



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Особенности использования элементов танцевальной акробатики в

современном танце»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

94,46 % авторского текста

Работа рекоменду к защите

рекомендована/не рекомендована

«К» августа 2026 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 507-118-5-1

Анна Евгеньевна Дроздова

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Елена Борисовна

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АКРОБАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ.....	6
1.1 Сущность и специфика танцевальной акробатики: определение, классификация элементов и их роль в современном танце.....	6
1.2 Физиологические и психологические особенности детей подросткового возраста: требования к физической подготовке и координационным способностям.....	12
1.3 Педагогические принципы безопасного внедрения акробатических элементов в хореографию: профилактика травм, этапы обучения и адаптация сложности.....	19
ГЛАВА 2. ПРОЕКТ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО НОМЕРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АКРОБАТИКИ.....	27
2.1 Концепция, драматургия и композиционно-лексическое решение хореографического номера.....	27
2.2 Комплекс подводящих упражнений и акробатические элементы, включенные в проект: техника исполнения, адаптация под уровень обучающихся.....	33
2.3 Программа эмпирического исследования и результаты апробации проекта в Школе танца «M&Dance».....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	57

ВВЕДЕНИЕ

Популярность современного танца удерживается благодаря хореографам, которые в своих постановках смешивают разные стили. Для яркого сценического эффекта они вводят элементы танцевальной акробатики. К акробатическим элементам относятся: прыжки, трюковые комбинации, поддержки и перевороты.

Для выполнения акробатических элементов у танцора должна быть хорошая физическая подготовка, а педагог для постановки заранее должен продумать план внедрения в постановку.

Актуальность данного исследования выражена большой востребованностью хореографических композиций с акробатическими элементами. Данные номера ставятся в театральных постановках, спортивных мероприятиях, а также в кино.

Существенную роль играет потребность в создании методик, позволяющих осваивать акробатические элементы с минимальным риском травм и максимальной результативностью в хореографии. В настоящее время недостаточно разработаны методические рекомендации. На освоения сложных акробатических элементов влияют возрастные особенности и физические возможности танцоров.

Теоретическая актуальность данного исследования – это изучение информации о видах акробатических элементов и их внедрение в современный танец.

Цель исследования – изучить особенность внедрения элементов танцевальной акробатики в современный танец на примере хореографической постановки.

Объект исследования – процесс обучения современному танцу с включением элементов танцевальной акробатики.

Предмет исследования – педагогические и технические аспекты интеграции элементов танцевальной акробатики в практику современного

танца.

Гипотеза исследования – внедрение элементов танцевальной акробатики в современный танец будет успешным если соблюсти поэтапное обучение и уровень подготовки танцоров. Важно обеспечить совместную деятельность хореографа и тренера по акробатике на всех этапах постановки хореографического номера.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность танцевальной акробатики – дать определение, классифицировать элементы и определить их роль в современном танце.
2. Рассмотреть возрастные особенности детей подросткового возраста, выяснить требования к их физической подготовке для освоения акробатических элементов.
3. Выявить педагогические принципы внедрения акробатических элементов в хореографию (профилактика травм, этапы обучения).
4. Разработать комплекс элементов танцевальной акробатики, подходящих для постановок современного танца.
5. Описать содержание и этапы реализации комплекса при апробации проекта хореографического номера с элементами танцевальной акробатики.

Теоретическую основу исследования составили труды ведущих специалистов в области:

- методики преподавания хореографии: А.Я. Ваганова, В.С. Костровицкая, Е.Б. Юнусова, Л.А. Клыкова и др.;
- современных подходов к развитию координации и пластики: В.Ю.Никитин, Г.К. Кузнецова, а также методические наработки А.Г.Чурашова;
- вопросов безопасности и профилактики травм: Н.А. Догорова, А.Д.Морозов;
- инновационных методик работы с детьми и подростками Е.В.Кочерова, М.А. Борисова, Л.А. Клыкова и др.;
- исследования физиологических и возрастных аспектов:

М.М.Безруких, Л.В. Григорьева, О.В. Ермолова, А.Г. Чурашов и др.;

– изучения сложнокоординационных видов спорта: В.М. Зациорский, Ю.В. Верхошанский.

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ научной литературы, обобщение, сравнение, систематизация, проектирование.

Эмпирические методы: наблюдение за тренировочным процессом и репетициями, анкетирование хореографов и танцоров, тестирование физической и технической подготовленности, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

База исследования: Школа танца «M&Dance» г. Арамилль ул. Чкалова 1а. Возраст участников 13-16 лет.

Теоретическая новизна исследования заключается в систематизации элементов танцевальной акробатики с точки зрения их применения в современном танце, выявлении педагогических условий, способствующих эффективному и безопасному освоению акробатических элементов, а также в разработке и реализации комплекса при апробации проекта хореографического номера.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы педагогами по современному танцу и хореографами при постановке номеров, тренерами по акробатике, работающими с танцевальными коллективами, студентами хореографических и спортивных вузов, а также руководителями любительских и профессиональных танцевальных студий – для повышения качества учебно-тренировочного процесса и снижения риска травматизма.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АКРОБАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ

1.1 Сущность и специфика танцевальной акробатики: определение, классификация элементов и их роль в современном танце

Эволюция танцевальной акробатики представляет собой многовековой процесс трансформации от ритуальных практик древности до сложного синтетического искусства современности, отражающий взаимодействие физического мастерства и художественного выражения.

Зачатки танцевальной акробатики прослеживаются в культурах древнейших цивилизаций. В Древнем Египте отдельные приемы акробатики использовались в ритуальных танцах, посвященных богам плодородия и солнца.

В Древней Греции и Риме акробаты выступали на форумах и в амфитеатрах, сочетая трюки с элементами танца в рамках массовых празднеств и театральных представлений. Древний Китай внес вклад в развитие направления за счет сочетания элегантности и отточенности движений в акробатических элементах, включавшихся в ритуалы и народные праздники. В Индии акробатические танцы были неотъемлемой частью театральных представлений, где особо ценились гибкость, плавность и координация движений [4].

Основополагающее воздействие на развитие сценической акробатики оказал цирк XIX столетия. Именно в этот период акробатические трюки прочно вошли в цирковые программы, обрели хореографическую оформленность и начали выстраиваться в самостоятельные сюжетные номера. Тогда же были заложены принципы страховки и парного взаимодействия: подхваты, броски и удержания партнера стали базой для дальнейшего технического прогресса. Почти одновременно акробатика проникает в театральную среду – балеты, оперетты и водевили обогащаются

прыжковыми сериями, переворотами и поддерживающими элементами, усиливающими визуальную эффектность спектаклей [4].

На границе XIX и XX веков акробатическое танцевальное искусство получает новый стимул благодаря развитию эстрадных площадок. В Северной Америке, прежде всего в США и Канаде, подобные номера становятся неотъемлемой частью водеvilных и варьете-программ. Ключевыми фигурами этого этапа по праву считаются Шерман Коутс (1872-1912) и Томми Вудс, которые синхронизировали трюковую технику с музыкальным ритмом. Труппа Crackerjacks, организованная Лулу Коутсом в 1914 году, во многом способствовала тому, что акробатический танец оформился в отдельное эстрадное направление [15].

Середина XX века отмечена активной интеграцией акробатических приемов в хореографию модерна. В 1950 – е годы под влиянием рок-н-ролла растет востребованность прыжков, динамичных сбросов на пол и вращений, передающих энергетику новой музыки. Брейк-данс 1970 – 1980-х годов вносит собственные сложные комплексы («нижний» и «верхний» брейк), а в рамках контактной импровизации и танца contemporary акробатика обретает психологическую глубину – она служит не эффектным дополнением, а языком для передачи чувств [15].

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 – это вид спорта, разновидность гимнастики, которая включает в себя упражнения на гибкость, ловкость, прыгучесть, балансировку и силу [4, с. 563].

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 [4, с. 566].

Акробатические упражнения были известны и в Древней Греции. Об этом свидетельствуют раскопки, произведенные во второй половине XIX в. и открывшие ценные памятники материальной культуры XV-XIV вв. до н.э.

Акробатические упражнения делятся на три группы:

- акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто;
- балансирования – сохранение собственного равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров;
- бросковые упражнения характеризуются подбрасыванием и ловлей соупражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т.п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера.

Существуют следующие «виды танцевальной акробатики:

1. Прыжковая акробатика – это исполнение переворотов, колеса, рондата, прыжки с места и в движении. Танцевальные движения можно делать без партнера, но, как правило, они выполняются в группах, например, в группе спортивной поддержки.

2. Парный акробатический танец может выполняться в любых комбинациях по двое. В постановках партнеры делят роли между собой – как правило, более сильный танцор помогает более пластичному делать различные упражнения на равновесие, устойчивость, а также разные перевороты, в которых нижний страхует и помогает удержаться в сложных трюках.

3. Групповая акробатика сводится к созданию сложных построений, акробатических пирамид, в паузы между которыми заполняются элементами прыжковой и парной акробатики. Групповая акробатика может быть танцевальной, но в основном это отдельный вид спорта, где выступления проводятся под музыку. В групповой акробатике, как правило, спортсмены разных возрастов и комплекции, чтобы можно было удачно распределить роли в акробатических построениях» [23, с. 44].

Для исполнения сложных постановок сначала делают подготовку:

1. Развивают пресс, укрепляют мышцы спины, ног, рук, учат держать

равновесие на стойках.

2. Улучшают гибкость, для этого делают мостики, перекаты на грудь, перевороты, захваты ног в шпагате.

3. Танцоры хорошо прыгают в движении – базовые движения начинаются с прыжков в высоту, длину, шпагат в полете.

4. Ловкость достигается благодаря разным координирующим гимнастическим упражнениям, а также спортивным играм на подвижность.

5. Для навыков балансировки делаются упражнения на удержания угла, стойки и повороты в стойках [27, с. 121].

Хореографами-постановщиками уже накоплен определенный опыт составления музыкальных композиций в парно-групповых видах спортивной акробатики.

Большинство элементов танца выполняется акробатами в невыворотных позициях (стопы развернуты под углом 150), за исключением тех упражнений, где выворотность необходима (например, полуприседы, приседы). Выполняемые хореографические упражнения руками, соответствующие классическим канонам, чередуются с гимнастическими движениями (руки прямые, пальцы вытянуты).

Танец с элементами акробатики требует хорошего физического развития, воли, сотрудничества с партнером. Используемые спортивные трюки:

1. Акробатический рок-н-ролл, часто этот танец ассоциируется с танцевальной акробатикой для детей, ведь спортивные элементы здесь особенно выразительные.

2. Буги-вуги – похож на рок-н-ролл, но с минимальной акробатикой.

3. Брейк, хип-хоп и другие уличные танцы.

4. Капоэйра, другие боевые искусства на показательных выступлениях.

5. Различные цирковые танцевальные номера – на обруче, полотнах и другие шоу-программы.

6. Черлидинг – группы поддержек на спортивных соревнованиях, давно существует как отдельный спорт со своими собственными соревнованиями.

Танцевальная акробатика – это когда акробатические трюки соединяют с танцем. Они не просто показывают, какой человек сильный и ловкий, а помогают рассказать историю, раскрыть характер героя и сильнее зацепить зрителей [4, с. 565].

В спорте главное – показать возможности тела, а в танце акробатика нужна, чтобы сделать номер выразительнее и интереснее.

За год дети уверенно осваивают ряд акробатических элементов: стойки на локтях и руках, продольный шпагат, разные перевороты и кувырки, колесо, перекаты и выходы из моста. Много внимания уделяют работе в парах: например, делают мостик и выходят из него, выполняют стойки и раскрытия ног в шпагат с поддержкой партнера.

При наличии достаточного уровня физической подготовленности подростки осваивают ряд акробатических элементов. Они отрабатывают технику выполнения колеса, переворотов, прыжков в поперечный шпагат, кувырка с переходом в продольный шпагат. При работе в паре они все внимание направляют на изучение сложных комбинаций [6].

Работа над исполнительской техникой носит непрерывный характер. В ходе тренировочного процесса танцоры не только знакомятся с новыми движениями, но и целенаправленно дорабатывают уже освоенные элементы, добиваясь чистоты и выразительности исполнения.

Хореографы часто используют акробатические элементы как смысловые акценты. Например, кульминационный трюк может обозначать кризис персонажа, пик эмоций или момент решительной развязки.

В танце прыжки, перевороты и поддержки превращают сюжет в чистую пластику – без единого слова артисты передают и отчаяние, и ликование. Особенно выразительно это работает в драматических эпизодах: дуэт внезапно размыкает руки, партнеры агрессивно борются за центр

площадки или выполняют нарочито неровные, «рваные» поддержки. Наблюдая за этим, зритель почти физически ощущает их внутренний конфликт.

В таких постановках трюк перестает быть самоцельным украшением. Он становится полноценной единицей повествования – именно она раскрывает замысел балетмейстера и удерживает внимание зала.

Акробатический танец прошел долгий путь от силового спортивного номера до полноценного сценического искусства. И толчком к этому стали не только технические новшества, а все большее значение приобретало визуальное решение постановок. На рубеже XIX–XX веков зритель охотно ходил на восточные феерии и зрелища в духе античных боев. В те годы хореография блистала пластической красотой, а сюжет часто отодвигался на второй план. Постепенно, однако, трюк перестал быть самоцелью, и акробатика начала работать на образ, на настроение, на драматургию [14].

Подводя итог, можно сказать, что акробатические элементы в танце – это далеко не просто трюки ради эффекта. Они становятся полноценным выразительным инструментом, который придает постановке зрелищность и глубину.

Однако их освоение требует от исполнителей серьезной базы: развитой координации, умения страховать себя, тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Только при таком подходе акробатика органично вплетается в хореографию, не разрушая ее целостности. В итоге хореограф получает возможность сочетать виртуозность, смысловую наполненность и стилистическую выдержанность. Именно это делает номер запоминающимся.

1.2 Физиологические и психологические особенности детей подросткового возраста: требования к физической подготовке и координационным способностям

С точки зрения возрастной физиологии и психологии, период 11-17

лет выделяется среди прочих этапов онтогенеза своей нестабильностью. Интенсивный рост, половое созревание, изменение мышечного тонуса и центральной нервной регуляции – все это создает у подростка совершенно особый «двигательный портрет». И если в обычной жизни эти процессы могут протекать незаметно, то при освоении сложнокоординационных видов деятельности – а танцевальная акробатика как раз к ним относится – они выходят на первый план. Педагоги, работающие с этой возрастной группой, сталкиваются с парадоксальной ситуацией: вчерашние удачные движения сегодня могут не получаться, а завтра – выполняться с неожиданной легкостью [29].

