

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества «Искорка» города Томска**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«МОДЕЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ ТРЮКОВОЙ ЛЕКСИКИ»**

на основе опыта работы Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»

**Автор: педагог дополнительного образования
Мурзина Екатерина Валерьевна.**

Томск 2020

Оглавление

1 Введение	4
1.1 Степень научной разработанности темы.....	4
2 Особенности работы по дисциплине «Основы трюковой лексики» и практические советы методики	5
3 Методика исполнения элементов «Базовый курс» (первый год обучения)	8
3.1 Группировки и перекаты	8
3.1.1 Методика исполнения группировок	8
3.1.2 Методика исполнения перекатов	8
3.2 Кувырки.....	11
3.2.1 Методика исполнения подготовительных упражнений.....	11
3.2.2 Методика исполнения элемента «Кувырок»	12
3.3 Freeze	13
3.4 Элементы с опорой на две руки.....	15
4 Методика исполнения элементов (второй год обучения)	17
4.1 Индивидуальный элемент	17
4.2 Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом».....	17
4.3 Кувырки.....	18
4.3.1 Методика исполнения элемента «Кувырок»	18
4.4 Перевороты	19
4.5 Вращение на середине.....	19
4.5.1 Методика исполнения подготовительных упражнений.....	20
4.5.2 Методика исполнения вращения на середине	20
4.6 Freeze	21
5 Методика исполнения элементов (третий год обучения).....	23
5.1 Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом»	23
5.2 Методика исполнения вращений на середине и в продвижении.....	23
5.2.1 Подготовительное положение Preparations	23
5.2.2 Вращение на месте	24
5.2.3 Вращение в продвижении.....	25
5.2.4 Остановка после вращений	25
5.3 Freeze	26
5.4 Прыжки на месте и в продвижении.....	27
6 Заключение.....	28
7 Таблица мониторинга исполнения трюковых элементов	29
8 Глоссарий	32
9 Литература	33

1 Введение

На сегодняшний день в области исполнения трюковой лексики накоплен значительный фонд практических знаний, берущих свое начало в акробатике. Акробатика как вид физических упражнений возникла в глубокой древности. Из Древнего Египта, где акробатика была известна еще за 2300 лет до н.э., до нас дошли изображения стоек на голове, переворотов назад, «мостов». В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты – «циркуляторы», что подтверждается изображениями на стенах зданий, обнаруженных при раскопках города Помпеи. На Руси акробатика развивалась самостоятельно и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ народных гуляний, а скоморохи – организаторы увеселений и развлечений, были плясунами, фокусниками, жонглерами и акробатами. [1]

1.1 Степень научной разработанности темы

Презентуемая работа, является эмпирически построенной моделью дающей читателю возможность педагогически верно построить обучение по исполнению трюковых элементов. Система дополнительного образования, сама по себе, предполагает наличие проработанного по годам обучения программного материала. Представляемая методика, помимо поэтапного обучения учащихся основам трюковой лексики, позволяет педагогу наметить дальнейшее развитие учащегося в данной области, опираясь на его индивидуальные физические возможности и способности, психологическую готовность к исполнению трюковых элементов, а так же мотивацию к занятиям именно этим разделом хореографического искусства.

Из всего многообразия существующего ныне материала по теме можно выделить следующие основополагающие направления:

- Первая группа работ посвящена истории развития физической культуры и спорта. Эту тему описывает Столбов В.В. в работе «История физической культуры» [11], а так же Голощапов Б.Р. в своем труде «История развития физической культуры и спорта» [3], и Кун Л. в книге «Всеобщая история физической культуры и спорта» [5] и другие.
- Вторую группу составляют работы, содержащие рекомендации по изучению и практическому освоению учащимися учебного материала. К примеру: Загорский Б.И. и Залетаев И.П. «Физическая культура» [8], Соколов Е. Г. «Акробатика» [1], Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» [9], Барчуков И.С., Назаров Ю. Н. «Физическая культура и физическая подготовка» [10], Коробейников Н.К. Михеев А.А. Николенко И.Г. «Физическое воспитание» [2].

