Акробатика в хореографии

Хореография – это красота, изящество линий, сочетание танца с элементами акробатики, сложность трюков. Физически подготовленные танцоры потрясают зрителей своим владением хореографической лексикой и техникой выполнения акробатических упражнений. Акробатика делает танцевальный номер фееричнее, экспрессивнее и запоминающимся для зрителей. Современные танцевальные направления насыщены трюковыми элементами, которые плавно перетекают в танцевальные движения и сливаются с пластикой танцора.

В последние годы хореографические студии с углубленным изучением акробатики набирают все большую популярность. Связано это с тем, что среди лиц разного возраста, пола и физической подготовленности возрос интерес к акробатике и гимнастике в рамках танца.

Акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Навыки, приобретенные посредством акробатических упражнений, отличаются большей пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных танцевальных ситуациях.

Методика и организация подготовки акробатов базируется на большом практическом опыте и общих принципах современной системы спортивной тренировки. В то же время методические положения применения средств акробатики в современной хореографии сформированы на эмпирической основе и требуют экспериментального исследования и логического обоснования.

Акробатика является одним из самых популярных видов гимнастики. Это сложно-координационный вид спорта, требующий от спортсменов ловкости, хорошей физической формы, особой внимательности и сосредоточенности. Данный вид физической активности требует физической подготовленности, здоровья и постоянных тренировок под руководством профессионала. Поэтому рекомендуется заниматься акробатикой с раннего детства.

Обучение хореографии обеспечиваем гармоническое развитие детей и учит красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивает и совершенствует их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, зрительную, слуховую и мышечную память. Кроме того, занятия танцем, требующие от обучающихся напряженных усилий и собранности, повышают их трудолюбие, закаляют волю, характер, способствует развитию личности. Особенность определяется тем, что совокупность классического танца, основанного на правилах свободной пластики, грамотно использованная и хорошо выполненная акробатика с элементами художественной гимнастики в сочетании с эмоциональной восприимчивостью, непосредственностью её воплощения в движении, оказывает благотворное влияние на художественно-эстетическое воспитание и ритмопластическое развитие. Танцы современной хореографии с элементами акробатики зрелищны и надолго запоминаются. Следует отметить, что акробатика служит дополнением танцу, но никак не наоборот. Поэтому танцевальная постановка не должна быть наполнена слишком большим количеством акробатических приемов. Понятие хореография включает в себя все то, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Но, кроме того, современный танец может содержать акробатические элементы: волны, взмахи, ритмику согласование движений с музыкой и пантомиму (воспитание выразительности движений). Основой хореографии в сложно-координационных видах спорта является классический танец.

Как замечено многими специалистами акробатическая подготовка в современном танце имеет огромное значение. В процессе регулярных, правильно организованных занятий хореографией и развиваются выразительность и артистичность, двигательная память, чувство позы, координация и согласованность движений, выворотность ног, прыгучесть, подвижность суставов, эластичность и сила мышц, совершенствуются культура движений, приобретется чувство равновесия. Кроме этого, хореография решает образовательные и воспитательные задачи. Именно процесс занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживание, чувства, что непосредственно влияет положительно на развитие творческих способностей занимающихся. С точки зрения тренировочного процесса, акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве.

Акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Однако, с точки зрения хореографии, не стоит забывать, что танец первичен, а сложные элементы лишь дополняют и украшают его. Обучение акробатическим и трюковым элементам ведется в 4 этапа.

На первом этапе необходимо научиться делать «черновой вариант», то есть преодолеть страх и понять суть элемента, на втором этапе важно делать элемент технично. Третий этап предполагает доведение элемента до автоматизма. При исполнении элемента нужно анализировать каждое движение, но делать его более свободно. То есть, чтобы все ошибки исчезли или стали незначительны. Здесь также необходимо делать элементы с отягощением, в более тяжелых условиях, но без особого ухудшения качества элемента. Четвертый этап предполагает доведение элемента до совершенства. Прохождение этого этапа предусматривает многократное повторение элемента с повышением высоты, скорости, четкости движений. В этом этапе также важна психологическая подготовка, то есть преодоление страха делать элемент на людях, эта особенность вырабатывается путем выступления на соревнованиях, показательных номерах и т.п. Поэтому, только при выступлении поэтапно всех подводящих упражнений можно правильно научиться выполнять тот или иной элемент, если же перескакивать от элемента к элементу, то будут накапливаться ошибки, которые могут в дальнейшем повлиять при выполнении усложненного этого же элемента. Хорошая постановка – это не «набор элементов», а история, которую интересно изучить снова и снова, открывая для себя новые грани искусства.

Элементы акробатики можно сочетать с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине. Акробатические элементы делятся на две группы, могут быть статистическими и динамическими. Статические упражнения – это всевозможные равновесия и стойки, динамические упражнения амплитуднее, эмоциональнее и более скоростные, к ним относятся прыжки, перевороты. Две эти группы трюковых элементов активно используют танцоры, внося в них свою пластику и грацию.

Одна из особенностей методики обучения -упражнениям с предметами заключается в необходимости концентрировать внимание на предмете, а не на положениях и движениях тела и его звеньев. Поэтому приступать к обучению упражнениям с предметами следует только после некоторой общей технической подготовки.

В хореографии также используют групповые поддержки из акробатики.

Такие поддержки-пирамиды могут служить отличной точкой для начала номера или красивой картинкой в качестве завершающей точки танца. Таким образом, в хореографии используются практически все акробатические элементы, будь то простейшие перевороты или сложнейшие выбросы. Танцоры модернизируют акробатические элементы так, что они выглядят не как спортивное упражнение, а как танцевальный трюк. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовки.

Список литературы:

1. Абдушукурова Д. Роль хореографии в физической культуре. //Теория и практика в современной науке. 2018.

2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. 1996.

3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2001.

4. Гевара Х.Э. Содержание хореографических элементов в композиции упражнений спортсменок высокой квалификации в худ. Гимнастике. 1994.

5. Горячева Н.Л., Анцыперов В.В. Анализ двигательной деятельности партнеров в парной акробатике. //Фундаментальные исследования. 2012.

6.Жилач В.П., Фомина Ж.В. Особенности психологической подготовки в хореографическом коллективе к исполнению трюковых акробатических элементов. //В сборники научных трудов по материалам VII

7.Смирнова Е.А. Хореография как раздел специальной физической подготовки в спортивной акробатике. //Современные тенденции развития науки и технологий. 2017.