В трудах Павлова Л. Д. отмечается, что «в подростковом возрасте происходит активный рост и развитие опорно-двигательного аппарата, а период пубертата сопровождается интенсивным ростом костей: длина тела может увеличиваться на 7-10 см в год, причем рост трубчатых костей опережает развитие мышечной ткани, что временно снижает координацию и ловкость» [32]. Кроме того, как подчеркивает Л.М. Николаева, что «наблюдаются неравномерное развитие мышц – крупные мышцы развиваются быстрее мелких, из – за чего подростки могут испытывать трудности с выполнением точных и мелких движений, – а также изменения в сердечно сосудистой системе: объем сердца растет быстрее, чем просвет сосудов, что может приводить к временным нарушениям регуляции артериального давления и повышенной утомляемости при интенсивных нагрузках» [31]. Гормональные изменения, связанные с перестройкой эндокринной системы, влияют на выносливость, скорость восстановления и эмоциональную устойчивость.

Исследования Безруких М. М. выделяют так называемые сенситивные периоды развития физических качеств: в возрасте 12-14 лет особенно благоприятно развивается гибкость и координация; в 14-16 лет активно растут силовые показатели; в 15-17 лет улучшаются скоростно-силовые качества и общая выносливость [1].

Успех подготовки юных танцоров к акробатическим трюкам во многом зависит от того, с каким багажом двигательных качеств они приходят на занятия. Этот исходный уровень считается фундаментом, на котором строится все дальнейшее обучение.

Гибкость – одна из главных составляющих. Именно она позволяет делать шпагаты, мостики, глубокие прогибы и другие движения, требующие хорошей растяжки. Чтобы мышцы и связки стали эластичнее, нужна регулярная, системная работа над растяжением. Но здесь важно помнить: каждый организм уникален. То, что безопасно для одного, может навредить другому. Поэтому нагрузку подбирают строго индивидуально, иначе легко получить травму, как справедливо отмечается в источнике [17].

Что касается силы, то здесь тоже есть свои нюансы. Силовой потенциал напрямую влияет на то, насколько успешно танцор осваивает акробатический репертуар. Особенно важны мышцы плечевого пояса и ног. Именно они удерживают корпус в статике, например, в равновесиях или стойках. Однако силовая подготовка танцора – это не просто «качалка». Она включает в себя и взрывную мощь, и локальную выносливость, и умение координировать сокращения разных мышечных групп. И здесь критически важна дозировка: если переборщить с объемом или интенсивностью, можно перегрузить суставы и связки. Для подростков это особенно актуально. Их организм еще растет, и чрезмерные нагрузки способны нарушить естественные процессы развития костно-мышечной системы, повышая риск травм [5].

Координация – еще один кирпичик в фундаменте мастерства. Без нее невозможно качественно выполнять сложные связки. В танцевально-акробатической деятельности под координацией понимают способность согласовывать движения всех частей тела, выстраивать их в логичную цепочку и при необходимости быстро корректировать технику. Хорошо развитая координация обеспечивает плавные переходы между танцевальными и акробатическими элементами – постановка выглядит

цельной, а не разорванной на отдельные трюки [5].

С координацией тесно связана вестибулярная устойчивость. Это качество отвечает за равновесие и ориентацию в пространстве во время динамичных перемещений. Особенно оно нужно при вращениях, переворотах и в парных поддержках. От точности позиционирования зависит и безопасность, и красота элемента. Тренируют вестибулярный аппарат с помощью специальных упражнений на балансировку. Они постепенно усложняют: сначала на устойчивой опоре, потом на изменяющейся, затем – в условиях, приближенных к сцене.

Формирование координационных и вестибулярных навыков не терпит спешки. Процесс выстраивают поэтапно: вначале осваивают базовые балансировочные задания, затем добавляют элементы с подвижной опорой и динамикой, а на продвинутом этапе – имитируют реальные сценические комбинации.

Отдельно стоит сказать о выносливости. Без нее невозможно ни выучить репертуар, ни стабильно оттанцевать номер. В спортивной педагогике принято делить выносливость на общую и специальную. Они тесно связаны, но решают разные задачи и требуют разных подходов.

Общая выносливость – это способность длительно работать в умеренном темпе без падения результативности. Ее развитие опирается на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем: аэробные нагрузки укрепляют сердце, улучшают вентиляцию легких и доставку кислорода к мышцам. Для танцора это означает, что он сможет выдерживать долгие репетиции и подойти к выступлению в хорошей форме.

Специальная выносливость – это уже профессиональная история. Она проявляется в умении сохранять качество техники на протяжении всего номера, особенно в самых сложных фрагментах, где требуется и скорость, и координация, и сила. Ее развивают не через длительный бег, а через многократное повторение именно тех движений, которые есть в постановке. Самый эффективный способ – прогоны целых номеров или отдельных

блоков, воспроизведение связок в усложненных условиях (например, когда нарастает утомление или сокращаются паузы для отдыха). Также помогают серии, имитирующие сценическую нагрузку [7].

Важно понимать, что соотношение общей и специальной выносливости в программе подготовки не может быть одинаковым для всех. Оно зависит от репертуара, хронометража номеров, набора технических элементов и индивидуальных особенностей танцора – его текущей формы, скорости восстановления, даже телосложения. Хороший тренер гибко меняет акценты: на одних этапах делает упор на аэробную базу, на других – на специфические нагрузки, максимально приближенные к реальному выступлению.

Работа с подростками 11-17 лет требует внимания к психологии. В этом возрасте меняется самооценка, перестраиваются приоритеты, мышление становится более абстрактным, иначе строятся отношения со сверстниками. Все это напрямую влияет на то, как ребята воспринимают новые движения, как реагируют на замечания и как справляются с трудностями. Не учитывать эти изменения нельзя так как даже грамотная физическая подготовка не даст желаемого результата.

Отметим, что данные перемены влияют и на тренировки. Подросток уже способен разбирать свои движения, видеть логику связок и сам подмечать ошибки. Но есть и сложности: мнение компании для него сейчас особенно важно, а желание доказать свою самостоятельность порой мешает прислушиваться к наставнику. Бывает, что танцор слишком переживает из-за того, как его оценивают, либо нарочно спорит с замечаниями.

Добавляется эмоциональная неустойчивость. Настроение может резко меняться, внимание рассеивается, сосредоточиться на долгой отработке элемента становится труднее. Стоит опираться на сильные стороны возраста – например, на интерес подростка к самопознанию: объяснять, как движение работает в теле, давать задачи на самостоятельный разбор ошибок.

У подростков эмоции часто меняются: они могут резко вспыхивать, быстро переключаться с одного настроения на другое, действовать по первому порыву. Причины тут и в гормональных переменах, и в том, что подросток осваивает новые для себя роли и пробует себя в разных социальных ситуациях. Для тренера это значит, что нужно быть готовым к перепадам состояния ребят и уметь вовремя сглаживать напряженные моменты в группе, чтобы обстановка оставалась рабочей [1].

Очень многое в мотивации подростка зависит от компании, в которой он находится. Мнение сверстников для него зачастую важнее слов родителей или педагогов. Желание быть «своим» в коллективе сильно влияет на то, чем подросток готов заниматься и насколько старательно. Это напрямую касается и акробатики: если в группе ценят старание и прогресс, ребята охотнее работают над собой. А если атмосфера равнодушная, интерес может быстро угаснуть – ученик будет приходить на тренировки, но без настоящего вовлечения.

В этом возрасте мышление становится более зрелым: подросток уже способен рассуждать гипотетически, просчитывать варианты, понимать, к чему могут привести его сегодняшние усилия. Опираясь на эту способность, тренер может разговаривать с учениками о перспективах: объяснять, зачем нужны те или иные упражнения, как освоение простых элементов открывает путь к сложным трюкам, показывать связь между регулярностью занятий и реальными результатами. Такой разговор помогает сформировать внутреннюю мотивацию – когда подросток сам видит смысл в тренировках и осознанно относится к процессу [10].

По теории Дж. Марсиа, в подростковом возрасте человек ищет ответы на три важных вопроса: кем ему стать в профессии, каких взглядов придерживаться и как выстраивать близкие отношения. Акробатический танец дает для этого подходящую площадку: на занятиях подросток постоянно пробует разные роли. То он солист и отвечает только за себя, то работает в дуэте или в группе, где главное действовать слаженно с

партнерами. Такой опыт помогает лучше понять, что ближе самому ученику, и укрепляет его представление о себе.

Согласно взглядам, Р. Бернса, успехи в физической деятельности – один из самых понятных способов поднять самооценку и получить признание в обществе. Для подростка особенно важны заметные результаты: когда получается новый элемент, выступление проходит хорошо, а тренер хвалит – это становится реальным доказательством того, что у него что-то выходит. В подростковой среде такое подтверждение своих способностей ценят высоко. Благодаря этому у ученика появляется внутренняя опора, растет желание развиваться дальше и добиваться новых результатов.

При освоении танцевальной акробатики в подростковом возрасте педагогу важно соблюдать ряд базовых методических установок. Основополагающим выступает принцип поэтапного наращивания сложности. Обучение выстраивают так, чтобы сначала прочно отработать элементарные движения. Переход к технически насыщенным комбинациям осуществлять только после того, как у учащихся сформируется надежный двигательный стереотип [13].

Следует учитывать неоднородность темпов развития физических и координационных способностей у подростков. У разных учащихся акцентированно прогрессируют различные двигательные качества. У одних быстрее растет сила, у других гибкость, третьи легче осваивают сложные по координации элементы.

Отсюда вытекает необходимость дифференцированного подхода. Сроки уверенного освоения одного и того же базового элемента у подростков существенно различаются. Для одного учащегося достаточно нескольких тренировок, другому требуется значительно больше времени. Пренебрежение индивидуальными особенностями способно привести либо к перегрузке, либо к снижению мотивации из-за ощущения медленного прогресса.

Безопасность выступает приоритетным требованием на репетициях. Отработка технически трудных элементов допустима исключительно при наличии надежной страховки и под непрерывным контролем педагога. Преподаватель обязан фиксировать любые отклонения в технике, оперативно вносить коррективы и не допускать выполнения движения в искаженной форме. Именно это снижает риск травм и обеспечивает правильное формирование двигательных навыков.

Для поддержания вовлеченности учащихся целесообразно интегрировать в тренировочный процесс творческие задачи. Продуктивным решением становится включение подростков в постановочную деятельность и подготовку концертных номеров.

Возможность выступать в разных ролях как солист, участник дуэта либо член ансамбля. Помогает подросткам почувствовать свою ценность в коллективе и раскрыть индивидуальные способности. Осознание личного прогресса и наглядное проявление достигнутых результатов служат для подростков сильным мотивационным фактором, стимулируя дальнейшее совершенствование.

Таким образом, системное развитие общей и специальной выносливости – это не просто элемент физической подготовки, а необходимое условие стабильности и надежности исполнения, позволяющее танцору сохранять техническую точность и художественную выразительность даже при высоких нагрузках и в состоянии утомления. Успешное освоение элементов танцевальной акробатики подростками требует комплексного подхода, учитывающего как физиологические изменения растущего организма, так и психологические потребности возраста.

Грамотно организованный тренировочный процесс не только развивает физические качества и технические навыки, но и способствует гармоничному формированию личности, укреплению самооценки и социализации подростков.

1.3 Педагогические принципы безопасного внедрения акробатических элементов в хореографию: профилактика травм, этапы обучения и адаптация сложности

Внедрение акробатических элементов в хореографию происходит, учитывая физиологические особенности, а также опираясь на педагогическую систему.

В работе Е.Б. Юнусовой сказано, что «специфика процесса хореографического образования позволяет выделить в особую категорию педагогические методы, обеспечивающие становление хореографических умений. Под методом обучения мы понимаем способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности педагога и танцора, направленный на развитие хореографических умений у последних. С целью усвоения ребенком хореографического опыта и качественного развития хореографических умений мы выделяем следующие методы обучения: информационно – наглядный, репродуктивный, проблемного обучения, творческих заданий, игровой, соревновательный, а также общедидактические (наглядный, вербальный, практический)» [39].

Важно уточнить, что фундаментом для прогресса в танцах будет – правильно организованная тренировка. Рационально организованная тренировка обеспечивает безопасность и эффективное обучение.

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 25 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 выпрыга, 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 [34].

В работе Е.Б. Юнусовой уточняется «ассоциативная хореография призвана на основе полихудожественного подхода развивать ребенка через движение с помощью интегрированных свойств хореографии и их комплексного взаимодействия с другими видами художественной деятельности» [37].

Современный танец, в отличие от классического, впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем, не хочет придерживаться каких-то правил, канонов. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры – в результате чего создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок подрастающему поколению» [39].

Отмечу, что одной из главных задач хореографа при внедрение

акробатических элементов является профилактика травматизма.

Специальный раздел пособия Н.С. Соколовой посвящен методике развития физических качеств, необходимых для овладения техникой акробатических элементов, а также профилактике травм и повреждений, приемам помощи и страховки, оказываемым тренером и партнерами [34].

Процесс освоения акробатических движений выстраивается по дидактическому принципу «от простого к сложному» и предполагает прохождение нескольких последовательных стадий.

Подготовительный этап ориентирован на формирование базовых физических кондиций, без которых дальнейшее продвижение невозможно. В центре внимания – развитие гибкости, силовых показателей (в особенности мышц кора, плечевого пояса и нижних конечностей), координационных способностей и вестибулярной устойчивости. Содержательное наполнение этапа составляют общеразвивающие упражнения, статические и динамические балансы, простейшие прыжки и кувырки.

Как отмечает В.Ю. Никитин, «хореографическая подготовка способствует развитию двигательной памяти, координации и согласованности движений, прыгучести, гибкости, подвижности суставов, эластичности и силы мышц, выразительности и артистичности» [29].

Для безопасного внедрения акробатических элементов в хореографию стоит опираться на партисипативные методы. Их суть была раскрыта в работе Л.А. Клыковой и Е.Б. Юнусовой. Авторы дали следующее определение «партисипативная деятельность - совместная деятельность и общение педагога и ребенка, при которых каждый в соответствии со своими способностями, интересами и двигательным опытом имеет возможность внести свой вклад в решение проблемных и творческих ситуаций, связанных с изучением новых танцевальных тем, выполнением отдельных танцевальных заданий, игровых и сюрпризных моментов, предотвращением конфликтных ситуаций и т.д.» [38].

Освоение акробатических элементов в хореографической подготовке выстраивается как последовательный процесс, в котором каждый этап решает конкретные методические задачи и подготавливает учащегося к более сложным двигательным действиям.

На начальном этапе основное внимание уделяется формированию базовых двигательных навыков. Учащиеся осваивают ключевые акробатические движения: кувырки в разных направлениях (вперед, назад, в сторону), выполнение элемента «колесо», стойки на руках с опорой, а также простые статические равновесия.

Следующий этап связан с объединением отдельных элементов в короткие последовательности. Танцоры учатся соединять уже освоенные движения в связки – например, выполнять комбинацию «колесо» с переходом во фляк и выходом в стойку.

