

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ

Шишкина Ю.П.<sup>1</sup>, Жмыхова А.Ю.<sup>1</sup>, Гладенкова В.П.<sup>1</sup>, Лобанова Ю.О.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет», Астрахань, e-mail: j.shishkina@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы использования акробатических упражнений в тренировочном процессе современных танцевальных пар для повышения эффективности выступления. Актуальность статьи обусловлена тем, что в последние годы акробатические элементы используются во всех известных в современной хореографии направлениях танца. Акробатические элементы технически очень сложны в исполнении и требуют от танцевальных коллективов хорошей физической выносливости и подготовленности. Акробатическая подготовка в танцевальных программах в первую очередь должна учитывать практическую целесообразность каждого задания, повышать уровень подготовки к овладению сложными движениями и развивать навыки самостраховки. Сложность и разнохарактерность акробатических движений при подготовке танцевальных программ предполагает разработку индивидуальной методики проведения занятий с подбором средств и методов подготовки в зависимости от физической и специальной подготовленности танцоров, спортивного и педагогического опыта тренера, сроков подготовки и т.д. Использование акробатических упражнений способствует не только усилению эффекта танцевальной постановки, повышению спортивной направленности танцев, но и развитию координационных, силовых способностей танцоров, вырабатывает чувство своего тела, равновесия, ритма, а также решает задачи музыкально-ритмического и эстетического воспитания.

Ключевые слова: акробатическая подготовка, современные стили, современная хореография.

## USE OF ACROBATIC TRAINING IN DANCE PROGRAMS

Shishkina Y.P.<sup>1</sup>, Zhmykhova A.Y.<sup>1</sup>, Gladenkova V.P.<sup>1</sup>, Lobanova Y.O.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Astrakhan State Technical University», Astrakhan, e-mail: j.shishkina@mail.ru

The article deals with the use of acrobatic exercises in the training process of modern dance pairs to improve the performance. The relevance of the article is due to the fact that in recent years acrobatic elements are used in all known dance directions in modern choreography. Acrobatic elements are technically very difficult to perform and require dance groups good physical endurance and preparedness. Acrobatic training in dance programs in the first place should take into account the practical feasibility of each task, to increase the level of preparation for mastering complex movements and develop skills of self-insurance. The complexity and diversity of acrobatic movements in the preparation of dance programs involves the development of individual methods of training with the selection of means and methods of training, depending on the physical and special training of dancers, sports and pedagogical experience of the coach, the timing of training, etc. The use of acrobatic exercises contributes not only to enhance the effect of dance performances, increase the sports orientation of dances, but also to the development of coordination, strength abilities of dancers, develop a sense of their body, balance, rhythm, and also solves the problem of musical-rhythmic and aesthetic education.

Keywords: acrobatic training, modern styles, modern choreography.

В условиях развития современного общества отмечается выраженная тенденция к активной пропаганде новых форм и видов танцевального искусства с развитием популярных танцевальных стилей и направлений современной хореографии.

Развитие современного танца реализуется в соответствии с особенностями новейших музыкальных тенденций, чем обусловлена его высокая позиция в аспекте моды, то есть актуального высокого спроса и разных возрастных категорий. Рассматривая направления современной хореографии, можно отметить, что сегодня их существует большое количество

и каждое из них обладает своей уникальной философией [1, с. 5].

Следует выделить, что особенную актуальность в современных условиях развития танцевального искусства имеют факторы активизации внимания зрителя на высоком уровне, способствующие популяризации занятий танцами, чем обусловлена профессиональная деятельность хореографов в сфере поиска новых интеграционных форм реализации танцевального искусства.

В качестве компонента, способствующего усилению эффекта танцевальной постановки, исследователями рассматривается включение в танец элементов акробатики, которыми, наряду с усилением эффекта, обычному танцевальному номеру придается элемент шоу, повышается его яркость, сила, усиливается его влияние на зрителя [2, с. 76].

Посредством включения в танцевальную программу акробатических упражнений повышается спортивная направленность танцев, уровень развития рельефной и гармонично развитой мускулатуры, развиваются координационные, силовые способности, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве обучающихся. Наряду с этим акробатика способствует воспитанию морально-волевых качеств: смелости, ловкости, решительности [3, с. 89].

Хореографическими занятиями с внедрением в них акробатических и гимнастических элементов решаются задачи по физическому, музыкально-ритмическому и эстетическому воспитанию. Приобретенные в ходе акробатических упражнений навыки отличает большая пластичность и возможность использования в различных танцевальных, спортивных, а также жизненных ситуациях.

Стремительное развитие акробатики, с расширением границ ее применения в различных видах спорта, обусловлено тем, что акробатические упражнения представляют эффективное средство по воспитанию и совершенствованию физических и морально-волевых личностных качеств, которые необходимы в бытовой, спортивной, трудовой и других видах деятельности, а также их необычностью и зрелищностью [4, с. 14].

