**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ**

В современной хореографии используется элементы акробатики, а они довольно сложны. Тем не менее, благодаря зрелищности, сложные танцевальные трюки включают в современные танцы. Такие танцы с элементами акробатики запоминаются и вызывают удивление и восхищение.

Хореография, как одно из ярчайших явлений искусства в настоящее время приобрела системный характер. Обучение хореографии обеспечивает гармоническое развитие детей и учит красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивает и совершенствует их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, зрительную, слуховую и мышечную память. Кроме того, занятия танцем, требующие от обучающихся напряженных усилий и собранности, повышают их трудолюбие, закаляют волю, характер, способствует развитию личности. Особенность определяется тем, что совокупность классического танца, основанного на правилах свободной пластики, грамотно использованная и хорошо выполненная акробатика с элементами художественной гимнастики в сочетании с эмоциональной восприимчивостью, непосредственностью её воплощения в движении, оказывает благотворное влияние на художественно-эстетическое воспитание и ритмопластическое развитие. Танцы современной хореографии с элементами акробатики зрелищны и надолго запоминаются.

Следует отметить, что акробатика служит дополнением танцу, но никак не наоборот. Поэтому танцевальная постановка не должна быть наполнена слишком большим количеством акробатических приемов. Понятие хореография включает в себя все то, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Но, кроме того, современный танец может содержать акробатические элементы: волны, взмахи, ритмику согласование движений с музыкой и пантомиму (воспитание выразительности движений). Основой хореографии в сложно-координационных видах спорта является классический танец.

Как замечено многими специалистами (Т.К. Барышникова, Т.С. Лисицкая, Ф.З. Морель, Е.К. Судницина, Н.Е. Даренская), акробатическая подготовка в современном танце имеет огромное значение. В процессе регулярных, правильно организованных занятий хореографией и развиваются выразительность и артистичность, двигательная память, чувство позы, координация и согласованность движений, выворотность ног, прыгучесть, подвижность суставов, эластичность и сила мышц, совершенствуются культура движений, приобретется чувство равновесия. Кроме этого, хореография решает образовательные и воспитательные задачи. Именно процесс занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживание, чувства, что непосредственно влияет положительно на развитие творческих способностей занимающихся.

С точки зрения тренировочного процесса, акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Однако, с точки зрения хореографии, не стоит забывать, сто танец первичен, а сложные элементы лишь дополняют и украшают его.

Обучение акробатическим и трюковым элементам ведется в 4 этапа:

* на первом этапе необходимо научиться делать «черновой вариант», то есть преодолеть страх и понять суть элемента,
* на втором этапе важно делать элемент технично,
* третий этап предполагает доведение элемента до автоматизма, при исполнении элемента нужно анализировать каждое движение, но делать его более свободно, 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 4 этапе также важна психологическая подготовка, то есть преодоление страха делать элемент на людях, эта особенность вырабатывается путем выступления на соревнованиях, показательных номерах.

Поэтому, только при выступлении поэтапно всех подводящих упражнений можно правильно научиться выполнять тот или иной элемент, если же перескакивать от элемента к элементу, то будут накапливаться ошибки, которые могут в дальнейшем повлиять при выполнении усложненного этого же элемента. Хорошая постановка – это не «набор элементов», а история, которую интересно изучить снова и снова, открывая для себя новые грани искусства.

Танец и акробатика – это соединение спорта и искусства, которое должно быть выполнено на высшем уровне. Исполнение спортивных трюков требует длительной физической подготовки в плане разработки мышц, гибкости и пластичности тела. Данный стиль танца пришел из циркового искусства, ловкие трюкачи которого эффективно и умело, выполняли различные маневры, срывая восторженные аплодисменты зрителей. Во избежание травм, танцоры перед выступлением проходят очередную тренировку и репетицию.

В качестве примера можно привести шоу-балет «Тодес» с его замечательными постановками и оригинальными номерами. Акробатические элементы отлично вписываются в выступление и при этом создают необычный эффект, разбавляя танцы трюками. Таким образом, зрителю предлагается не просто просмотр обычного танца, но целое шоу, каждая минута которого захватывает дух. Каждое движение создает насыщенную обстановку и элемент интриги и риска, когда зритель жаждет увидеть очередной «шедевр» в исполнении танцоров.

Акробатические элементы могут использоваться в различных танцах. Благодаря им танцы становятся намного ярче, эффектнее. Можно назвать такие, как капоэйра (он относится также и к боевым искусствам), брейк данс, хастл, акробатический рок-н-ролл. Однако обучать данному виду танцев достаточно сложно. Но именно из-за акробатических элементов эти направления становятся популярными среди молодёжи.

**Брейк-данс** (уличный танец), в нем есть элементы акробатики, он представляет течение культуры хип-хопа. Чтобы исполнять акробатические элементы в нем необходимо определенное мастерство. Новички, конечно, не смогут выполнить сложные элементы, не получив при этом какую-либо травму. Но когда танец исполняет мастер, то  это очень эффектно, потому что акробатические элементы настолько отточены и великолепны, что просто не возможно ими не залюбоваться.