Интеграция акробатических элементов в танцевальный номер становится следующим шагом в работе над постановкой. На этом этапе ключевой задачей выступает сохранение стилистического единства. Каждый трюк должен естественно сочетаться с общей образной концепцией номера, не разрушая его художественной целостности.

Завершающая стадия обучения ориентирована на оттачивание техники и расширение вариативности исполнения. Учащиеся тренируют элементы в разных условиях: меняют темп, направление движения, работают на различных пространственных уровнях (например, выполняют трюки на разной высоте либо в ограниченном пространстве). Кроме того, подростки осваивают взаимодействия в парах и группах, учатся согласовывать действия с партнерами [32].

Методически грамотное освоение акробатики в хореографии невозможно без четкой последовательности этапов. Введение нового элемента не должно быть случайным. Он обязан опираться на уже имеющиеся у учащихся двигательные навыки и развитые физические качества. Обучение следует выстраивать как логически связанную систему

ступеней, где каждая решает конкретные задачи и создает необходимую базу для перехода к более сложным заданиям.

На начальном этапе главная цель – это сформировать физическую основу и закрепить принципы безопасного движения. В занятия включают общеразвивающие и специализированные упражнения: они укрепляют мышцы кора, развивают проприоцепцию, а также помогают освоить базовые приемы самостраховки в том числе безопасные падения и перекаты. Эффективной практикой считается применение упрощенных версий движений: к примеру, вместо полного сальто отрабатывают группировку и перекат, а вместо стойки на руках – упор на предплечьях с использованием возвышения. Такой способ позволяет учащимся прочувствовать правильную траекторию и структуру движения, минимизируя риски для здоровья.

Следующий шаг – это отработка подводящих упражнений, в ходе которой осваивают отдельные фазы сложного элемента. Здесь применяют метод дробления: движение разбивают на логические части и прорабатывают каждую отдельно. Так, при подготовке переворота вперед сначала тренируют мощный толчок ногами, далее – фазу полета с правильной группировкой, и только затем переходят к отработке приземления. Важнейшее внимание уделяют навыку амортизации: ученики учатся грамотно распределять нагрузку по кинетической цепи за счет сгибания коленей и активной работы голеностопного сустава. Это существенно снижает ударную нагрузку на суставы и связки, уменьшая вероятность травм.

Когда все составляющие элемента уверенно отработаны, наступает этап целостного исполнения. На этой стадии движение выполняют полностью, но в максимально безопасных условиях: на мягком покрытии, с минимальной высотой, под обязательной страховкой педагога. Для закрепления правильного двигательного стереотипа требуется многократное повторение; на первых порах полезно выполнять элемент в

замедленном темпе. Переход к усложненным условиям допустим только после того, как техника станет стабильной и чистой.

Как отмечает А.А. Пегасова в работе, посвященной базовым акробатическим элементам в современной хореографии, при обучении необходимо уделять одинаковое внимание как технической стороне, так и вопросам безопасности. В танцевальной практике акробатика – это не просто демонстрация трюков, а способ расширить выразительный потенциал тела: она усиливает драматургическую составляющую движения и одновременно способствует развитию ключевых физических качеств – силы, выносливости, координации и гибкости. Именно эти способности формируют необходимую основу для исполнения сложных хореографических композиций [33].

После освоения элемента в изолированном виде начинается этап его вариативности и интеграции в танец. Теперь основной фокус смещается с чистой техники на пластическую и ритмическую согласованность: учитывают темп, динамику, направление, взаимодействие с партнерами. На этой ступени особенно важно контролировать уровень сложности: если трюк выполняется на фоне усталости или при сниженной концентрации, он может стать уязвимым звеном всей композиции, увеличивая риск ошибки и травмы.

Параллельно на всех стадиях ведется работа по контролю и коррекции техники. Педагог наблюдает за исполнением, фиксирует типичные ошибки и исправляет их с помощью показа, устных пояснений или разбора видеозаписей. Учащиеся также привлекают к самоконтролю. Они учатся прислушиваться к собственным ощущениям, оценивать качество движения и задавать уточняющие вопросы. Такой подход формирует осознанное отношение к процессу обучения и личную ответственность за собственную безопасность.

Особую сложность представляет освоение парных и групповых элементов. Балансы и поддержки в дуэте требуют не только хорошей

индивидуальной подготовки, но и слаженности, умения правильно организовать страховку. Для этого заранее отрабатывают условные сигналы и команды, четко распределяют роли с учетом физических возможностей каждого партнера. Только при таком подходе совместные элементы становятся не только безопасными, но и художественно выразительными фрагментами постановки.

Таким образом, поэтапное изучение навыков помогает надежно закрепить базовые движения и свести к минимуму ошибки при выполнении сложных элементов. Адаптация заданий к реальному уровню подготовки учащихся позволяет избежать перегрузок и поддерживать мотивацию. Профилактика травматизма достигается не только за счет организационных мер, но и благодаря продуманной структуре занятий. Хореографу для реализации этих задач необходимо не только владеть техникой, но и уметь выстраивать учебный процесс методически грамотно: учитывать индивидуальные особенности учеников и обеспечивать постоянную обратную связь. В основе безопасного внедрения акробатики в хореографию должны лежать партисипативные методы, предполагающие активное вовлечение учащихся в процесс обучения.

Выводы по первой главе.

В первой главе мной были исследованы теоретические аспекты использования элементов танцевальной акробатики в современном танце.

В ходе исследования была подробно раскрыта художественная роль танцевальной акробатики. Представили не как совокупность отдельно выполненных трюков, а как средство выразительности с помощью которого хореографы могут передать эмоции и стилистические целостности постановки.

Успешное освоение элементов танцевальной акробатики подростками требует комплексного подхода, учитывающего как физиологические изменения растущего организма, так и психологические потребности возраста. Грамотно организованный тренировочный процесс не только

развивает физические качества и технические навыки, но и способствует гармоничному формированию личности, укреплению самооценки и социализации подростков.

Профилактика травм реализуется не только через организационные меры, но и через логику построения занятий. Для реализации этих принципов хореографу важно не только владеть техникой, но и уметь методически грамотно выстраивать процесс, учитывать индивидуальные особенности учащихся и обеспечивать постоянную обратную связь. Для безопасного внедрения акробатических элементов в хореографию стоит опираться на партисипативные методы.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО НОМЕРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АКОБАТИКИ

2.1 Концепция. Драматургия и композиционно-лексическое решение хореографического номера

В условиях современного общества, характеризующегося высокой динамикой изменений и возрастающим уровнем стресса, проблема преодоления внутренних барьеров и поиска личной свободы приобретает особую значимость.

Тема постановки: преодоление себя и борьба личности с давлением прошлого через стремление к свободе, развитию и самовыражению.

Идея: даже в самых тяжелых условиях человек способен найти силы для внутреннего роста и раскрытия своего потенциала. Подобно ростку, пробивающемуся сквозь землю и корни, личность преодолевает страхи, ограничения и давление окружающего мира, чтобы обрести свободу и возможность «расцвести».

Внутренний конфликт героини заключается в противостоянии между страхом, подавленностью, зависимостью от прошлого и стремлением к свободе, развитию и внутреннему освобождению. Конфликт выражается через пластическое сопротивление, ограниченность движений и постепенное преодоление физических и эмоциональных препятствий.

Малая хореографическая форма с сюжетно – драматургическим развитием, были задействованы 13 человек в возрасте 13-16 лет.

Хореографическая композиция, выполненная в стиле современного танца с опорой на принципы свободной пластики, представляет собой лаконичную, но содержательную форму художественного высказывания. Хронометраж 3 минуты 20 секунд задает жесткие временные рамки, требующие предельной концентрации драматургического материала и хореографического текста. Использование свободной пластики позволяет реализовать ключевые эстетические принципы современного танца:

спонтанность, органичность движения, отказ от канонических форм в пользу индивидуального языка тела.

В центре постановки мы отобразили образ «ростка». С помощью него мы передали воплощение человека, который вырывается из прошлого и преодолевает собственные страхи. В сольной части акцент сделали на личном пути героя. В сценах с ансамблем отобразили взаимодействие с окружающим миром.

Остальные танцоры были отображены в роли «корней прошлого». С помощью их мы олицетворили страхи, сомнения. Их движения и пространственное расположение формируют ощущение давления: линии и группировки создают «стены», ограничивающие зону героини. Через пластическое взаимодействие исполнителей раскрывается драма борьбы: то корни словно стягивают пространство вокруг героини, то она находит точки опоры и понемногу раздвигает границы, пробиваясь к свободе. Мы наглядно передали напряжение между сдерживающими силами и стремлением к развитию.

В процессе сценического развития образа героиня последовательно преодолевает состояния скованности и уязвимости, приходя к переживанию внутренней свободы. Данная трансформация отчетливо воплощается в ее пластическом рисунке: изначально сдержанные, «закрытые» формы движения постепенно трансформируются в более развернутые и уверенные, демонстрируя эволюцию внутреннего состояния персонажа.

Изменения прослеживаются и в композиционном построении танца: пространственные решения претерпевают существенную динамику. Если в начальных фрагментах постановки пространство словно сжимается вокруг героини, акцентируя ее замкнутость, то по мере развития действия оно последовательно раскрывается, визуально подчеркивая устремленность героини вперед и расширение ее внутренних границ.

Параллельно происходит качественная трансформация эмоционального состояния исполнительницы. На ранних этапах оно

характеризуется напряженностью и осторожностью, отражающими внутренний конфликт и неуверенность. По ходу разворачивания драматургии состояние становится более собранным и волевым, обретает целенаправленность. В финальной части эмоциональный спектр достигает кульминации – он наполнен ощущением завоеванной свободы, что находит прямое выражение в завершенности пластических фраз и открытости телесного высказывания.

В завершающей части номера был последовательно раскрыт образ освобождения героини: ее внутренняя трансформация получила яркое пластическое воплощение, уподобленное процессу «цветения». Пластика приобрела свободу, движения стали легкими, динамичными и насыщенными внутренней энергией, а композиционный рисунок сцены акцентировал обретенную гармонию и целостность образа.

Ключевым художественным замыслом постановки выступало органичное соединение выразительных средств современного танца с выразительностью акробатических приемов. При этом акробатика не использовалась как набор изолированных трюков, призванных продемонстрировать техническую подготовку исполнителей. Каждый акробатический элемент был драматургически обоснован и включен в общую логику развития действия – он служил инструментом более точного раскрытия эмоциональных состояний персонажей.

Сложные движения выступали не как демонстрация исполнительского мастерства, а как естественное продолжение пластического повествования. Они усиливали смысловую наполненность отдельных эпизодов и наглядно визуализировали внутренние изменения героини, делая трансформацию ее образа более убедительной и эмоционально емкой для зрителя.

Нами была выбрана композиция «Yellow Umbra» (Iglooghost feat. BABii) в качестве музыкального сопровождения. Музыкальная фактура создает нужный эмоциональный фон. В данном треке переплетаются

атмосферные звуковые пласты, напряженные ритмические акценты и эмоционально окрашенный вокал.

Хореографическое решение номера строится на синтезе современного танца и акробатики. Отбирая движения, я исходила не только из художественного замысла, но и из реальных возможностей исполнителей. Их возраста, уровня подготовки, а главное – умения передать ту или иную эмоцию. Без учета этих факторов даже самая красивая постановка рискует остаться пустой формой.

В основу легли ключевые приемы современной техники. Задействовали сокращения и расслабления мышц (contractions и release), работа с балансом, движения на полу (floor work), а также перекаты, скольжения и волнообразные линии тела. Были добавлены динамичные элементы (прыжки, поддержки и акробатические переходы). Они органично вписаны в общую структуру и служат не демонстрацией техники, а средством выразительности. Такое сочетание позволило выстроить пластический язык. Мы смогли точно отразить драматургию постановки, и она доступна для исполнения конкретной группой танцоров.

В начале номера пластический образ «ростка, стиснутого корнями» раскрывался через скованные позы, работу преимущественно в низком уровне и сдержанную амплитуду движений. Так подчеркивалась зажатость героини. По ходу развития композиции пластика постепенно менялась. Движения становились свободнее, амплитуда увеличивалась, в рисунок танца органично входили вращения и вытянутые, открытые линии корпуса. Все это визуально передавало преодоление внутренних и внешних преград. Акробатические элементы были встроены в танцевальную композицию так, что не выделялись как отдельные трюки и не нарушали общей целостности постановки, а естественно дополняли ее драматургию.

Постановка выстроена по четкой драматургической схеме и включает четыре ключевые части. Их структура и содержание (Приложение). Такое деление помогает последовательно раскрыть образ и выстроить нарастание

напряжения, а затем кульминацию и завершение сюжетной линии.

Репетиционный процесс мы выстроили поэтапно. Это позволило танцорам осваивать материал без перегрузки, постепенно наращивая сложность. Каждое занятие начиналось с комплексной разминки: разогрев, растяжка, координационные упражнения, подготовка суставов и связок. Такая последовательность снижала травматичность и создавала физическую базу для дальнейшей работы над трюками.

Большое внимание уделяли развитию силы, выносливости, гибкости, координации и баланса – именно эти качества определяли, насколько успешно исполнители справятся с акробатикой в стиле contemporary и свободной пластики.

После разминки переходили к трюкам. Каждый элемент сначала разучивали изолированно, с полной страховкой и строгим соблюдением техники безопасности. Это помогало понять механику движения и избежать грубых ошибок.

Затем отдельные трюки вплетали в танцевальные связки, синхронизируя с музыкой. Постепенный переход позволял сохранить чистоту исполнения и сделать акробатику органичной частью хореографии, а не набором отдельных кульбитов.

Параллельно шла работа над выразительностью: синхронность, эмоциональная подача, взаимодействие партнеров. Танцоры учились не просто воспроизводить движения, а проживать состояние героев – через пластику, динамику, мимику. Это придавало номеру целостность и глубину.

Финальные репетиции проходили уже на сцене. Отрабатывали перестроения, рисунки, взаимодействие с пространством. Мы добивались слаженности и убедительности действия, чтобы все компоненты сложились в гармоничную композицию, понятную зрителю.

При выборе акробатических элементов главным ориентиром служила не их техническая трудность, а способность раскрывать драматургию постановки. Такой принцип позволил добиться целостности

художественного высказывания. Каждый трюк работал на общий сюжет о преодолении, а не просто демонстрировал физическую подготовку артистов.

В хореографический текст мы включили переворот вперед, перекат на грудь, колесо, стойку на плече, выпрыжку с головы, вебстер в седа и групповую поддержку. Размещение этих элементов в композиции продумывали с учетом образного смысла. Перекаты и движения на полу помогали визуализировать состояние внутренней скованности и напряженной борьбы. Прыжковые элементы и вращения подчеркивали кульминацию, а именно мы постарались отразить момент освобождения и внутреннего роста героини.

