

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Методическая рекомендация
«Использование акробатики на занятиях
хореографией»**

**Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Егорова Елена Евгеньевна**

2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Введение
3. Основная часть. Изучение акробатических элементов в группах 1-го года обучения
4. Заключение
5. Список литературы

Пояснительная записка

Проблема. В последние годы многие коллективы стали использовать в хореографических композициях акробатические элементы и трюки. Это, конечно же, украшает танец, а особенно современную хореографию. Единственное о чем стоит помнить, так это о том, что танец первичен, а акробатика лишь дополняет, украшает его. Некоторые хореографы слишком увлекаются и забывают об этом. В итоге мы получаем не танец, а акробатический этюд.

Однако акробатика привлекает детей своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей.

Данная методическая рекомендация разработана с учетом современных требований к дополнительному образованию детей и предлагается профессиональному сообществу:

- педагогам по хореографии, по театральному направлению;
- учащимся в объединении по программе «Современная хореография»

Возраст учащихся 6-8 лет. Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритм-балет «Мистерия».

Цель

Формирование первичных знаний и умений в выполнении акробатических элементов для последующего применения в танцевальных композициях.

Задачи

Обучающие:

- научить выполнять акробатические элементы, сочетая их между собой,
- совершенствовать технику исполнения;
- применять полученные знания в процессе выполнения хореографических композиций.

Развивающие:

- развивать координацию движения;
- развивать подвижность и пластику;

Воспитательные:

- воспитание дисциплины,
- развитие внимания и памяти во время объяснения и выполнения элементов и комбинаций.

Введение

Особенности современного эстрадного танца— легкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно-выразительных средств. В последнее время, современный танец пользуется все большей популярностью. Ведь это направление включает в себя все разнообразие стилей, приемов и современных технологий. Здесь можно найти разнообразные жанры вокальной и инструментальной музыки, хореографии, театра, цирка и т. д. Танцевальные акробатические элементы являются одним из составляющих современной хореографии на сцене. Конечно, не все хореографы могут позволить себе вводить акробатические элементы в номера. Здесь много причин. Самое главное, нужно знать, как это делать. Так как здесь тоже есть своя методика. Нельзя просто сказать ребенку: «Делай колесо!» Он не умеет, он боится. В результате ничего не выходит. Хорошо, если педагог может показать, как это делается, разложить по полочкам, но не каждому педагогу это дано в силу возраста или еще каких-либо причин. Нужно обязательно соблюдать технику безопасности. Это травмоопасный вид деятельности. Обязательно все элементы нужно проучивать под присмотром педагога.

Актуальность: Современный эстрадный танец — это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили и формы. В нем могут присутствовать элементы классического танца, танца модерн, джаз танца, элементы акробатики что, несомненно, вызывает неподдельный интерес у детей и молодежи.

Ожидаемый результат: Основное внимание обращается на развитие природных танцевальных способностей. Знание и умение методически правильно выполнять элементы танцевальной акробатики, позволяют применять их в танцевальной композиции, т.к. современный эстрадный танец — это совокупность различных форм, приемов и жанров в хореографии. Большое внимание уделяется воспитанию личностных качеств: уверенности в себе, во взаимодействии друг с другом, взаимопонимание, взаимоуважение, культура поведения в группе и обществе в целом.

Основная часть.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки. Разминка – это комплекс легких упражнений, которые нужны для разогрева мышц, суставов, связок и всего организма в целом.

Благодаря разминке, вы защищаете себя от получения травм, что доказано долгими наблюдениями и исследованиями. Занятие с разминкой в несколько раз повышает эффективность последующего тренинга.



После разминки, во время основной части занятия, мы приступаем к изучению акробатических элементов. Изучение акробатических элементов следует выполнять от простого к сложному.

На начальном этапе (в группе 1-го года обучения) это выглядит следующим образом:

1. Кувырок (прокат назад и вперед, группировка, с выходом на две ноги, в положение стоя);
2. «Лодочка» (в статике на спине, животе, на боку; раскачиваясь на животе с прямыми ногами и руками, с согнутыми ногами придерживая их руками);
3. «Мостик» (полумост на руках и согнутых ногах, полумост на коленках, мост, стоя на руках с вытянутыми ногами);
4. Стойка (на лопатках, на руках).

«Кувырок» — это первый элемент акробатики для всех начинающих.

Элемент может заканчиваться как в положении сидя на корточках, так и поднявшись в полный рост. Главное, прокатиться «шариком» по поверхности, не задерживаясь ни в одном из положений. Алгоритм действий следующий:

- а. Принимаем положение на корточках;
- б. Опускаем голову, как бы сворачиваясь «клубочком»;

- в. Отталкиваемся ногами;
- г. Прокатываемся через спину;
- д. Выходим в обратное исходное положение.



«Лодочка» - упражнение-основа для закрепления и растягивания мышц спины. Алгоритм действий следующий:

- а. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и плотно прижать ладони к телу.
- б. Свести ноги вместе, носки и пятки должны соприкасаться друг с другом.
- в. Втянуть живот, вдохнуть максимум воздуха, чтобы почувствовать расширение диафрагмы.
- г. Прямые ноги приподнять вверх (на 30-40 см.)
- д. Параллельно поднять от поверхности голову, верхнюю часть туловища, включая плечи, на точно такую же высоту. При этом опора должна быть на зону ягодиц и крестец. Задержать дыхание, досчитать до 8 и опуститься на пол, расслабиться.