Цель исследования: раскрыть особенности акробатических элементов как компонента содержания танцевальных программ коллективов современного танца.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что наличие и сложность состава акробатических элементов в составе программ выступлений коллективов современного танца позволят иметь более высокие рейтинги данных коллективов.

#### **Материал и методы исследования.**

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблематике исследования.
2. Выявить взаимосвязь между рейтингом танцевальных групп, составом и

количеством акробатических элементов в структуре танцевальных программ.

3. Разработать и апробировать методику акробатической подготовки в рамках освоения танцевальных элементов.

В ходе выполнения работы были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Экспертное оценивание.
5. Методы математической статистики.

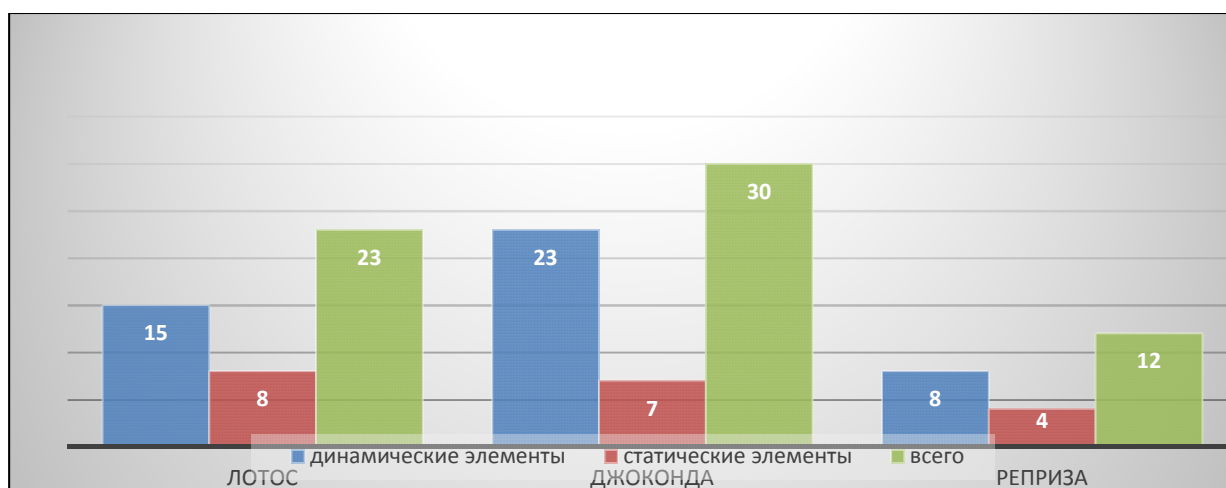
### Результаты исследования и их обсуждение

Отразим совокупность акробатических элементов, используемых коллективами современного танца в танцевальных постановках в анализируемом периоде, в таблице 1 и в виде гистограммы на рисунке.

Таблица 1

Результаты исследования включения акробатических элементов в танцевальные постановки коллективов в анализируемом периоде

№ п/п	Показатель	Название танцевального коллектива		
		«Лотос»	«Джоконда»	«Реприза»
1	Динамические элементы	15	23	8
2	Статические элементы	8	7	4
3	ИТОГО	23	30	12



*Среднее количество акробатических элементов в танцах коллективов*

Результаты исследования включения акробатических элементов в танцевальные постановки коллективов в анализируемом периоде (рис. 1) показывают, что наибольшее

количество акробатических элементов (30) в постановочных танцах было включено в программу танцевального коллектива «Джоконда», 7 из которых приходятся на статические элементы, а 23 - на динамические акробатические элементы.

В программу постановочных танцев коллектива «Лотос» было включено среднее количество акробатических элементов (23).

В меньшей степени акробатические элементы применяются в танцевальных постановках хореографического коллектива «Реприза» (12), включая 8 элементов динамического и 4 элемента статического характера.

На основе результатов исследования можно отметить, что общее количество и особенности включаемых в танцевальные постановки акробатических элементов, вероятнее всего, обусловлено важностью реализации образовательных программ, специфическими особенностями и задачами, решаемыми танцевальными коллективами.

По результатам исследования была разработана подпрограмма «Акробатика в танце» для хореографического ансамбля «Реприза» с наиболее низким уровнем включения в программу акробатических элементов, в форме практических занятий, рассчитанная на 4 года обучения с объемом 280 часов (табл. 2).