Особую роль сыграла синхронизация трюков с музыкальными акцентами. Это позволило нам связать пластику с ритмическим рисунком и усилить смысловую выразительность номера. В результате акробатика стала не набором эффектных приемов, а органичной частью пластического повествования.

Костюм в постановке «Я прорасту» не просто элемент оформления, а важная составляющая художественного образа. Он активно участвует в раскрытии замысла номера. Выбранная нами цветовая палитра – это оттенки зеленого, серого, коричневого и бежевого. Сдержанные природные тона визуально передают состояние героини, ассоциируясь с грузом прошлого, страхом и внутренней скованностью.

Особую роль играет костюм – трансформер главной героини. А именно его преобразование в ходе номера. Нами удалось воплотить его от компактных, словно стянутых форм к финальному элементу с раскрывшимися цветами. Так зримо воплощается путь от подавленности к свободе, от зажатости к внутреннему расцвету. Этот прием усиливает эмоциональное воздействие сцены и закрепляет драматургический переход, гармонично дополняя пластику и музыкальное звучание постановки. Визуальный ряд костюмов отображен в приложении 2.

2.2 Комплекс подводящих упражнений и акробатические элементы, включенные в проект: техника исполнения, адаптация под уровень обучающихся

Мной воплощен хореографический проект «Я прорасту». В нем акробатические элементы не выступали в роли отдельных трюков, призванных продемонстрировать уровень технической подготовки участников. Они органично вошли в художественный язык постановки и стали действенным средством раскрытия ее драматургии. Нам удалось отразить путь героини от состояния внутренней скованности и давления прошлого к освобождению и символическому «цветению».

При составлении репетиционного плана я опиралась на следующие параметры:

- 1) возрастную группу исполнителей (подростки 13-16 лет);
- 2) стилистическую направленность номера (современный танец, свободная пластика) и точный хронометраж композиции (3 минуты 20 секунд).

В связи с этим освоение акробатических элементов выстраивали по принципу поэтапного формирования двигательных навыков. Перед разучиванием основного элемента танцоры выполняли серию подводящих упражнений. Это позволяло сформировать корректный двигательный стереотип, целенаправленно развивать необходимые физические качества и минимизировать риск получения травм.

На начальных репетициях приоритетной задачей являлась подготовка опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам, характерным для танцевальной акробатики. Каждая репетиция обязательно включала разминочный блок продолжительностью 15-20 минут. В его структуру входили суставная гимнастика, динамическая растяжка, комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и специальные задания, направленные на развитие координации.

Суставная гимнастика состояла из круговых движений в суставах, которые отвечают за основную опору и сложные движения (в шейном отделе, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах), а также махов ногами, способствующих постепенному увеличению амплитуды движений. Динамическую растяжку мы реализовывали через выпады с покачиванием, наклоны к прямой ноге, махи ногами и мобилизационные упражнения для позвоночника (упражнения «кошечка собачка»). Такой подход позволял повысить эластичность мышечно-связочного аппарата, сохраняя при этом его реактивность и готовность к взрывным движениям.

Для стабилизации корпуса мы применяли ряд упражнений: планку на прямых руках либо на предплечьях (удержание позиции 20-40 секунд), боковую планку (15-30 секунд на каждую сторону), упражнение «мертвый жук» (10-12 повторений на сторону) и ягодичный мостик (12-15 повторений). Развитие координационных способностей достигалось за счет удержания равновесия на одной ноге с закрытыми глазами (15-20 секунд) и выполнения перекрестных шагов со сменой темпа и опорной ноги по сигналу. Подобранные нами задания способствовали улучшению пространственной ориентации и повышению точности движений.

После завершения общей разминки приступали к специальной подготовке, которую мы ориентировали на конкретные элементы.

Переворот вперед осваивали через систему подводящих упражнений: перекаты в группировке, кувырок вперед с акцентом на плотную группировку и мягкое приземление, а также прыжок в упор присев с перекатом. Для выполнения важен уверенный мостик. При непосредственном исполнении переворота особое внимание мы уделяли четкому толчку ногами, плотной группировке тела, правильной постановке рук, перекату через плечевой пояс и мягкому приземлению на стопы с амортизацией в коленных суставах. Существенным техническим требованием являлось положение головы: ее не допускалось запрокидывать,

взгляд должен был оставаться направленным в пол. Уровень сложности адаптировали с учетом подготовленности танцоров. На начальном этапе элемент выполняли на мягких матах с опорой на руки и уменьшенной амплитудой, зачастую при поддержке педагога за область таза. На среднем уровне на матах без дополнительной опоры. На продвинутом в серии переворотов, синхронизированных с музыкальным сопровождением и вписанных в рисунок сценических перестроений. В драматургической структуре номера перевороты размещали в переходных эпизодах: пластически они символизировали попытку прорыва и сопротивление внешнему давлению.

Перекат на грудь применяли в начальной части композиции, чтобы пластически передать состояние подавленности и «сжатости» героини. В подводящие упражнения мы включали мягкие падения на грудь из полуприседа с опорой на ладони, перекаты из упора присев в положение лежа на груди с обязательным контролем положения головы, а также возвратные перекаты, позволяющие отработать контроль скорости движения. Техника исполнения предполагала контролируемое падение вперед с амортизацией за счет рук, мягкое касание грудью поверхности мата и плавный перекат без ударной нагрузки. На начальном уровне элемент отрабатывали на толстых матах с минимальной высотой и обязательной страховкой. На среднем уровне на стандартном покрытии с уменьшенной скоростью выполнения. На продвинутом включали в танцевальную связку, точно синхронизируя движение с музыкальным акцентом. Таким образом, перекат трансформировался из чисто технического фрагмента в выразительное пластическое средство передачи эмоционального состояния.

Колесо в постановки выступало как символ импульсивности и стремления к преодолению. Подготовительный этап включал махи ногами для увеличения амплитуды в тазобедренных суставах, стойку на руках у стены для отработки контроля корпуса, выполнение «полуколеса» (колеса с опорой на колено) для проработки фазы полета и постановки рук.

Исполнение колеса по заранее обозначенной линии с фиксацией взгляда на определенной точке впереди. Технически элемент требовал последовательной постановки рук, прогиба корпуса, грамотного переноса веса тела и приземления на противоположную ногу при сохранении вытянутой линии корпуса и фиксированного взгляда. Адаптацию сложности мы осуществляли по трем уровням:

- 1) на низком с опорой на колено либо поддержкой за таз на матах;
- 2) на среднем по линии на матах без опоры;
- 3) на продвинутом в продвижении, в четком ритме музыкального сопровождения, серией колес, органично вписанных в сценический рисунок.

В структуре номера колесо размещали в переходных фрагментах, тем самым подчеркивая динамику борьбы и постепенное нарастание внутреннего напряжения.

Стойка на плече выполняла функцию выразительного статического элемента. Для его реализации нам потребовались достаточная сила плечевого пояса и высокая степень стабильности корпуса. В качестве подводящих упражнений использовали планку на локтях и предплечьях, подъемы таза лежа на боку для стабилизации тазобедренного сустава, имитацию стойки на матах с переносом веса на плечо и фиксацией таза, а также работу у стены для тренировки удержания вертикального положения. При выполнении стойки вес тела переносили на плечо, поднимали таз, вытягивали свободную ногу вверх и тщательно контролировали положение корпуса. Важно, что плечо плотно прижимали к полу, а шею сохраняли расслабленной. На начальном этапе стойку мы выполняли с опорой на стену либо при поддержке партнера, удерживая позицию в течение 3-5 секунд. На среднем – без опоры на матах в течение 5-8 секунд. На продвинутом – с вытяжением ноги и включением поворота корпуса, органично интегрированного в общую пластическую фразу. В драматургическом контексте постановки стойка на плече обозначала момент «зависания»

между состояниями и акцентировала внутреннюю борьбу героини.

Выпрыжку с головы вводили исключительно для подготовленных исполнителей, строго на мягких матах, при обязательном наличии страховки со стороны педагога и при отсутствии медицинских противопоказаний. Подводящая подготовка включала мягкие перекуты на затылке с тщательным контролем положения шеи и плеч, выполнение мостика с акцентом на равномерное распределение нагрузки и контроль положения головы, пружинистые движения в мостике для тренировки толчковой фазы, а также выпрыжки с матов с минимальной амплитудой. Техника исполнения предусматривала плотное касание затылком поверхности мата, синхронный толчок ногами, постоянный контроль положения головы и шеи, а также мягкое приземление.

Уровни адаптации выстраивали следующим образом:

- на начальном имитация без отрыва ног, отработка правильного касания и толчка;
- на среднем выпрыжка с минимальной высотой на толстых матах при обязательной страховке;
- на продвинутом выпрыжка с попаданием в музыкальный акцент, органично включенная в пластическую фразу.

Данный элемент размещали в кульминационной части номера: пластически он символизировал резкий прорыв и преодоление внутренних барьеров.

Элемент «вебстер в сед» мы использовали для демонстрации гибкости и высокого уровня контроля корпуса. Наша подготовительная работа включала растяжку задней поверхности бедра и тазобедренных суставов (выполнение шпагатов, наклонов вперед), упражнения на баланс на одной ноге с наклоном корпуса, имитацию элемента на матах с контролируемым опусканием в сед, а также отработку поворота корпуса. Техника исполнения предполагала поворот корпуса, плавное опускание в глубокий сед, строгий контроль осанки и положения таза, фиксацию стоп, сохранение

вертикальной линии корпуса и направление коленей в стороны.

Уровни освоения выстраивали так:

- на начальном с опорой на руки и меньшей амплитудой движения;
- на среднем без опоры, с удержанием позы в течение 3 – 5 секунд;
- на продвинутом в ритме музыкального сопровождения с плавным переходом в последующее движение.

В структуре номера этот элемент подчеркивал постепенное раскрытие образа, демонстрируя переход от скованных, замкнутых форм к свободным и выразительным позам.

Групповые поддержки нами были применены в сценах, визуализирующих противостояние «ростка» и «корней прошлого». Их исполнение требовало не только высокого уровня индивидуальной физической подготовки, но и слаженного взаимодействия партнеров. Подводящий комплекс включал силовые упражнения для мышц кора, спины и плечевого пояса (планки, тяги, отжимания), тренировку взаимодействия (отработку подачи и приема сигналов, четкое распределение ролей «лидер/ведомый»), имитацию поддержки на матах без отрыва от пола, а также выполнение поддержки с минимальной высотой. Техника основывалась на четких сигналах между партнерами, синхронном подъеме, контроле центра тяжести и мягком опускании при грамотном распределении ролей и полном расслаблении корпуса ведомого. В драматургии номера поддержки служили средством визуализации напряжения и сопротивления. В финальной части поддержки и освобождения, тем самым усиливая смысловую нагрузку постановки.

Акробатические элементы интегрировали в хореографическую ткань с учетом музыкальных акцентов композиции «Yellow Umbra» (Iglooghost feat. BAVii). Звуковая фактура этого произведения, сочетающая атмосферные звуковые пласты, резкие ритмические акценты и эмоционально окрашенное вокальное сопровождение, предоставляла надежную основу для точного позиционирования трюков в структуре

номера. Перекаты и партерные движения мы разместили в начальной части номера. Они пластически передавали состояние подавленности. Колесо и переворот вперед располагали в переходных эпизодах, используя их как символы попытки прорыва. Прыжковые элементы и вращения приходились на кульминационную часть, выражая идею освобождения. Групповые поддержки применяли в сценах противостояния, акцентируя внимание на напряжении и борьбе. Подобный подход позволял избежать восприятия акробатических фрагментов как вставных номеров и обеспечивал их естественное включение в общее художественное высказывание.

Контроль качества исполнения нами осуществлялся на всех этапах репетиционного процесса. Он включал визуальный контроль со стороны педагога, видеоанализ выполненных элементов, самоконтроль исполнителей и регулярную групповую обратную связь. Особое внимание уделяли типичным ошибкам, которые могли снижать как техническую чистоту исполнения, так и художественную выразительность: запрокидыванию головы при выполнении переворотов и выпрыжек, потере баланса в статических стойках, несогласованности действий партнеров в групповых поддержках. Для устранения выявленных ошибок в тренировочный процесс дополнительно включали подводящие упражнения и организовывали повторную проработку проблемных фаз движения. Параллельно с технической работой последовательно решали художественно исполнительские задачи: отрабатывали передачу внутреннего состояния через пластику тела, добивались высокой степени синхронности, развивали навыки взаимодействия в группе, а также совершенствовали умение работать с музыкальным материалом.

Таким образом, система подводящих упражнений и акробатических элементов в проекте «Я прорасту» представляла собой методически продуманную и последовательно выстроенную последовательность, в которой органично сочетались требования безопасности, техническая точность исполнения и высокая художественная выразительность.

Поэтапное освоение трюков, гибкая адаптация уровня сложности с учетом реальных физических возможностей подростков, а также глубокая интеграция акробатики в драматургическую и музыкальную ткань номера позволили гармонично соединить танцевальную лексику с эффектными зрелищными элементами. Акробатика в данном проекте не являлась демонстрацией физических возможностей исполнителей. Она превратилась в действенный инструмент раскрытия основной идеи постановки: способности личности к внутреннему росту и последовательному преодолению барьеров. Такой подход полностью соответствовал как педагогическим принципам безопасного обучения, так и художественно эстетическим задачам современного танца.

2.3 Программа эмпирического исследования и результаты апробации проекта в Школе танца «M&Dance»

Целью исследования было – определить влияние проекта хореографического номера с адаптированными элементами танцевальной акробатики на уровень физической подготовленности, безопасность исполнения и художественную выразительность у подростков 13-16 лет.

Задачи исследования:

- 1) оценить исходный уровень физической подготовленности подростков (сила, гибкость, координация, баланс).
- 2) проследить динамику показателей в процессе реализации проекта (на этапах разучивания, отработки, сценического исполнения).
- 3) выявить уровень освоения акробатических элементов с учетом критериев безопасности и техники.
- 4) оценить изменения в мотивации, уверенности в себе и вовлеченности подростков в занятия.
- 5) проанализировать художественную выразительность исполнения номера по экспертным критериям.
- 6) сформулировать практические рекомендации для педагогов по

безопасному и выразительному включению акробатики в работу с подростками.

Этапы исследования:

Подготовительный этап (1 неделя):

- Знакомство с группой, информирование о целях исследования, получение согласия родителей.

- Разработка технологической карты постановки номера, подбор адаптированных акробатических элементов.

- Подготовка инструментария: анкеты, протоколы тестирования, критерии оценки.

Диагностический этап (1 занятие):

- Анкетирование подростков (мотивация, ожидания, уровень тревожности).

- Первичная экспертная оценка хореографических навыков группы.

Основной этап (8-10 недель):

- Реализация проекта: постановка номера, разучивание лексики и акробатических элементов по системе подводящих упражнений.