Идентично выполняется «лодочка», лежа на животе.

Чтобы придать данному элементу динамику, выполняется раскачивание, так называемый **«Шторм»**:

- а. Принять положение, аналогичное предыдущему упражнению.
- б. Раскачивать тело, как на волнах, поочередно касаясь поверхности пола внешней стороной ступней и ладонями, выгибать спину. После 2-3 минут выполнения, отдохнуть и повторить.

Боковая «Лодочка»

- а. Ровно лечь на бок, вытянуть руки вверх, ноги прямые.

б. Поднять конечности на 10-20 см над уровнем пола, задержаться на 10-60 секунд в этой позиции. Опора приходится на тазовую кость и нижний грудной отдел. Расслабиться, повторить то же самое для другого бока.

Усложненное упражнение «Лодочка» для хорошей физической подготовки:

Начиная с позиции лодочки наоборот, повернуться на бок (предыдущий вид), затем на спину (классический вариант), на другой бок и вернуться в исходную позу. Плечи, руки и ноги не должны касаться поверхности пола в процессе выполнения упражнения. В каждой позиции следует задержаться на 5-10 секунд. Отдохнув на протяжении 1 минуты, повторить гимнастику 3-5 раз.



Польза упражнения «Лодочка»

Восстанавливает нормальное положение смещенного пупочного кольца;

- Укрепляет зону солнечного сплетения;
- Создает мышечный корсет для поддержки позвоночника;
- Помогает при искривлении;
- Уменьшает боль при остеохондрозе;
- Способствует большей подвижности суставов и выработке хрящевой ткани;
- Улучшает кровообращение в тканях;
- Нормализует деятельность сердца;

Упражнение «Лодочка», несмотря на свою простоту, является универсальным и многофункциональным способом нормализовать механизмы многих систем человеческого тела.

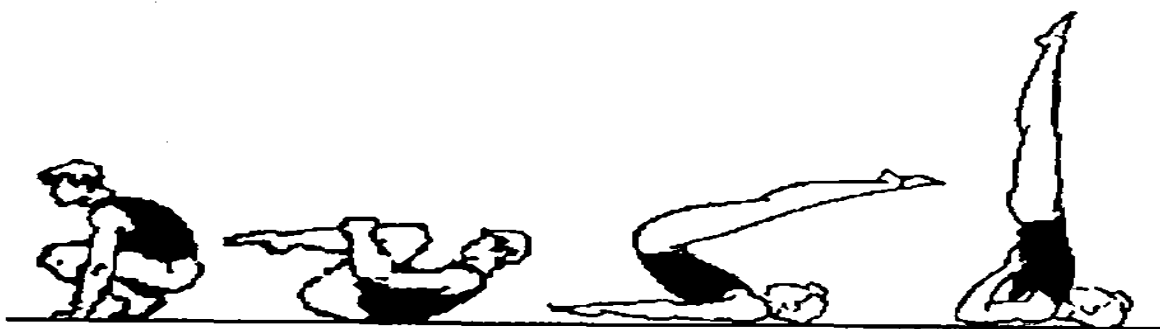
- «Мостик»

Чтобы встать на элементарный «мостик», достаточно лечь на пол, после чего, опираясь в пол ногами и руками, поднять всю тазобедренную часть (живот) вверх. Тем, у кого спина не очень гибкая, необходимо поработать подольше. Достаточно ежедневно по несколько раз пытаться встать на «мостик» из положения лёжа и вскоре Вы увидите, что с каждым разом тело будет подниматься всё выше и выше. Однако не стоит забывать, что, выполняя элементарный «мостик», мы должны как можно сильнее выпрямлять руки в локтях и ноги в коленях. Выпрямив руки и ноги надо задержаться в этом положении 10 секунд, после чего можно опуститься на пол. «Мостик» можно выполнять из положения стоя. Это упражнение так же укрепляет и развивает возможности спины, да и всего корпуса в целом. Обычно, даже если спина уже хорошо подготовлена, мы всё равно чувствуем себя не в своей тарелке, пытаюсь встать на «мостик» прогнувшись назад. Есть какой-то страх упасть в неизвестность да ещё и вниз головой. Чтобы этого неудобства избежать следует начать изучения данного элемента с подготовки «полумост», «полумост» стоя на коленях.



«Стойка на лопатках»

Данный элемент включает в себя: прокат назад, напряжение в спине (можно облегчить поддержкой в поясничном отделе руками, опираясь на локти), вытягивание ног в вертикальном положении. В дальнейшем этот элемент усложняется различными вариативными приемами переходов в другое положение (на ноги за головой, в пол лежа на животе, в боковые перекаты)



Заключение

При изучении элементов акробатики широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, игровая атрибутика. Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующиеся ребенку для дальнейшего освоения акробатических элементов, позволяют расширить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Коркин В.И. «Акробатика». , М. Физкультура и спорт 1983г.
2. Петров П.К. и Пономарев Г.И «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе», Ижевск: издательство Уд ГУ -1994.
3. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.
4. Филиппова Е.И Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов г. Саратов1990г.

Для учащихся:

1. Литвинов, Е.Н. Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю. Веселая физкультура: учебник для учащихся 1 класса 4-х летней начальной школы. М. Просвещение 1996-64с.
2. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998г