Актуальность предложенной модели заключается в системности образовательного процесса, непрерывности изучения данного раздела на протяжении всего срока реализации дополнительной общеразвивающей программы; освоении базовых элементов, на основе которых становится понятным дальнейшее развитие трюкового потенциала учащегося (индивидуальный подход, подход индивидуализации); реализации модели поэтапного углубления и усложнения преподаваемого материала с работой над всем спектром исполняемых трюков на протяжении всего срока обучения учащихся по программе.

Трюковая лексика всегда является украшением танцевального номера. Уместно расставленные элементы акробатики и трюки делают номер более эффектным, а применение поддержек добавляет эмоциональных красок хореографической постановке.

Разучивание акробатических элементов и трюков развивает у учащихся смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, дисциплинированность, наблюдательность, внимание, восприятие, трудолюбие [9, С - 14].

Новизна презентуемой модели заключается в том, что на первоначальном этапе обучения все учащиеся получают единую базу знаний, на основе которой, согласно индивидуальным физическим и психическим способностям и возможностям учащегося, педагог совместно с учащимся выбирает дальнейшую индивидуальную траекторию его развития по данному разделу.

Цель: транслирование педагогического опыта работы по разделу «Основы трюковой лексики» на основе опыта работы Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.».

Задачи:

- Объединить актуальный методический материал по теме.
- Создать модель погружения учащихся в раздел «Основы трюковой лексики».
- Разработка базового курса начального этапа обучения трюковой лексике, обязательного для обучения всеми учащимися.
- Разработка диагностики освоения учащимися программного материала по разделу.
- Разработка примерных моделей индивидуального развития учащегося после овладения базовым курсом по разделу на примере трех учащихся с разной степенью знаний, умений, владений по дисциплине «Основы трюковой лексики».

В методике используются два основных педагогических подхода учитывающие индивидуальные особенности учащихся:

- *Индивидуальный подход*, когда одно и то же содержание преподносится каждому учащемуся или группам учащихся разными методами и способами.
- *Подход индивидуализации*, когда для каждого учащегося или разных групп учащихся формируется отдельный маршрут развития с применением индивидуальных методов и способов работы с ними.

2 Особенности работы по разделу «Основы трюковой лексики» и практические советы методики

К изучению материала по разделу «Основы трюковой лексики» следует приступать только с «разогретыми» мышцами. В противном случае, необходимо провести короткую разминку, чтобы привести мышцы в состояние готовности к работе. В среднем разминка должна продолжаться 10-30 минут и сопровождаться потоотделением, свидетельствующим о готовности терморегуляторных механизмов к повышенным требованиям во время основной физической работы. Однако необходимо помнить, что разминка не должна приводить к утомлению, она должна способствовать успешному вработыванию организма. С этой задачей справятся упражнения из привычного для учащихся разогрева (бег, *relevé*,... и др.). [9, С-53; 7].

На первом году обучения раздела уделяется много внимания общей физической подготовке учащихся, их мышечной собранности, изучению и отработке базовых трюковых элементов, приемов группировки и перекатов по полу. Так как именно опыт, умения и знания, полученные в этот период обучения, закладывают дальнейшее успешное освоение более сложных трюковых элементов.

На протяжении следующих лет обучения, отработанные базовые трюковые элементы усложняются, варьируются и комбинируются. Степень усвоения материала учащимися может разниться, так как сказываются индивидуальные особенности и навыки

исполнителей: выносливость, гибкость, мышечная собранность, координация. Но, несмотря на это, пренебрегать отработкой базовых элементов не следует, даже если это займет больше отведенного на это времени.