- Еженедельные наблюдения и фиксация прогресса.

- Промежуточные мини-тесты (каждые 2-3 недели) для отслеживания динамики.

- Контроль безопасности: фиксация случаев ошибок, корректировка техники, применение страховки.

Контрольный этап (финальное занятие + выступление):

- Повторное анкетирование.

- Финальная экспертная оценка номера.

- Видеосъемка выступления для последующего анализа.

Аналитический этап (1-2 недели):

- Обработка и интерпретация данных.

- Сравнение результатов до и после реализации проекта.

- Формулирование выводов.

Для оценки динамики изменений в эмоциональном, физическом и личностном состоянии участников постановки «Я прорасту» (возраст 13-16 лет) был организован сравнительный опрос. Исследование проводилось в два этапа: до начала постановочного процесса и после его завершения. В опросах приняли участие все 13 исполнителей.

На первом этапе участникам предложили ответить на 7 вопросов, оценивающих их уверенность в движениях, уровень тревожности перед выступлениями, способность синхронизировать движения с ритмом, комфорт в работе с партнерами, восприятие сложности акробатических элементов, удовлетворенность физическим состоянием и открытый вопрос о главной трудности в подготовке номера. Текст опросника (Приложение). Результаты опроса до постановки были следующие.

Результаты анкетирования выявили существенные сложности, с которыми сталкивались участники проекта на этапе подготовки номера.

Уровень уверенности в исполнении технически сложных элементов оказался невысоким: 70% респондентов выбрали варианты «совсем не уверен(а)» либо «скорее не уверен(а)». Полностью уверенными в своих силах себя назвали лишь 10 % танцоров; остальные участники заняли нейтральную или умеренно положительную позицию.

Достаточно выраженной оказалась и тревожность, связанная с предстоящими публичными выступлениями: 60 % опрошенных, отметили высокий уровень волнения, выбрав формулировки «очень тревожусь» или «скорее тревожусь».

Но также нами было выявлено, что 10% участников заявили об отсутствии тревожности.

Оценивая собственные способности к синхронизации движений с музыкальным ритмом, танцоры показали следующие результаты: половина оценили свои возможности как «средние» и «сложные». Вариант «очень легко» выбран у 15%.

Танцоры (45%) признались, что при работе с партнерами им не

комфортно. Нами выявлено, что 35% танцоров могут работать в паре, но у них не всегда получается добиться нужного результата.

Дети указывают, что освоение акробатических элементов им дается сложно. «Очень сложно» было выбрано у 40% танцоров, а 30% указали, что прикладывают усилия, но трудности также присутствуют.

Мы выявили, что удовлетворенность собственными физическим состоянием распределилось таким образом: 65% не удовлетворены своей гибкостью, выносливостью и координацией. Но 10% ответили, что удовлетворены своими физическими качествами.

Результаты опроса выявили ключевую проблему преобладание эмоционально-психологических барьеров в работе над номером. Так нами выявлено, что 70 % участников в качестве главной трудности обозначили страх допустить ошибку при исполнении акробатических элементов, а также неуверенность в том, что смогут синхронно выполнить хореографические связки. Помимо этого, отдельные танцоры отмечали дополнительные сложности: дефицит времени на репетиции и трудности с запоминанием хореографических комбинаций.

Полученные данные показали, что участники сталкивались не только с физическими, но и с выраженными психологическими трудностями. В связи с этим в постановочный процесс потребовалось внести коррективы. Прежде всего мы усилили акцент на поэтапной отработке элементов: каждый трюк и связку разучивали подробно, с постепенным наращиванием сложности, чтобы исполнители могли уверенно осваивать материал без излишнего напряжения.

Результаты опроса выявили ключевую проблему преобладание эмоционально-психологических барьеров в работе над номером. Так нами выявлено, что 70 % участников в качестве главной трудности обозначили страх допустить ошибку при исполнении акробатических элементов, а также неуверенность в том, что смогут синхронно выполнить хореографические связки. Помимо этого, отдельные танцоры отмечали

дополнительные сложности: дефицит времени на репетиции и трудности с запоминанием хореографических комбинаций.

Полученные данные показали, что участники сталкивались не только с физическими, но и с выраженными психологическими трудностями. В связи с этим в постановочный процесс потребовалось внести коррективы. Прежде всего мы усилили акцент на поэтапной отработке элементов: каждый трюк и связку разучивали дробно, с постепенным наращиванием сложности, чтобы исполнители могли уверенно осваивать материал без излишнего напряжения.

Важным направлением работы стало формирование психологически комфортной среды на репетициях. Хореограф стремился снизить уровень тревожности за счет четкой структуры занятий, прозрачной обратной связи и акцента на прогрессе каждого участника. Вместо жесткой критики мы делали упор на разбор конкретных технических моментов и пошаговые рекомендации по их исправлению.

Отдельное внимание мы уделяли работе со сценическим волнением и страхом ошибки. В тренировочный план включали репетиции в условиях, приближенных к сценическим (работа при свете, в костюмах, перед условной «публикой»). Специальные приемы саморегуляции: короткие дыхательные паузы между фрагментами, вербальное проговаривание последовательности движений и предварительную визуализацию успешного исполнения.

Такой подход нам позволил снизить эмоциональное напряжение, повысить уверенность танцоров в собственных силах и сделать освоение сложного материала более устойчивым. В результате участники стали спокойнее относиться к ошибкам как к естественной части репетиционного процесса. Активнее включаться в отработку трудных фрагментов и демонстрировать большую слаженность в групповых эпизодах.

Помимо количественной оценки таких параметров, как уровень уверенности, степень тревожности и качество синхронизации, опрос

включал блок открытых вопросов. Участникам мы предлагали поделиться размышлениями о личных изменениях, которые они заметили в себе за время работы над постановкой. Рассказать о наиболее запомнившихся и любимых моментах репетиционного процесса, а также самостоятельно оценить собственный прогресс в освоении акробатических элементов.

Содержание проведенного опроса (Приложение).

Полученные данные были обобщены. Уровень уверенности в выполнении сложных элементов вырос. Отметим, что 80% танцоров показали повышение уверенности. Распределение ответов мы зафиксировали следующее: 40 % выбрали вариант «полностью уверен(а)», еще 40 % «скорее уверен(а)». Лишь 10 % оценили свое состояние как «нейтрально».

Наблюдалось существенное снижение тревожности, связанной с публичными выступлениями: показатель уменьшился на 45 %. В финальной оценке 70 % танцоров указали, что испытывают тревогу редко либо иногда, а 20 % заявили, что вовсе не испытывают волнения перед выходом на сцену.

В части синхронизации движений с музыкальным ритмом участники продемонстрировали высокий уровень освоения навыка: 75 % оценили собственные способности как «легко» или «очень легко». Лишь у 5 % по-прежнему определяли задачу как «сложно» либо «средне».

Показатели комфортности взаимодействия с партнерами также оказались высокими: 90 % танцоров выбрали варианты «очень комфортно, легко взаимодействую» либо «уверенно, но есть отдельные моменты напряжения». Только 10% отметили, что периодически ощущают скованность в совместной работе.

Относительно сложности работы над акробатическими элементами 75 % участников теперь характеризуют выполнение трюков как «в целом легкое» либо прямо указывают, что не испытывают страха при их исполнении. О сохраняющихся трудностях сообщили лишь 10% опрошенных.

Удовлетворенность физическим состоянием: 85% участников отметили улучшение гибкости, выносливости и координации. 60 % оценили свое состояние как «в основном удовлетворены», а 25% – как «полностью удовлетворены».

Оценка прогресса в освоении акробатики: 60 % выбрали вариант «значительный прогресс», а 30% – «полный прогресс (все элементы освоены)». Только 10 % отметили минимальный или средний прогресс.

Открытые вопросы: в ответах многие участники отметили, что стали увереннее в себе, научились преодолевать страх и лучше понимать музыку. Например, один из подростков написал: «Раньше боялся даже подойти к станку, а теперь делаю колесо уверенно – и это круто!». Другой добавил: «Групповые поддержки научили доверять партнерам, и теперь мы работаем как одна команда».

Самое сложное в работе над номером: большинство отметили, что поначалу было трудно синхронизировать движения и запоминать связки, но со временем эти проблемы решились благодаря регулярным репетициям и работе с педагогом. Сравнение результатов (Таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение результатов до и после.

Показатель	До постановки	После постановки	Изменение
Уверенность в сложных элементах	70 % – неуверенность	80 % – уверенность	Рост на 10 %
Тревожность перед выступлениями	60 % – высокая тревожность	15 % – высокая тревожность	Снижение на 45 %
Синхронизация с ритмом	50 % – сложности	25 % – сложности	Улучшение на 25 %
Комфорт в работе с партнерами	45 % – скованность	10 % – скованность	Улучшение на 35 %
Сложность акробатики	40 % – очень сложно	10 % – очень сложно	Улучшение на 30 %
Удовлетворенность физическим состоянием	65 % – неудовлетворенность	15 % – неудовлетворенность	Улучшение на 50 %
Прогресс в акробатике	10 % – значительный прогресс	90 % – значительный или полный прогресс	Рост на 80 %

Анализ динамики показателей участников выявил значимые

положительные изменения, сформировавшиеся в ходе постановочного процесса. Наиболее выраженные сдвиги нами были отмечены в эмоционально психологической сфере: у танцоров ощутимо укрепилась уверенность в собственных возможностях, снизилась интенсивность сценической тревожности, а также повысилась способность согласовывать движения как с партнерами, так и с музыкальным ритмом.

Параллельно нами прослеживалась положительная динамика в развитии физических параметров. У подростков зафиксировано улучшение гибкости, выносливости и координации. Достигнутый результат обусловлен продуманной методической организацией репетиционного процесса. Ключевыми факторами стали регулярная комплексная разминка, планомерное включение в занятия упражнений на растяжку, а также последовательная отработка как отдельных элементов, так и целостных хореографических комбинаций.

Усложнение заданий осуществлялось поэтапно, при обязательном контроле техники исполнения и строгом соблюдении мер безопасности. Такой подход обеспечил стабильное развитие требуемых физических качеств без чрезмерных нагрузок и позволил избежать переутомления исполнителей.

Важным итогом проекта, по моему мнению, стало развитие и закрепление навыков командной работы. Исполнение групповых поддержек и синхронных фрагментов ставило перед участниками задачу не просто добиться технической слаженности, но и выстроить высокий уровень взаимного доверия. В ходе освоения этих элементов у танцоров формировалось чувство ответственности за общий результат. Развивалась способность замечать состояние партнера и оперативно подстраивать собственные действия под общий рисунок номера.

Благодаря такой работе в коллективе сложилась поддерживающая атмосфера. Индивидуальные неточности не становились поводом для осуждения, а воспринимались как основание для совместного разбора и

поиска оптимальных решений. Это помогало сохранять рабочий настрой и укрепляло сплоченность группы.

Открытые ответы участников подтвердили субъективно ощущаемый прогресс и рост самооценки. Подростки неоднократно отмечали в личной беседе, что научились относиться к ошибкам как к естественной составляющей учебного процесса, а не как к серьезной неудаче. Подобное изменение восприятия трудностей свидетельствует о развитии психологической устойчивости и способности конструктивно работать с неудачами.

Таким образом, проект «Я прорасту» решал не только задачи, связанные с освоением новых хореографических и акробатических элементов. Он стал действенным инструментом личностного роста. Способствовал преодолению внутренних барьеров, укреплению уверенности в собственных силах, а также развитию социальных и коммуникативных компетенций. Полученные результаты показывают, что постановочный процесс допустимо рассматривать как комплексный образовательный инструмент. Он объединяет техническую подготовку, психолого-педагогическую поддержку и формирование навыков эффективного группового взаимодействия.

Выводы по второй главе.

Во второй главе представлен процесс создания и реализация хореографической постановки «Я прорасту». Главное в проекте – это внедрение акробатических элементов в танцевальную постановку.

Поэтапное освоение трюков, гибкая адаптация уровня сложности с учетом реальных физических возможностей подростков, а также глубокая интеграция акробатики в драматургическую и музыкальную ткань номера позволили гармонично соединить танцевальную лексику с эффектными зрелищными элементами. Акробатика в данном проекте не являлась демонстрацией физических возможностей исполнителей. Она превратилась в действенный инструмент раскрытия основной идеи постановки:

способности личности к внутреннему росту и последовательному преодолению барьеров. Нам удалось отразить путь героини от состояния внутренней скованности и давления прошлого к освобождению и символическому «цветению».

Таким образом, проект «Я прорасту» выходил за рамки чисто технической работы по освоению новых хореографических и акробатических элементов. Он стал реальной площадкой для личностного развития детей. В процессе постановки подростки учились справляться с внутренними барьерами, постепенно укрепляли веру в собственные силы и обретали большую эмоциональную устойчивость. Параллельно шло активное формирование социальных и коммуникативных навыков: ребята осваивали способы конструктивного взаимодействия, учились слышать партнеров и согласованно действовать в группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе исследования раскрыты теоретические основы внедрения акробатических элементов в систему хореографической подготовки. Особое внимание уделено художественной функции танцевальной акробатики. Показано, что она не сводится к демонстрации отдельных трюков, а выступает полноценным выразительным средством. Именно за счет акробатики удастся соединить в постановке техническую виртуозность, эмоциональную насыщенность и стилистическое единство.

Отдельно рассмотрены особенности освоения акробатических элементов подростками. В работе обоснована необходимость учитывать комплекс факторов, связанных с возрастными особенностями. Также в главе представлена система педагогических принципов, обеспечивающих безопасное внедрение акробатики в хореографическую практику. Ключевыми компонентами этой системы выступают профилактика травматизма, поэтапное построение учебного процесса и адаптация уровня сложности заданий.

Во второй главе отражен практический опыт применения теоретических положений при создании постановки «Я прорасту». В работе рассмотрен процесс формирования номера как образовательного проекта комплексного характера. Раскрыта его концептуальная и драматургическая база. Центральной стала тема преодоления внутренних барьеров, идея личностного роста, а также пластическое отображение конфликта – противостояния состояния подавленности и стремления к свободе.

Подробно изучен набор подводящих упражнений и акробатических элементов, использованных в номере. Описана методика их освоения: поэтапная отработка, корректировка сложности с учетом физических возможностей подростков, а также способы включения этих элементов в драматургическую линию и музыкальный ряд постановки.

Отдельно проанализирована образовательная и личностная ценность

самого постановочного процесса. Он представлен не только как средство технической подготовки исполнителей, но и как инструмент работы с психологическими трудностями. Показано, что репетиционная работа способствовала снижению тревожности, укреплению уверенности в своих силах, а также развитию навыков взаимодействия в группе, умения действовать сообща и нести ответственность за общий результат.