Таблица 2

Распределение нагрузки (в часах) по годам обучения

№ п/п	Содержание акробатической подготовки	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения	
		1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие
1	Силовая гимнастика: ОФП; СФП	16	14	16	14	16	14	16	14
2	Базовая акробатическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20
Всего		36	34	36	34	36	34	36	34
Итого: 280		70		70		70		70	

В связи с тем что основной целью подпрограммы являлось формирование физически здоровой, духовно богатой, творческой личности, были сформулированы следующие задачи:

- повысить уровень развития физических и личностных качеств: силы, гибкости, выносливости, трудолюбия, ловкости, воли, смелости, целеустремленности и упорства;
- сформировать специальные двигательные навыки, направленные на повышение

уровня успешности освоения акробатических упражнений;

– повысить показатели общей и специальной физической работоспособности человеческого организма.

В структуру практического раздела подпрограммы были включены следующие разделы: силовая гимнастика и базовая акробатическая подготовка.

В раздел силовой гимнастики включены упражнения, направленные на общефизическую и специальную физическую подготовку.

В раздел базовой акробатической подготовки включены упражнения, направленные на индивидуальную отработку элементов: кувырки, курбеты, перекидки, перевороты, полуперевороты, сальто и т.д.

В разделе спортивной акробатики на начальном этапе занятия предполагалось применение базовых акробатических элементов, подразделяемых на следующие подгруппы: индивидуальные (одиночные), парные и групповые.

В группу *индивидуальных акробатических упражнений* были включены статические и прыжковые элементы, тесно взаимосвязанные с выполнением частичных и полных вращений вокруг передне-задней, фронтальной и вертикальной осей, с сохранением в определенных позах - равновесия. Этим обусловлено выделение подгруппы упражнений динамического (перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто) и статического (равновесия, мосты, шпагаты, стойки, упоры) характера.

Ключевой характеристикой упражнений динамического характера, выполнение которых возможно как в движении, так и на месте, являются «переворачивания» в заданном направлении, которые обусловлены показателями их количественного выражения: назад, вперед и в сторону, полным вращением и полуоборотом, как с отталкиванием руками, так и без него, а также с сохранением определенной заданной позы или ее изменением.

*Парные упражнения*, выполняемые двумя занимающимися (танцорами), по характеру и содержанию подразделялись на балансовые (поддержки) и вольтижные (темп, броски) упражнения.

Упражнения в балансировании подразделялись на: наскоки и входы, поддержки, стойки, упоры, равновесия, взаимные перемещения партнеров.

Вольтижные упражнения были представлены в виде действий, связанных с ловлей партнера и бросками, подкидными прыжками и соскоками, входами броском и прыжком, сменами поддержек с фазой полета с вращениями и без них, поворотами и оборотами, полупереворотами и сальто. Все вольтижные упражнения выполнялись с использованием различных способов отталкиваний (и нижнее, и верхнее), с приходами в определенную требуемую позу, которая согласована между партнерами; с разной степенью технической

сложности, физической трудности и психической напряженности [5, с. 165].

Длительность основного педагогического эксперимента, реализуемого на базе «Колледжа культуры и искусств» г. Астрахани, составила 7 месяцев (с сентября 2018 г. по апрель 2019 г.).

Занятия по подпрограмме «Акробатика в танце» проводились с периодичностью 1 раз в неделю в объеме 2 академических часов. Упражнения на развитие гибкости были включены в специальную разминку, осуществляемую в подготовительной части занятия и в его заключительной части, а упражнения из разделов СФП и ОФП, базовой акробатической подготовки были включены в содержание основной части учебного занятия.

Предполагалось, что благодаря внедрению элементов акробатики в хореографическую разминку (индивидуальная работа у гимнастической стенки, с включением висов и упоров, переворотов, стоек, перекатов, равновесия, шпагатов и т.д.) у занимающихся будет формироваться правильная осанка и так называемое чувство позы, устойчивость, координация движений, красивая линия ног, легкость и изящество выполнения танцевальных элементов.

На следующем этапе исследования независимыми экспертами было проведено повторное оценивание танцевальных программ хореографических коллективов, которые приняли участие в педагогическом эксперименте.

Совокупность акробатических элементов, используемых коллективами современного танца в танцевальных постановках в анализируемом периоде, отражена в таблице 3.

Таблица 3

Результаты педагогического исследования

№ п/п	Показатель	«Джоконда»		«Лотос»		«Реприза»	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Количественный	30,0±0,5	30,0±0,5	23,0±0,3	23,0±0,3	12,0±0,1	16,0±0,2
2	Достоверность различий	p>0,05		p>0,05		P<0,05	
3	Рейтинг коллектива	18		11		6	
4	Качественный	8,75±0,1	8,9±0,1	8,4±0,1	8,5±0,1	2,75±0,1	4,5±0,4
5	Достоверность различий	p>0,05		p>0,05		P<0,05	
6	Рейтинг коллектива	20		15		9	

Анализируя результаты исследования включения акробатических элементов в танцевальные постановки коллективов за период эксперимента (табл. 3), можно отметить, что содержание танцевальных программ коллективов «Лотос» и «Джоконда», в которых не проводилось дополнительных занятий, по уровню насыщенности акробатическими элементами практически осталось неизменным, вместе с тем в них можно выделить повышение качественной оценки уровня выполнения акробатических элементов.