Обязательно страховать учащегося. Только группировки, перекаты и вращения не нуждаются в подстраховке. Все остальные элементы, особенно freeze и перекидки, обязательно разучивать со страховкой, хотя бы в виде педагога. Страховать можно, встав с боку от учащегося, на расстоянии вытянутой руки так, чтобы не мешать учащемуся во время исполнения элемента, но успеть помочь при падении. Не надо касаться частей тела учащегося, только в случае падения, когда он теряет равновесие [13, 4].

В зависимости от разучиваемого элемента, необходимо застелить территорию мягкими ковриками. К примеру, если речь идет о кувырках через голову или плечо, то можно работать на индивидуальном гимнастическом коврике, этого будет достаточно. Если разучиваем «мост» или «перекидку», можно использовать мат, но следить за тем, чтобы подстил не скользил по полу. Есть учащиеся, которым удобно работать подобные элементы на полу, у них нет страха перед полом, и они уверенно чувствуют себя на своих ногах. В таком случае работаем босиком, для более четкого сцепления с полом, и, конечно, страховка в виде педагога, не помешает.

Обучение в области физической подготовки осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: сознательности, активности, наглядности, систематичности, постепенности и доступности, прочности овладения знаниями [10, С. 165].

Из опыта автора методички, анатомические термины в хореографии и акробатике разнятся. Самый яркий тому пример, понятие местонахождения плечевой кости. Поэтому для того, чтобы объяснение исполнения упражнений понимались читателем однозначно сначала следует ознакомиться со схемой опорно-двигательного аппарата, на которую опирается автор в данной работе (Рис. 1).