Цель исследования – продемонстрировать возможность и целесообразность интеграции акробатических элементов в хореографическую работу с подростками на основе сочетания безопасности, методической системности и художественной выразительности – была достигнута. Поставленные задачи решены: выявлены и раскрыты педагогические принципы безопасного освоения акробатики; разработан и апробирован комплекс подводящих упражнений и элементов с учетом возрастных особенностей обучающихся; показана их драматургическая и выразительная функция в структуре постановки; подтверждена значимость постановочной работы как инструмента личностного и социального развития подростков.

Гипотеза исследования, предполагавшая, что грамотно организованная интеграция акробатических элементов в хореографию (с опорой на поэтапность, дифференциацию нагрузки и единство художественной задачи) позволяет не только безопасно развивать физические и исполнительские навыки, но и усиливать воспитательный и личностно развивающий потенциал занятий, нашла подтверждение в ходе практической реализации проекта «Я прорасту».

Полученные результаты демонстрируют, что при соблюдении методических и педагогических принципов акробатика становится не зрелищным дополнением, а органичным и смыслообразующим компонентом хореографического высказывания и эффективным инструментом образовательного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безруких М. М., Сонькин, В. Д., Фарбер, Д. А. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) : учебное пособие для вузов / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Академия, 2002. – 416 с. – ISBN 5-7695-0586-1.
2. Борисова М. А. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М. А. Борисова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-16-011490-3.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца : учебник / А.Я.Ваганова. – 9-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2007. – 576 с. – ISBN 978-5-8114-0223-6.
4. Горячева Н. Л. Анализ двигательной деятельности партнеров в парной акробатике / Н. Л. Горячева, В. В. Анцыперов // Фундаментальные исследования – 2012. – № 3, ч. 3. – С. 563-566.
5. Григорьева Л. В. Развитие гибкости и координации у детей в танцевальных занятиях / Л. В. Григорьева. – Санкт – Петербург : Композитор, 2022. – 248 с. – ISBN 978-5-7379-0912-5.
6. Дмитриев С. П. Физиология движений в хореографии / С.П.Дмитриев. – Екатеринбург : Уральская книга, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-7525-3012-6.
7. Догорова Н. А. Пластическое и этнопластическое мышление в хореографическом искусстве: становление и трансформации / Н.А.Догорова. – Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2005. – 212 с. – ISBN 5-89016-182-X.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – Москва : ВЛАДОС, 2002. – 512 с. – ISBN 5-691-00754-X.
9. Епифанов В. А. Спортивная медицина : учебное пособие / В.А.Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-

9704-2192-3.

10. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология : учебное пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с. – ISBN 5-8134-0062-1.

11. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата / В.М.Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.

12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с. – ISBN 978-5-907225-01-5.

13. Иванов А. П. Развитие физической подготовки танцора : учебное пособие / А. П. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-271-45612-3.

14. Клименко Н. С. Акробатика в танце: теория и практика : монография / Н. С. Клименко. – Санкт – Петербург : Лань, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-8114-4277-7.

15. Клыкова Л. А. Композиция танца : учебно-методическое пособие по курсу «Мастерство хореографа» / Л. А. Клыкова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2022. – 86 с.

16. Клыкова Л. А., Чурашов, А. Г., Юнусова, Е. Б. Эстетика танца: от истоков к современности : монография / Л. А. Клыкова, А. Г. Чурашов, Е. Б. Юнусова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 210 с. – ISBN 978-5-906756-89-5.

17. Козлов В. И. Возрастная физиология : учебное пособие / В.И.Козлов. – Москва : Академия, 2003. – 240 с. – ISBN 5-7695-1089-9.

18. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс) : методическое пособие для хореографических училищ / В.С.Костровицкая. – Ленинград : Искусство, 1981. – 288 с.

19. Костровицкая В. С. Классический танец: Слитные движения. Руки : учебное пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 128 с. – ISBN 5-8114-0549-6.

20. Костровицкая В. С., Писарев, А. А. Школа классического танца: учебное пособие / В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. – 3-е изд., доп. – Ленинград : Искусство, 1986. – 256 с.

21. Кочерова Е. В. Инновационные подходы в работе с детскими хореографическими коллективами / Е. В. Кочерова // Педагогика искусства. – 2019. – № 1. – С. 45-52.

22. Крюкова И. К. Коррекция физических данных на занятиях в детском хореографическом коллективе / И. К. Крюкова, И. В. Секерина, В. Д. Колокольцев // Молодой ученый. – 2023. – № 41.1 (488.1). – С. 14-16. – URL: <https://moluch.ru/archive/488/106752> (дата обращения 01.08.2026).

23. Кудзоева Д. О. Значение хореографической подготовки в спортивной аэробике / Д. О. Кудзоева // Креативная педагогика и педагогический поиск : материалы Международной научнопрактической конференции / гл. ред. М. П. Нечаев. – 2017. – С. 44-48.

24. Кузнецова Г. К. Развитие координационных способностей у детей на занятиях хореографией / Г. К. Кузнецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 32-35.

25. Лебедева А. С. Развитие физических качеств у танцоров: методическое пособие / А. С. Лебедева. – Екатеринбург : Уральское издательство, 2021. – 216 с. – ISBN 978-5-7525-4014-5.

26. Маркова И. В. Работа с подростковой аудиторией в хореографии / И. В. Маркова. – Казань : ФЭН, 2022. – 232 с. – ISBN 978-5-234-01237-6.

27. Матова Е. Л. Идеомоторная тренировка в хореографической деятельности / Е. Л. Матова, К. Э. Сединкина // Современное образование в области культуры и искусства: традиции, инновации, опыт : материалы научнопрактической конференции. – 2018. – С. 121-129.

28. Мельников С. Ю. Педагогика физического воспитания и спорт танцоров : монография / С. Ю. Мельников. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-222-27123-1.

29. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце:

учебное пособие / В. Ю. Никитин. – 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 400 с. – ISBN 978-5-8114-1234-1.

30. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва : Издательский дом «Один из лучших», 2004. – 416 с. – ISBN 5-93296-053-4.

31. Николаев Л. М. Физиология пубертатного периода / Л.М.Николаев. – Казань : ФЭН, 2021. – 240 с. – ISBN 978-5-234-01234-5.

32. Павлова, Л. Д. Методика разучивания сложных элементов в современной хореографии / Л. Д. Павлова. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2021. – 272 с. – ISBN 978-5-222-32145-7.

33. Пегасова А. А. Изучение базовых акробатических элементов в современной хореографии / А. А. Пегасова // Актуальные исследования. – 2025. – № 24 (259). – Ч. IV. – С. 37–39. – URL: <https://apni.ru/article/12424-izuchenie-bazovyh-akrobaticeskih-elementov-v-sovremennoj-horeografii> (дата обращения: 21.02.2026).

34. Соколова Н. С. Современные подходы к обучению акробатическим элементам в танце / Н. С. Соколова. – Москва : ГИТИС, 2023. – 296 с. – ISBN 978-5-91328-302-0.

35. Чурашов А. Г. Интеграция различных направлений хореографии как доминирующий фактор полихудожественного подхода в артпедагогике / А. Г. Чурашов, Е. Б. Юнусова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2017. – № 9. – 30 с.

36. Юнусова Е. Б. Становление хореографических умений детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в дополнительном образовании : монография / Е. Б. Юнусова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 180 с. – ISBN 978-5-906756-22-2.

37. Юнусова Е. Б. Типологический подход к проблеме становления хореографических умений детей дошкольного возраста / Е. Б. Юнусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. –

2012. – № 4. – С. 148-156.

38. Юнусова Е. Б. Партисипативный подход как методикотехнологическая основа становления хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании / Е. Б. Юнусова, Л. А. Клыкова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 2. – 141 с.

39. Юнусова Е. Б. Педагогические условия становления хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании ДООУ / Е. Б. Юнусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2011. – № 8. – С. 162-174.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Сценарно-композиционный план номера (Рис.1)

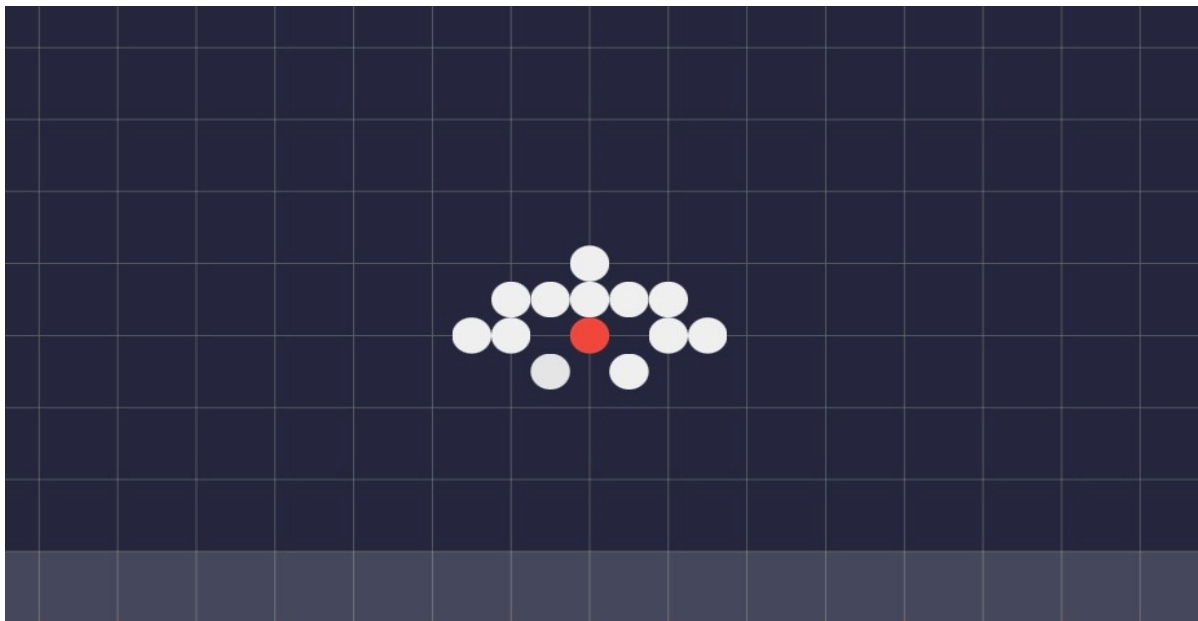


Рисунок 1 – экспозиция

В начале номера героиня находится в состоянии внутренней скованности. Исполнители располагаются на нижнем уровне в «переплетенных» положениях, с создавая образ корней и давления окружающей среды. Движения медленные, напряжённые, периодически расширяющиеся, преобладает работа на полу.

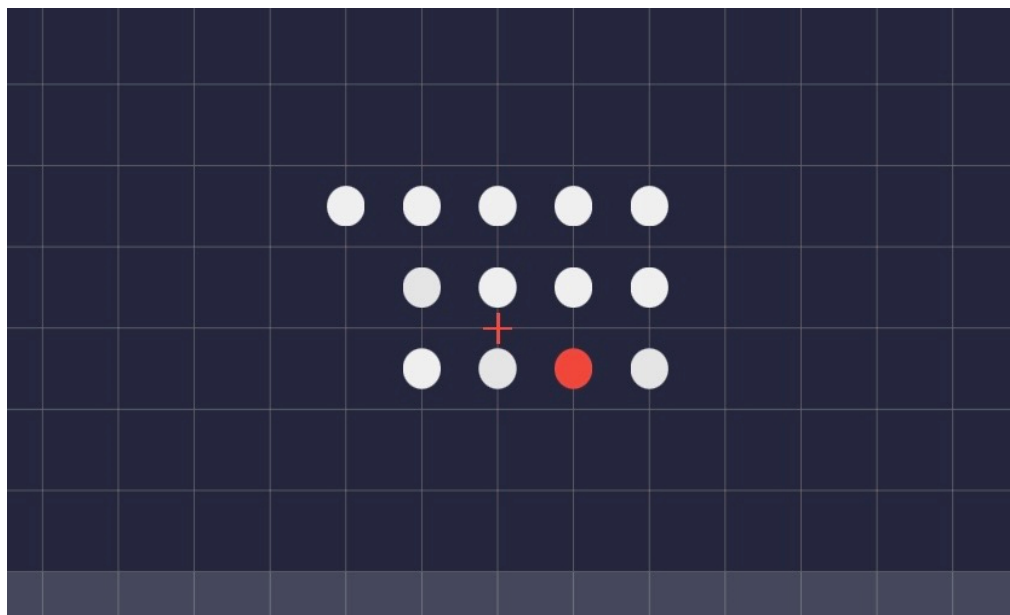


Рисунок 2

Основная задача данной части – показать подавленное состояние и отсутствие свободы.

Завязка.

