

**Статья тренера-преподавателя отделения спортивной акробатики Санкт-Петербургского государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта – Андреевой Юлии Евгеньевны**

## **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА в спортивной акробатике**

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Основные положения:

Развитие у акробатов (парно-групповых упражнений) таких двигательных способностей, как равновесие, ритмичность, согласованность движений, ориентация в пространстве, прыгучесть, гибкость, пластичность существенным образом влияет на повышение качества выполнения соревновательных композиций.

Комплексная хореографическая подготовка акробатов парно-групповых упражнений – это совокупность средств художественной гимнастики, акробатики, элементов классического танца, упражнений свободной пластики, подвижных и музыкальных игр, используемых с учетом функциональной моторной асимметрии.

### **Практический материал по хореографической подготовке**

Разновидности ходьбы и бега. Разнообразные соединения ходьбы и бега, то же с движениями руками (различного характера и в разном темпе). Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед, острый бег, высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты. Повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками. Повороты крестным шагом вперед и назад после акробатических элементов в сочетании с равновесиями. Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90,180.

Одноименные и разноименные повороты на 180, 360.

Равновесия. Вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками.

Прыжки. Различные сочетания прыжков. Прыжки толчком одной с приземлением на две ноги. Прыжки со сменой ног впереди; прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на 180.

Общеразвивающие упражнения. Для рук. Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх. Взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями.

**Локальные программы** – это комплексы упражнений на одну группу мышц, например:

- Растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
- постановка корпуса (стойка в ST, LA). Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;
- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни в спортивно-бальном танце, синхронность рук в LA позициях, объём и выразительность);
- разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);
- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, шане, спиральный поворот и т.д.);
- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);
- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

**Общие (комплексные) программы:**

- общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);
- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, подкачка пресса и спины);
- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);
- классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у "станка");
- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;
- основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, "изоляция", разработка локальной

подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объёма).

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **- Элементы классического танца у опоры**

1. 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).
2. Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).
3. Releve(поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

#### **- На середине**

- Работа над осанкой.
- Танцевальные движения - разновидности ходьбы, бега. Галоп. Подскок.
- Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.
- 

#### **- Элементы художественной гимнастики**

- Равновесие на одной ноге «ласточка».
- Крестный поворот.
- Волны руками и т.п.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ДВУХ ЛЕТ**

#### **- Элементы классического танца у опоры**

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад

#### **- На середине**

- Маленькое adagio.
- Разучивание малых прыжков (baute/ chanjement de pied/ Echarpe/ pas chasse вперед и назад.

Элементы характерного танца.

1. Крестный ход или «плетенка».
2. элементы русского танца (переменный ход, «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.).

**- Элементы художественной гимнастики**

- Равновесия – переднее, затяжка боковая.
- Большие прыжки – шагом, шаг - смена ног, прыжок оленем, прыжок с поворотом на 360.
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ**

**- Элементы классического танца у опоры**

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
6. Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
7. Battement fondu.
8. Battement developpe

**- На середине**

- Разучивание позы croise и позы efface.
- Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

**- Элементы художественной гимнастики**

- Равновесия – переднее, затяжка боковая.
- Большие прыжки – шагом, кольцом, подбивной, перекидной.
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА и ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Объединение элементов классического танца с элементами акробатики и художественной гимнастики. Совершенствование техники выполнения хореографических, поворотов, прыжков с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков.

Разучивание и совершенствование элементов танца модерн, восточного танца, испанского, русского и др. Усложнение хореографической постановки композиций, совершенствование артистичности исполнения.

В судействе по спортивной акробатике есть понятие артистизм, которое связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой.

Артистизм отражает уникальные качества и стиль пары или группы, экспрессию и музыкальность. Это иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории и судей.

Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы подчёркивая гимнастическим костюмом, создавая завершенность поставленной хореографии.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему коврику.

Пара или группа должны работать на всех уровнях, низком среднем и высоком.

Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы.

Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения.

Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

**Результатом освоения Программного материала по хореографии является:**

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.