Так, в хореографическом коллективе «Джоконда» показатель прироста составил 0,15 балла, а в хореографическом коллективе «Лотос» 0,1 балла, но по результатам статистической обработки данных не было выявлено их статистической достоверности ( $p > 0,05$ ).

Вместе с тем при статистической обработке данных были выделены достоверные изменения в количественном (+4 элемента) и качественном показателях (+1,75) ( $P < 0,05$ ) танцевальной программы хореографического коллектива «Реприза».

Таким образом, посредством реализации в системе подготовки коллектива «Реприза» подпрограммы по дополнительной акробатической подготовке, были созданы предпосылки для освоения новых, интересных акробатических упражнений, с расширением разнообразия танцевальной программы, что способствовало повышению рейтинга группы.

Все результаты исследования были сведены в таблицу 3.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что проведенными исследованиями и наблюдениями подтверждено предположение, согласно которому наличие и сложность состава акробатических элементов в танцевальных программах коллективов современного танца позволяют иметь более высокие рейтинги.

### **Заключение**

1. Анализ особенностей и специфики процесса освоения акробатических элементов показал, что акробатическими упражнениями повышается уровень подготовки к овладению сложными движениями и развиваются навыки самостраховки. Посредством систематических занятий акробатикой создаются предпосылки для разностороннего развития мускулатуры тела и развивается его гибкость.

2. Включение акробатических упражнений в тренировочный процесс оказывает благоприятное воздействие на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также является эффективным средством координационной подготовки.

3. Акробатические элементы используются во всех известных в современной хореографии направлениях танца. Исполнение современных танцев без физической подготовки на высоком уровне невозможно, так как в структуру включено большое количество элементов акробатики: сложнейших стоек на голове и руках, переворотов,

прыжков, кувырков и сальто. Элементы акробатики усложняются танцором в зависимости от уровня его физической подготовки и фантазии, что способствует повышению качественных характеристик танца и его воздействия на зрителя. Необходимостью является умение танцора слушать свое тело, осуществлять его настройку, сравнимую с настройкой музыкального инструмента.

4. В хореографии используются практически все акробатические элементы, от простейших переворотов до сложнейших выбросов. Танцорами модернизируются акробатические элементы, с их выполнением не в виде спортивных упражнений, а в виде танцевальных трюков. При грамотном комбинировании акробатических элементов с другими танцевальными элементами и движениями развиваются качественные характеристики танца и повышается его разнообразие. Важным условием является соблюдение соответствия трюковых элементов возрастным особенностям танцоров и уровню их физической подготовки.

5. В ходе проведенного исследования были выявлены особенности включения акробатических элементов в постановочные танцы современных танцевальных хореографических коллективов, т.е. прямая зависимость результативности (рейтинга) коллективов современного танца и акробатической составляющей структуры танцевальных программ.

При освоении акробатических упражнений необходимо учитывать, что процесс обучения акробатическим и трюковым элементам реализуется в 4 этапа.

На первом этапе формируется навык «чернового (пробного) варианта», то есть формируется способность к преодолению страха и понимание сущности элемента.

На втором этапе развиваются технические навыки выполнения акробатических элементов.

На третьем этапе развивается автоматизм выполнения акробатических упражнений посредством анализа каждого движения и обеспечения его свободного выполнения. То есть повышается технологический компонент выполнения акробатических упражнений. Также на данном этапе выполняются элементы с отягощением, с усложнением условий и контролем качественного уровня выполнения акробатического элемента. Важным является использование разных вариаций данного упражнения.

На четвертом этапе предполагается доведение уровня выполнения акробатического элемента до совершенства, поэтому необходимо многократное повторение акробатических элементов с повышенной скоростью, высотой выпрыгиваний и точностью движений. Важную роль на четвертом этапе играет и психологическая подготовка занимающихся, которая помогает преодолевать страх публичного выполнения акробатических элементов на



конкурсах, показательных выступлениях, фестивалях и т.п.

Таким образом, при соблюдении поэтапного обучения акробатическим элементам достигается уменьшение количества ошибок, которые в дальнейшем могут снизить уровень выполнения этих элементов при их усложнении.

### Список литературы

1. Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учеб. пособие. М.: Спорт, 2018. 360 с.
2. Морозевич-Шилюк Т.В. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) // Наука в Олимпийском спорте. 2012. № 1. С. 74-80.
3. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Т. 6. С. 87-91.
4. Григорьянц Т.А. Сценическое движение. Трюковая пластика: учебное пособие / ред. Г.А. Жерновая. Кемерово: КемГУКИ, 2010. 130 с.
5. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2016. 312 с.