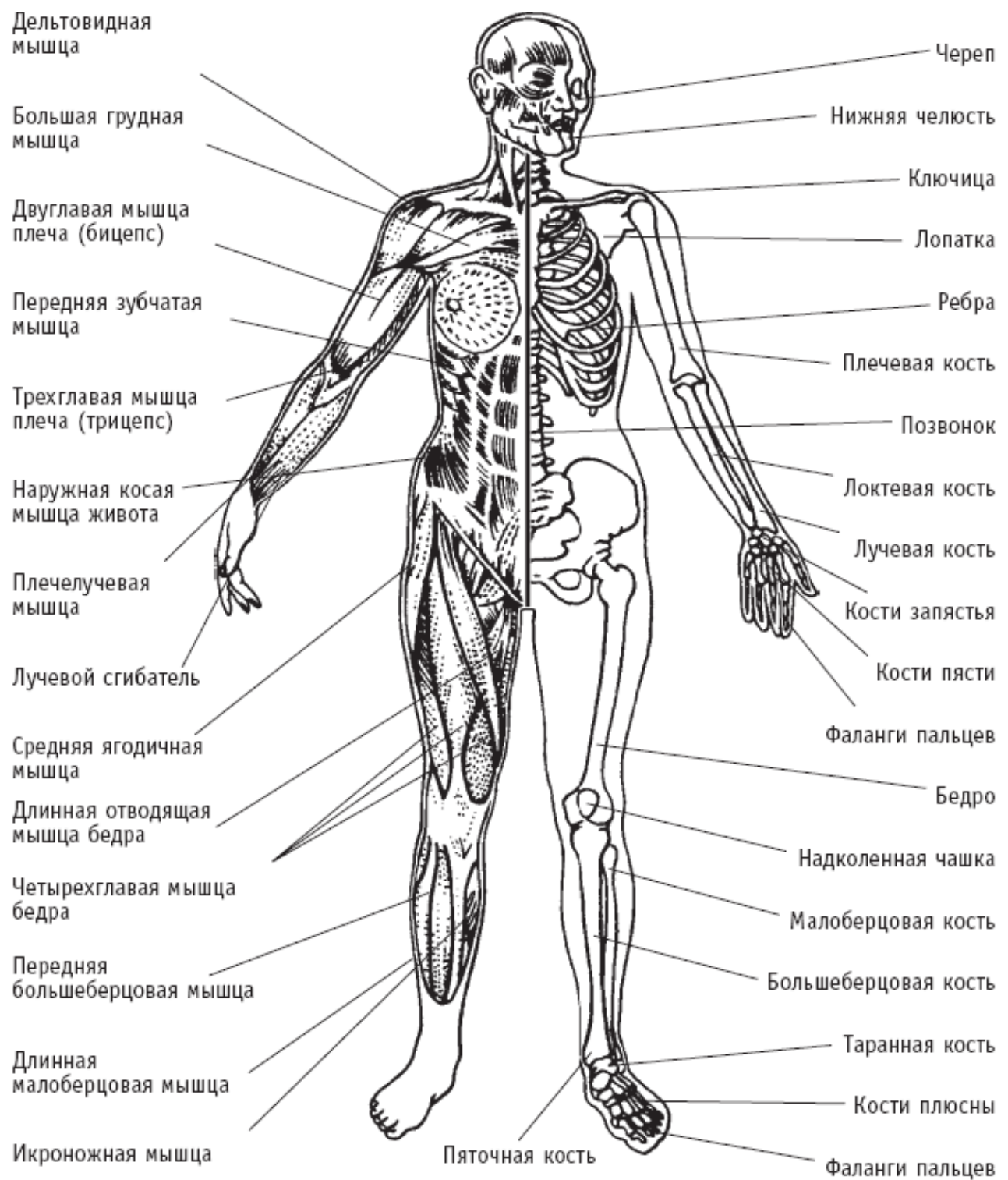


Рисунок 1. Схема опорно-двигательного аппарата.

3 Методика исполнения элементов «Базовый курс» (первый год обучения)

3.1 Группировки и перекаты

У детей часто присутствует страх перед тем, чтобы совершить действия на полу. Предназначения группировок, перекатов и кувырков в том, чтобы: во-первых, привить навык взаимодействия с полом, свести страх при работе на полу к минимуму; во-вторых, научить безопасному выходу при незапланированном падении на пол; в третьих, приобрести навык правильного соприкасания с полом через ладошки, плечи, спину, бедро, колени; в четвертых, перекаты в дальнейшем часто являются связующим звеном в танцевальном материале, опыт их исполнения пригодится будущему танцору.

3.1.1 Методика исполнения группировок

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. [4]

Группировка на спине. Основное положение: лежа на полу на спине, колени немного разведены и прижаты к животу, нос спрятан в колени. Правая ладонь лежит на правой голени, левая ладонь на левой голени, локти прижаты к корпусу.

Ниже приведены варианты группировки с учетом работы с детьми в хореографическом искусстве. В акробатике таких названий не существует, но опыт работы в сфере хореографии сподвиг автора методической разработки обозначить эти положения таким образом.

Группировка на коленях. Основное положение: сидя на коленях на полу, ягодицы на пятках, стопы на полу. Корпус уложить на ноги так, чтобы нос касался коленей. Правая ладонь лежит на правой голени, левая ладонь на левой голени; локти прижаты к бедрам.

Группировка на локтях. Основное положение: сидя на полу на ягодицах, облокотившись на предплечья, расположенные параллельно друг другу. Колени прижаты к животу, спина выпрямлена, шея вытянута, ладони в пол.

3.1.2 Методика исполнения перекатов

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Используются как самостоятельные упражнения, как подготовительные при изучении более сложных упражнений и в качестве связующих элементов в комбинациях. [1, С - 45]

Перекат «Плаха». Исходное положение (в дальнейшем И.п.): лежа на полу на спине, ноги вытянуты и собраны, руки выпрямлены и лежат на полу над головой на ширине плеч. Состояние всех мышц напряженное. В данном положении переворачиваемся на живот, а

затем на спину, стремясь сохранить ровное положение тела. Для этого нужно одновременно поднять тазобедренный и плечевой суставы, сохраняя четырехугольник корпуса ровным.