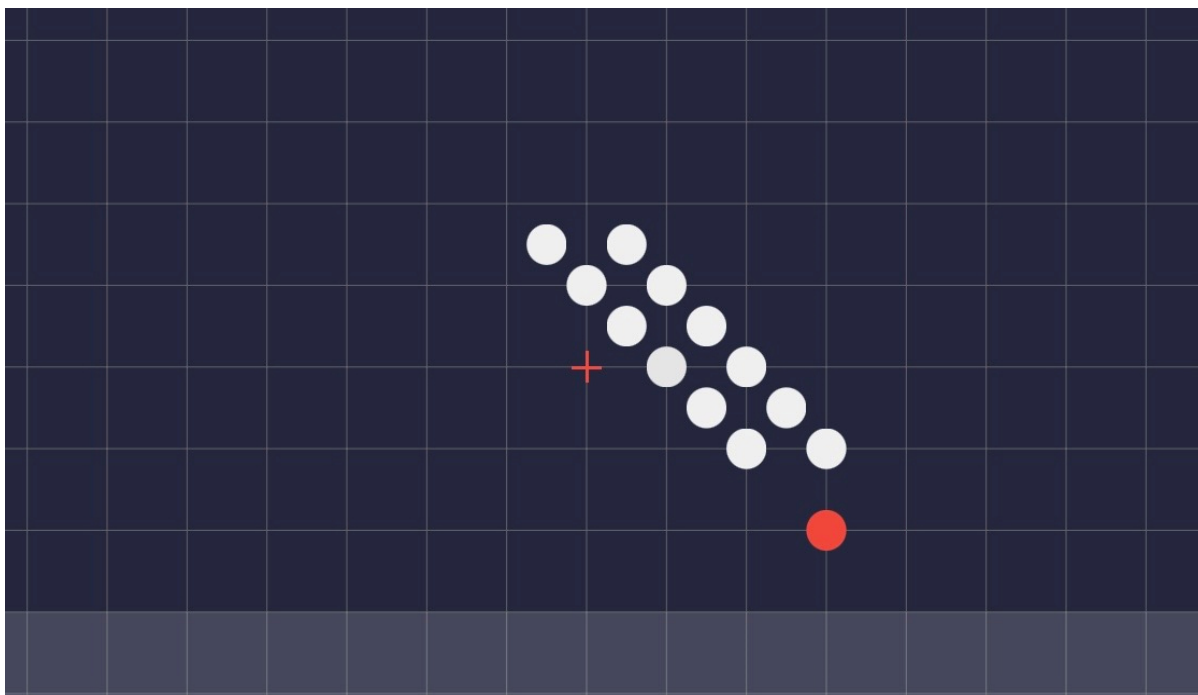


Рисунок 3

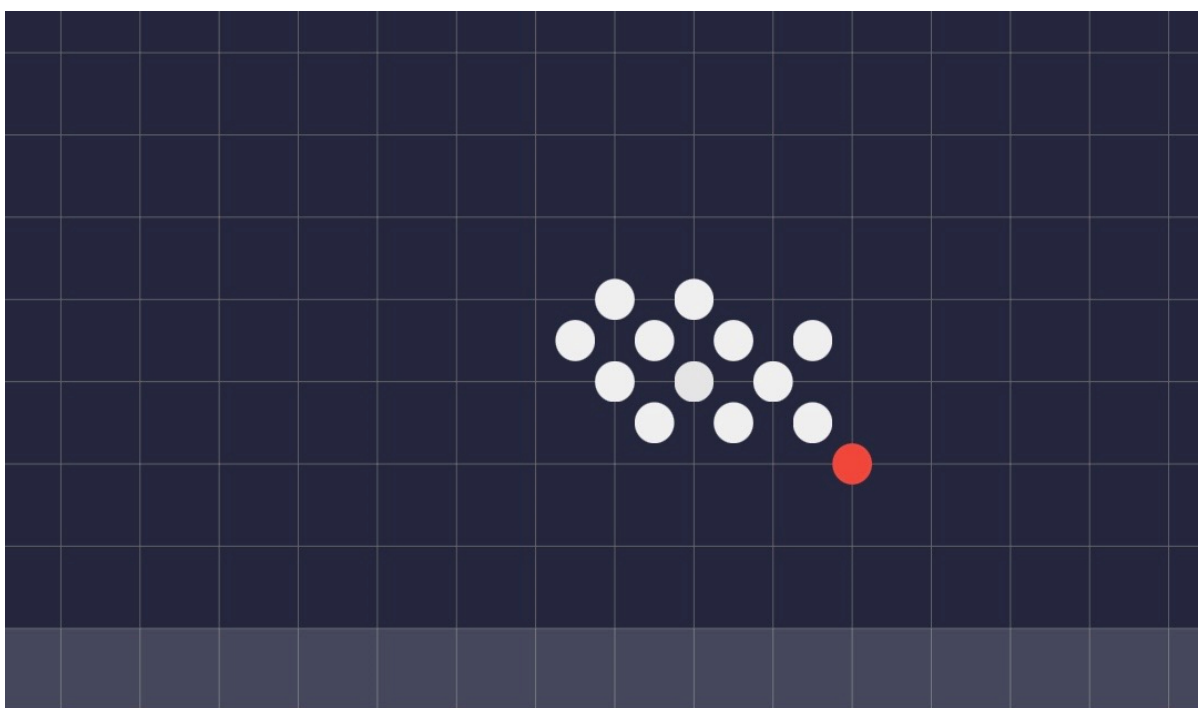


Рисунок 4

Во второй части начинается борьба героини с внутренними

ограничениями. Музыка становится более динамичной, появляются перемещения по сцене, активные взаимодействия между исполнителями и первые акробатические элементы.

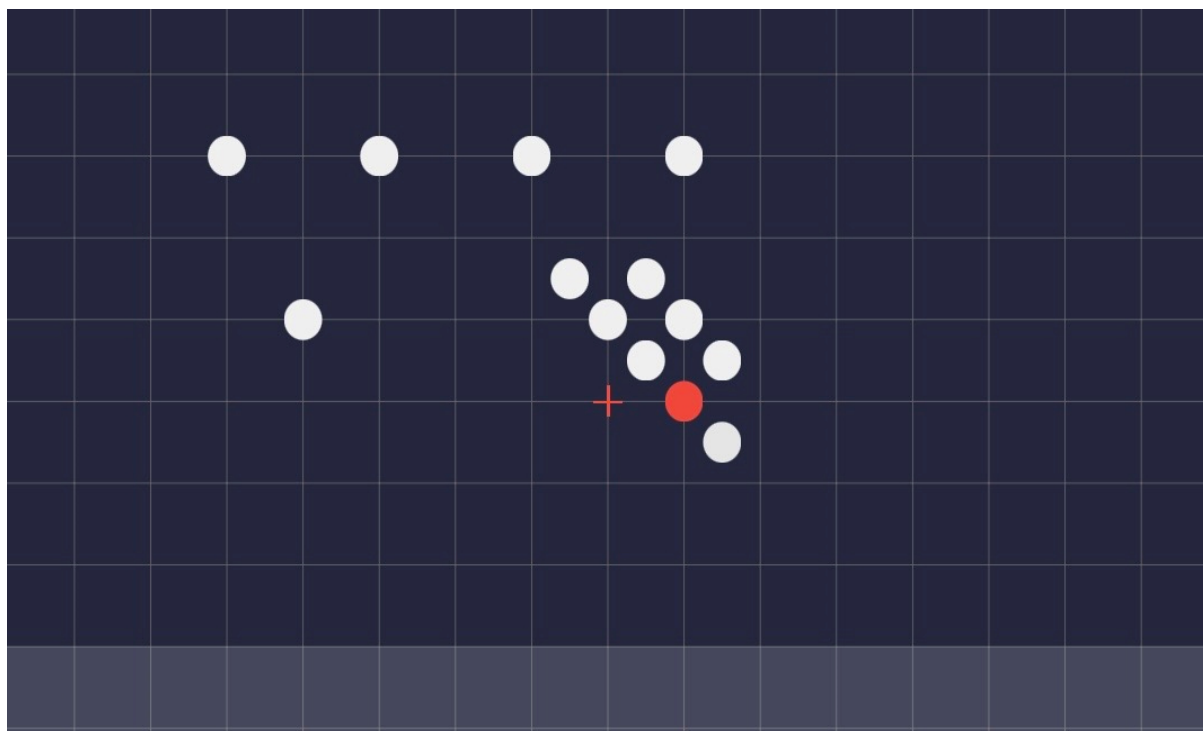


Рисунок 5

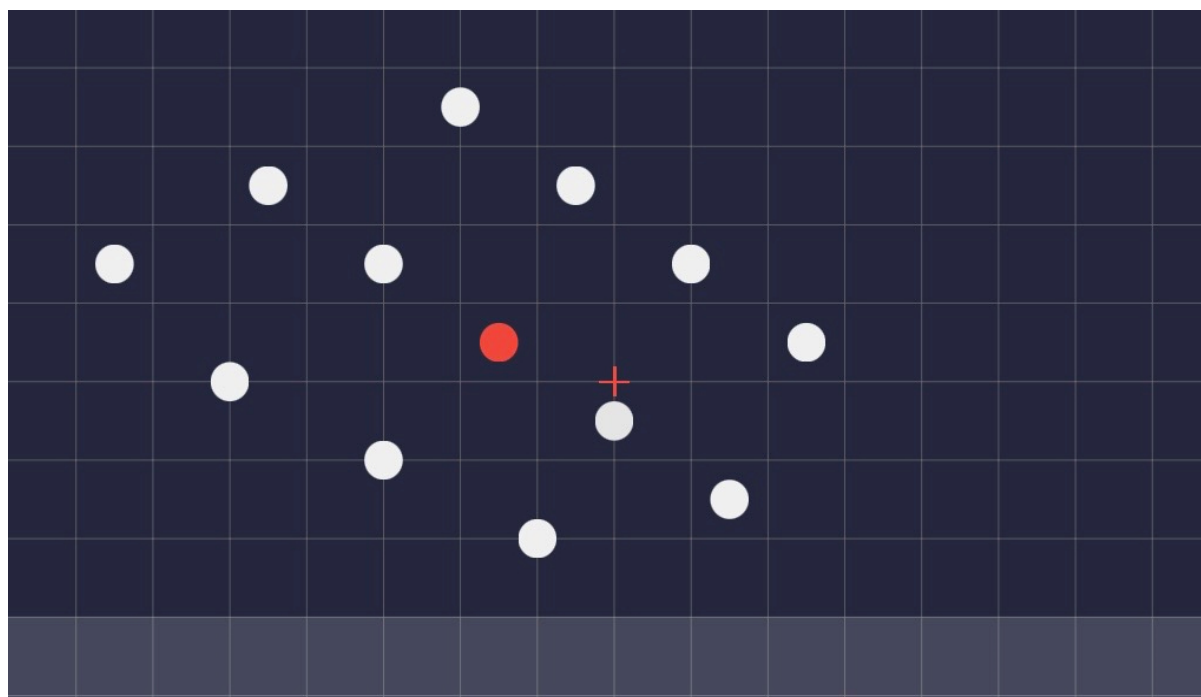


Рисунок 6

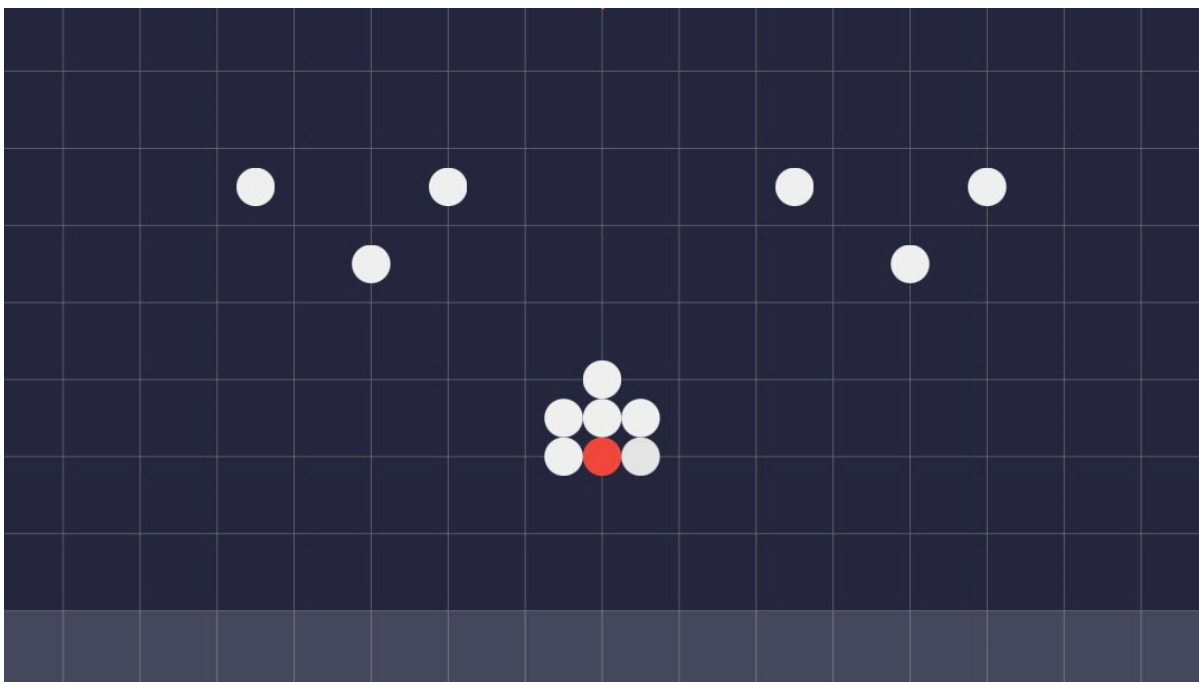


Рисунок 7

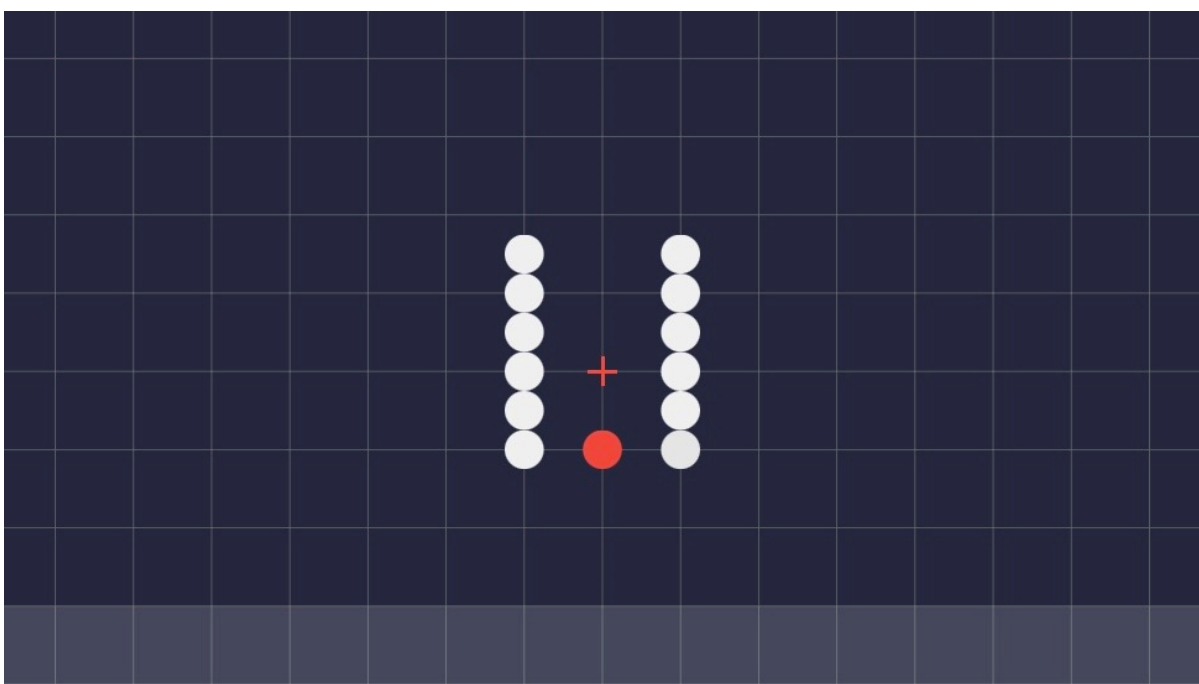


Рисунок 8

На данном этапе используются:

- перекаты;
- кувырки;
- прыжки;

- поддержки;
- элементы партерной акробатики.

Рисунки постепенно раскрываются, появляются диагонали и круговые перестроения, символизирующие движение к свободе.