**Акробатический рок-н-рол** – тоже считается спортивным танцем, который исполняется на различных соревнованиях. Танцуется он в группе или паре. В нем танцевальные движения, акробатические и хореографические элементы тесно переплетены. Исполняют его под ритмичную музыку всего полторы минуты. В программе обычно характерны движения ногами сочетают акробатическими и полу акробатическими элементами, которые используют чтобы украсить танец, но их учитывают, когда будет определяться победитель. Все, без исключения, акробатические трюки обязательно должны связываться с танцем, а отдельное их исполнение особой роли не играет. Это групповой или парный танец, исполняемый под ритмичную музыку. В нем очень удачно переплетаются хореографические и акробатические элементы, которые должны гармонировать с танцем и украшать его.

**Хастл** (парный танец) – это импровизированный танец. Его называют: «социальный танец», и танцевать можно его даже с не очень знакомым партнером. Он довольно прост и танцуется под любую понравившуюся мелодию. Акробатические элементы в этом танце осваиваются в самую последнюю очередь (верхняя акробатика и другие трюки).

При внедрении акробатики в танцевальные номера необходимо учитывать возраст и физическую подготовку танцоров. Не в каждом хореографическом коллективе возможно внедрение акробатических, трюковых и гимнастических элементов. Танцоров к этому необходимо готовить, важно уделять внимание элементам, развивающим гибкость и координационные способности.

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

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине зала. Они содержат статистические элементы: равновесия, шпагаты, упоры, стойки. И динамические элементы: перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полу перевороты, повороты, сальто.

Аакробатические элементы одинаково выгодно смотрятся, как в одиночном танце, так и групповом. Для постановки ярких танцевальных и театральных номеров большое внимание уделяется изучению оригинальных жанров, таких как: жонглирование, эквилибристика и взаимодействие с предметами. Предметы, которые используют хореографы в постановках – разнообразны, это и мячи, и обручи, и ленты, и игрушки, и батут. Задача постановщика в данном случае – сделать такой танцевальный номер необычным, отличающимся от других. Важно продумать все варианты взаимодействия с предметом во время танца, добавить яркости в такое взаимодействие помогут гимнастические и акробатические движения. Одна из особенностей методики обучения упражнениям с предметами заключается в необходимости концентрировать внимание на предмете, а не на положениях и движениях тела и его звеньев. Поэтому приступать к обучению упражнениям с предметами следует только после некоторой общей технической подготовки.

В хореографии также используют групповые поддержки из акробатики. Такие поддержки-пирамиды могут служить отличной точкой для начала номера или красивой картинкой в качестве завершающей точки танца. На примере знаменитого балета Аллы Духовой TODES можно увидеть, как акробатика дополняют танец, делая его ярче и динамичнее. Все постановки с участием TODES с огромным количеством акробатических элементов, которые танцоры выполняют с невероятной легкостью. Эти акробатические элементы очень разнообразны, танцоры находят им самое необычное применение, усложняя и добавляя в них свою индивидуальность.

В основе композиции акробатических танцев - образное сочетание произвольных комбинаций. Такой вот образно-этюдный стиль требует от исполнителя не только хорошей технической подготовки, но и наличия артистических и выразительных умений. К тому же акробатический танец подразумевает и очень тщательный отбор музыки к выступлению, большое внимание к её содержанию, подготовке индивидуального сюжета, поиску самых различных средств выразительности. Музыка для акробатического танца используется самая разнообразная. Необходимо также особо тщательное освоение и изучение трюковых движений и связок, и ко всему прочему исполнители должны уметь создавать и воплощать художественный, эмоциональный и пластический образы.

Ведущие средства выразительности акробатического танца - это, в первую очередь, гармоничные позы и движения исполнителей. Не менее важна и мимика, и умение чувствовать темп, ритм, динамику движения, держать в голове пространственный рисунок танца и его композицию, пластичная выразительность исполнителя. Танцорам не запрещается использовать элементы из других танцевальных направлений - джаза, народного или классического танца, модерна и прочих, одно условие, что эти движения не должны доминировать над основным характером танца.

Таким образом, в хореографии используются практически все акробатические элементы, будь то простейшие перевороты или сложнейшие выбросы. Танцоры модернизируют акробатические элементы так, что они выглядят не как спортивное упражнение, а как танцевальный трюк. В современных хореографических произведениях сегодня можно увидеть различные шпагаты, перемахи, сальто, стойки, мосты, перекаты, кувырки, рондаты, перекидки, колёса, курбеты, упоры и другие трюковые элементы.

Акробатические элементы при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украсят и разнообразят любой танец. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовки.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Акробатический танец. URL: https://danceclubajax.ru/akrobatika (дата обращения: 09.12.2021).
2. Парная акробатика в танце. URL:http://www.elementdance.ru/headings/ parnaya\_akrobatika\_v\_tantse\_iskusstvo\_s\_zamiraniem\_serdtsa (дата обращения: 27.01.2022).
3. Элементы акробатики в танце – это красиво! URL:https://thebestdance.com/ akrobatika/elementy-akrobatiki-v-tance-eto-krasiv.html (дата обращения: 19.02.2022).
4. Спортивно-акробатические элементы в танцах. URL:https://thebestdance.com /akrobatika/sportivno-akrobaticheskie-elementy-v-tancax.html (дата обращения: 26.02.2022).
5. Акробатика в современном танце. URL:http://dj-land.ru/akrobatika-v-sovremennom-tantse.html (дата обращения: 10.03.2022).