Перека́т на коленях (вправо). И.п.: группировка на спине. Перекатываемся на правый бок. Перемещая руки на коленные чашечки, укладываем оба колена на пол и принимаем положение группировки на коленях. Далее перекатываемся на левый бок, и, возвращая руки на первоначальное место, принимаем исходное положение. Аналогично исполняем перека́т в левую сторону.

Перека́т на спине (вправо). И.п.: группировка на коленях. Перекатываемся на правое плечо и правое бедро, сохраняя группировку тела. Затем перекатываемся на спину, принимая положение группировки на спине, не забывая при этом переместить руки. Затем перекатываемся на левое плечо и левое бедро, предварительно вернув ладони на колени. Завершаем перека́т, приняв исходное положение тела. Аналогично исполняется перека́т на спине влево.

Перека́т на локтях вправо. И.п.: группировка на коленях.

На счет «раз» - открыть правый локоть по полу на 90°.

«Два» - уложить правое бедро на пол; вес тела на правом плече и правом бедре.

«Три» - поставить левый локоть на пол, принять положение группировки на локтях.

«Четыре» - открыть от локтя по полу левое предплечье на 90°.

«Пять» - уложить на пол левое бедро.

«Шесть» - оттолкнуться правой рукой от пола, принять исходное положение.

«Семь-восемь» - отдыхаем в группировке на коленях.

Аналогично исполняется перека́т на локтях влево.

Перека́т «Веер». За основу взят перека́т на локтях, но в перека́те «Веер» добавлена работа ног.

И.п.: группировка на коленях.

На счет «раз» - открыть правый локоть по полу на 90° и вытянуть по полу левую ногу точно в сторону.

«Два» - уложить правое бедро на пол, поднять прямую левую ногу точно вверх, а правую ногу по полу вытянуть точно в сторону.

«Три» - поставить левый локоть на пол, левая нога продолжает свое движение в левую сторону, правая нога отрывается от пола, тем самым ноги принимают свое максимально открытое положение. Следим за тем, чтобы ноги были выпрямлены и натянуты.

«Четыре» - открыть от локтя по полу левое предплечье на 90°.

«Пять» - уложить на пол левую прямую ногу, правая открыта точно вверх.

«Шесть» - оттолкнуться правой рукой от пола, подтянуть левую ногу к животу, а правую прямую ногу уложить на пол.

«Семь» - принять исходное положение.

«Восемь» - отдыхаем. Аналогично исполняем перека́т «Веер» с правой ноги.

Важно! Вначале элемента выпрямление ног происходит **по полу**, в конце элемента сгибание ног происходит **после со прикасания с полом и только по полу**; ноги от пола и до пола **выпрямлены!**

Перека́т на спине. И.п.: стоя на полу левом колене, вторая нога стоит на стопе и открыта в сторону, спина выпрямлена, руки вдоль корпуса.

На счет «раз» - согнуть руки в локтях, прижав их к груди.

«Два» - наклоняя корпус вперед, а тазобедренный сустав отправляя назад, уложить корпус на левый бок через анатомическое плечо на пол.

«Три» - перекатиться на спину; руки в этот момент прижаты к груди, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу.

«Четыре» - перевернуться на правый бок, перенести вес тела на правое колено и правое плечо.

«Пять» - левой стопой шагнуть в сторону и поднять корпус, опустив руки и распределив вес тела на двух ногах.

Перекат через бедро (с левой ноги). И.п.: стоя на полу левом колене, вторая нога стоит на стопе и открыта в сторону, спина выпрямлена, руки вдоль корпуса.

Важно! Вовремя проучивания элемента траектория движения направлена в сторону по прямой. Поэтому все наши передвижения направлены либо из точки № 3 в точку № 7, либо в обратном направлении. При выполнении переката через бедро, **пальцы ног работают без отрыва от пола!**

Итак, принимая вес тела на левую руку, уложить левое бедро в сторону на пол. Далее перенести вес тела на ягодицы, слегка согнутые в коленях ноги, стоят на полу, колени направлены в потолок; обе руки ладонями на полу, чуть позади спины. Затем уложить правое бедро на пол, левой ногой шагнуть далеко в сторону по направлению движения, поднять тазобедренный сустав, оттолкнуться правой рукой от пола и оказаться стоящими на правом колене, левая нога стоит на стопе и открыта в сторону, спина выпрямлена, руки вдоль корпуса. Аналогично выполнить перекат через бедро с правой ноги.