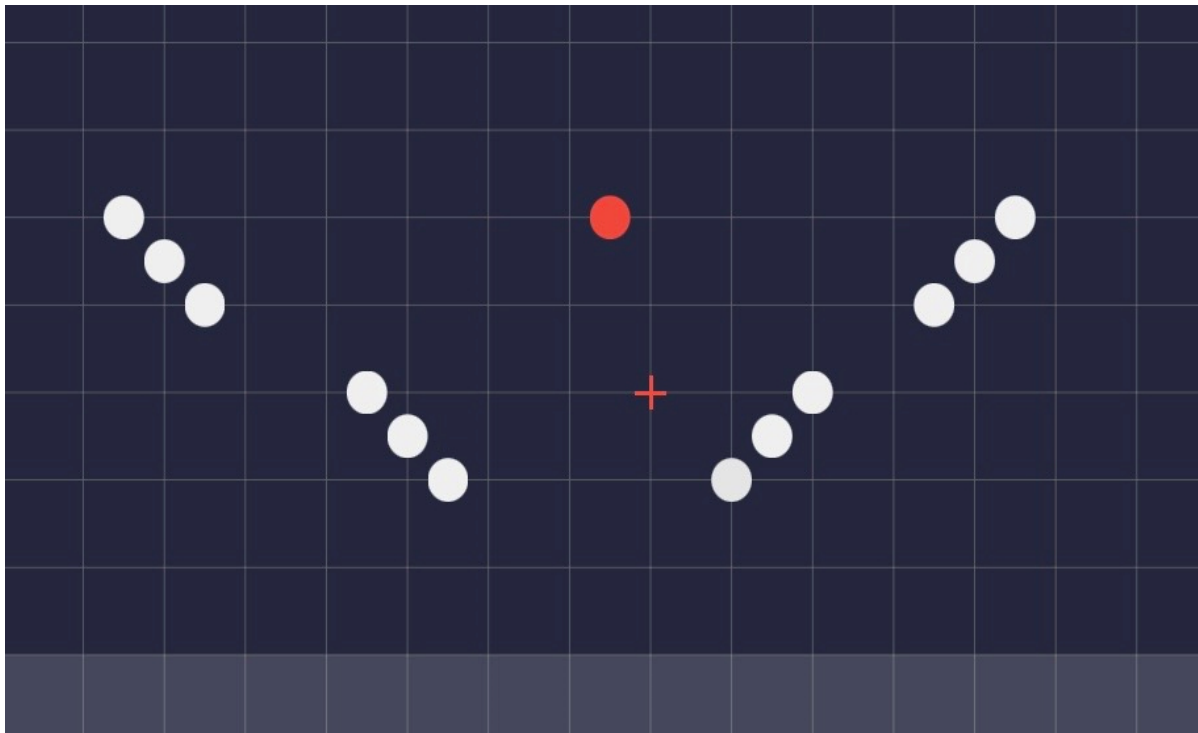


Рисунок 9

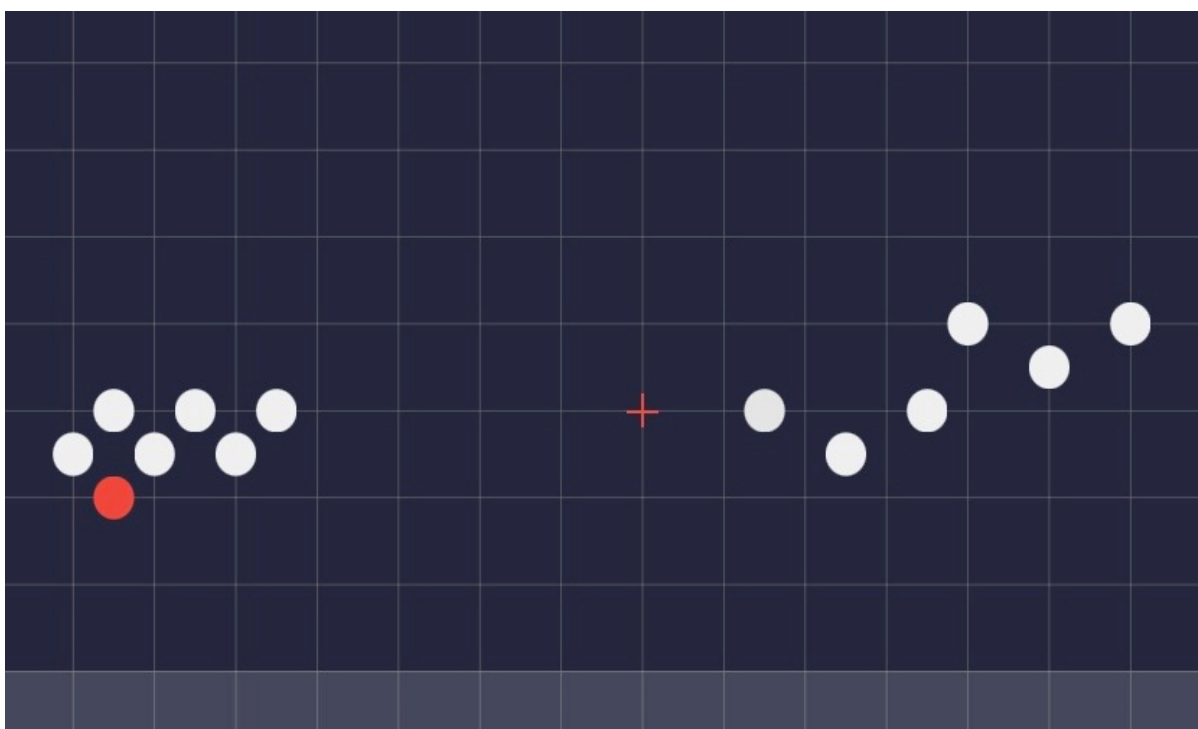


Рисунок 10

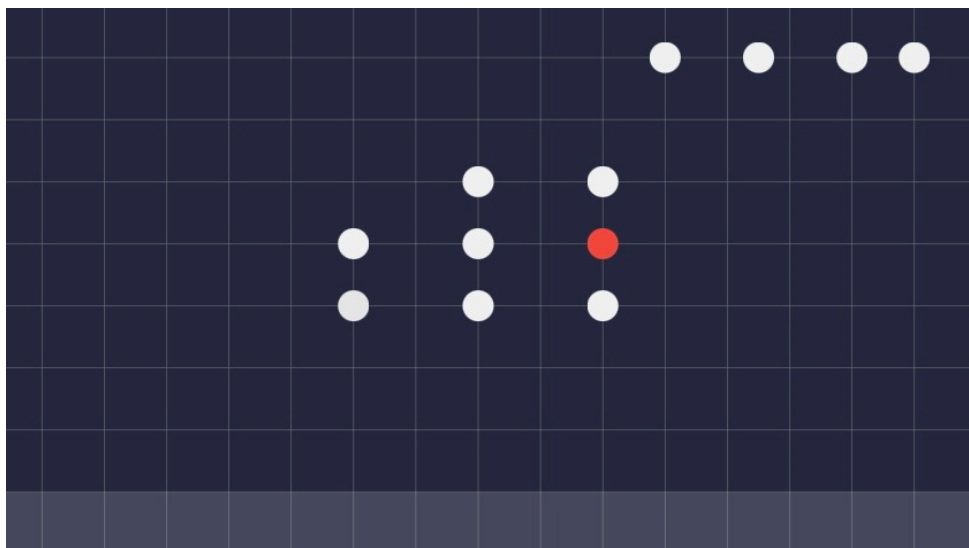


Рисунок 11

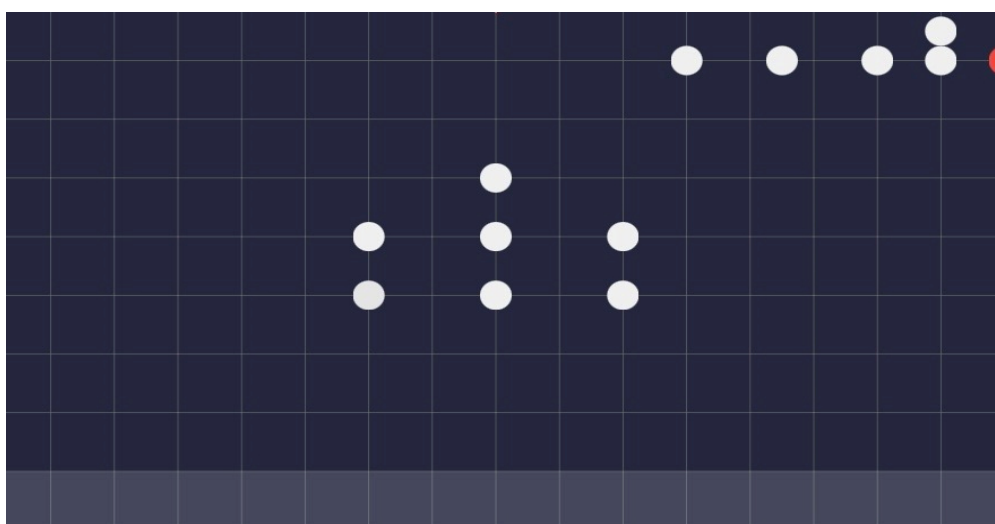


Рисунок 12

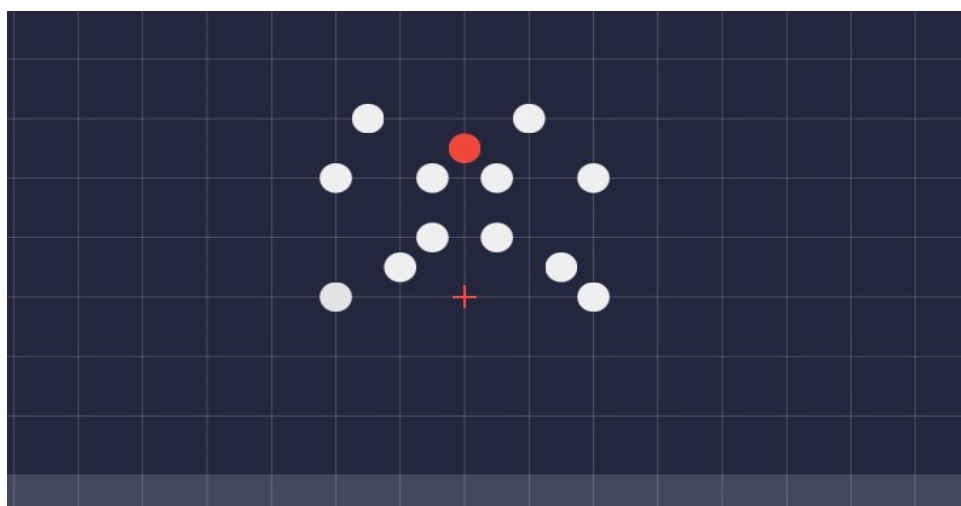


Рисунок 13

Кульминация постановки выражается через эмоциональный и физический подъём героини. В этой части активно используются вращения, высокие прыжки и наиболее сложные акробатические элементы.

Финальный рисунок символизирует распутившийся цветок. Исполнители занимают открытые позиции, движения становятся лёгкими и свободными. Постановка завершается ощущением освобождения и внутреннего роста.

2. Подбор костюмов



Рисунок 14



Рисунок 15

3. Опрос до начала работы над номером

1. Насколько вы уверены в своих силах при выполнении сложных танцевальных и акробатических элементов?

- ☐ Совсем не уверен(а)
- ☐ Скорее не уверен(а)
- ☐ Нейтрально
- ☐ Скорее уверен(а)
- ☐ Полностью уверен(а)

2. Насколько вы тревожитесь перед публичными выступлениями?

- ☐ Очень тревожусь

- ☐ Скорее тревожусь
- ☐ Иногда тревожусь
- ☐ Редко тревожусь
- ☐ Совсем не тревожусь

3. Насколько легко вам удаётся синхронизировать движения с музыкальным ритмом?

- ☐ Очень сложно
- ☐ Сложно
- ☐ Средне
- ☐ Легко
- ☐ Очень легко

4. Насколько комфортно вы чувствуете себя при работе с партнёрами (в поддержках, синхронных движениях)?

- ☐ Неуверенно, часто ошибаюсь
- ☐ Чувствую себя скованно
- ☐ Нормально, но не всегда получается
- ☐ Уверенно, но есть моменты напряжения
- ☐ Очень комфортно, легко взаимодействую

5. Насколько сложно вам даётся работа над сложными элементами (перевороты, перекаты, прыжки)?

- ☐ Очень сложно, боюсь ошибиться
- ☐ Сложно, но стараюсь
- ☐ Есть трудности, но справляюсь
- ☐ В целом легко, иногда возникают сомнения
- ☐ Очень легко, не испытываю страха

6. Насколько вы удовлетворены своим физическим состоянием (гибкость, выносливость, координация) в начале работы?

- ☐ Очень неудовлетворены
- ☐ В основном неудовлетворены
- ☐ Частично удовлетворены

☐ В основном удовлетворены

☐ Полностью удовлетворены

7. Что для вас является самой большой трудностью при подготовке номера? (открытый ответ)

4. Опрос после завершения постановочного процесса

1. Насколько вы уверены в своих силах при выполнении сложных танцевальных и акробатических элементов сейчас?

☐ Совсем не уверен(а)

☐ Скорее не уверен(а)

☐ Нейтрально

☐ Скорее уверен(а)

☐ Полностью уверен(а)

2. Насколько вы тревожитесь перед публичными выступлениями сейчас?

☐ Очень тревожусь

☐ Скорее тревожусь

☐ Иногда тревожусь

☐ Редко тревожусь

☐ Совсем не тревожусь

3. Насколько легко вам удаётся синхронизировать движения с музыкальным ритмом сейчас?

☐ Очень сложно

☐ Сложно

☐ Средне

☐ Легко

☐ Очень легко

4. Насколько комфортно вы чувствуете себя при работе с партнёрами сейчас?

☐ Неуверенно, часто ошибаюсь

☐ Чувствую себя скованно

- ☐ Нормально, но не всегда получается
- ☐ Уверенно, но есть моменты напряжения
- ☐ Очень комфортно, легко взаимодействую

5. Насколько сложно вам даётся работа над сложными элементами сейчас?

- ☐ Очень сложно, боюсь ошибиться
- ☐ Сложно, но стараюсь
- ☐ Есть трудности, но справляюсь
- ☐ В целом легко, иногда возникают сомнения
- ☐ Очень легко, не испытываю страха

6. Насколько вы удовлетворены своим физическим состоянием после работы над номером?

- ☐ Очень неудовлетворены
- ☐ В основном неудовлетворены
- ☐ Частично удовлетворены
- ☐ В основном удовлетворены
- ☐ Полностью удовлетворены

7. Какие изменения в себе вы заметили за время работы над номером? (открытый ответ)

8. Что вам больше всего понравилось в процессе подготовки номера? (открытый ответ)

9. Что было самым сложным в работе над номером? (открытый ответ)

10. Как вы оцениваете свой прогресс в освоении акробатических элементов (переворот вперёд, перекат на грудь, колесо и др.)?

- ☐ Никакого прогресса
- ☐ Минимальный прогресс
- ☐ Средний прогресс
- ☐ Значительный прогресс
- ☐ Полный прогресс (все элементы освоены)