Перекат на ладонках. За основу взят перекат через бедро. Поэтому перед проучиванием переката на ладонках, следует отработать перекат через бедро.

И.п.: стоя на полу на левом колене, вторая нога стоит на стопе и открыта в сторону, спина выпрямлена, руки вдоль корпуса. Начало такое же, как у переката через бедро: принять вес тела на левую руку, уложить левое бедро в сторону на пол. Далее перенести вес тела на ягодицы, слегка согнутые в коленях ноги стоят на полу, колени направлены в потолок; обе руки ладонями на полу, чуть позади спины. Теперь, по ходу движения повернуться лицом к полу, к левой руке на ширине плеч подставить правую руку; в это время правую ногу по полу перевести вперед, чтобы она оказалась на одной линии с правой рукой; стопы обеих ног натянуты и соприкасаются с полом через стопу (точнее, фаланги пальцев), колени выпрямлены, копчик направлен в потолок. Далее правую ногу согнуть в колене и уложить на бедро. Левую руку поднять от пола, перенести вес тела на правую руку и правое бедро. Доделать перекат через бедро и остаться стоять на правом колене. Аналогично исполняем перекат на ладонках в другую сторону.

Перекат «Планка» (под рукой). И.п.: на полу планка на прямых руках. Перенести вес тела на левую руку, сохраняя ровное положение тела. Тыльной стороной ладони правой руки проскользнуть по полу в левую сторону под левой рукой и уложить себя на анатомическое правое плечо. Дальше сразу перекатиться на спину, согнув руки в локтях и прижав их к груди; ноги при этом собраны, колени выпрямлены. Продолжить перекат на левый бок и левое плечо. Правую руку поставить на пол на небольшом расстоянии от себя и, отжавшись от пола, принять на нее максимум веса тела. Левая рука присоединяется с опозданием и помогает закончить отжимание от пола и принять исходное положение. Аналогично выполнить перекат с левой руки.

Важно! Если вы **принимаете себя на правую руку**, значит, **отжимаете себя от пола левой рукой**, и наоборот, если **принимаете себя на левую руку**, то **отжимаете себя от пола правой рукой**.

Пережат (вращение) на коленях. И.п.: на полу стоя на левом колене, лицом в точку класса № 1, вторая нога стоит на стопе и открыта в сторону, спина выпрямлена, руки вдоль корпуса. Далее правое колено подставить к левому и повернуться в точку класса № 5; стопы ног при этом смотрят каждая в свою сторону. Теперь, поворачиваясь по ходу движения снова в точку класса № 1, левое колено поднять вверх, стопа при этом со взъёма переворачивается на подошву; поставить левую ногу на стопу, колено открыть в сторону. Теперь можно исполнять вращение в правую сторону.

Важно! При исполнении элемента **ягодичные мышцы и мышцы спины держать максимально собранными**; от колен до макушки головы соблюдать прямую линию.

3.2 Кувырки

Это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову [1, С - 45].

Кувырок (кульбит в акробатике) является универсальным базовым движением, так как тренирует умение группироваться и лежит в основе или завершении выполнения многих трюковых элементов. В данной Модели кувырок вынесен в отдельный раздел, так как в связи с развитием хореографии он трансформируется, и уже сейчас имеет множество модификаций.

Опыт автора методической разработки говорит о том, что сначала необходимо выучить кувырок через голову, именно потому, что приобрести навык приема себя на две руки гораздо сложнее. В противном случае, навык укладывания плеча на пол (из кувырка через плечо, который гораздо легче) в дальнейшем будет мешать разучиванию кувырка через голову.

3.2.1 Методика исполнения подготовительных упражнений

Подготовка «Догоняжки». Очень важно проучить это упражнение, так как в его основе лежит первая половина элемента кувырка назад (когда группировка должна **сохраняться**), и вторая половина элемента кувырка вперед (когда группировка должна **появиться**). Само название «Догоняжки» несет в себе правильную и понятную даже маленьким детям (из опыта работы автора методической разработки) смысловую нагрузку – не просто качаемся вперед-назад, а **прилагаем усилие**, чтобы догнать или убежать.

И.п.: сидя на полу на корточках, стопы собраны, колени немного разведены, спина ровная, руки выпрямлены перед собой. Такое положение помогает понять учащимся состояние собранности мышц, так как в противном случае учащиеся не удержатся в таком положении и, мягко говоря, «развалятся».

На счет «раз» - уложить живот на колени, округлив спину. Правая рука обнимает правую ногу, левая рука обнимает левую ногу.

«Два» - перекатиться на спину, сохранив группировку. В этот момент плечи «убегают», а колени их «догоняют».

«Три» - колени сильным рывком «убегают», а плечи стремятся их «догнать». Рывок должен быть достаточно сильным, что хватило разгона прийти на корточки без посторонних усилий.

«Четыре» - принять исходное положение.

Подготовка «Складка». Данная подготовка поможет учащимся разобраться с работой ног и рук, наработать правильную траекторию исполнения элемента, что поможет в будущем избежать завалов при исполнении кувырков.

И.п.: сидя на полу на корточках, ноги параллельны, колени немного разведены, спина ровная, руки выпрямлены перед собой. Укладываем руки на ноги, притягивая их к груди. Совершаем назад пережат на спине. Подбородок прижат к груди. Руки для опоры ставим на ладони под плечи на пол так, чтобы локти были направлены в потолок, пальцы в сторону лопаток. Коснуться пальцами ног пола над головой, поставить их на полупальцы. Теперь рывком возвращаем стопы обратно к ягодицам, руки на голени и принимаем исходное положение.

Подготовка к кувырку вперед через голову. Данная подготовка предназначена для той категории детей, которые, не смотря ни на что, все равно боятся довериться своим рукам при исполнении кувырка вперед.

И.п.: стоим на одной согнутой ноге (вторая согнута в воздухе, ноги поднимать не нужно), копчик в потолок, обе ладони лежат на полу на уровне плеч. Прижимая подбородок к груди, постепенно сгибаем локти и опорную ногу, укладываем затылочную часть головы на пол - это тот самый момент, которого боится ребенок при исполнении кувырка вперед через голову. Далее отталкиваемся опорной ногой, совершаем вперед пережат на спине, поднимаемся на ноги.

3.2.2 Методика исполнения элемента «Кувырок»

Кувырок назад через голову. И.п.: сидя на корточках, ноги параллельны, колени немного разведены, спина ровная, руки выпрямлены перед собой.

На счет «раз» - уложить руки на голени, притягивая их к груди.

«Два» - пережатиться на спину, сохранив группировку. Подбородок прижат к груди. Руки для опоры ставим на ладони под плечи на пол так, чтобы локти были направлены в потолок, полупальцы ног касаются пола над головой.

«Три» - оттолкнуться руками от пола и перенести вес тела на ноги.

«Четыре» - принять исходное положение.

Кувырок вперед через голову. И.п.: сидя на полу на корточках, стопы собраны, колени немного разведены, спина ровная, руки выпрямлены перед собой. Первое, что мы делаем - укладываем ладони на пол перед собой! Взгляд направлен на руки. Теперь слегка отталкиваемся ногами от пола, сгибаем локти, подбородок прижимаем к груди. Совершаем пережат через голову, при этом нос тянется к коленям, колени – к плечам. Когда спина касается пола, отрываем ладони от пола и, приняв положение группировки на спине, завершаем пережат, вернувшись в исходное положение.

Кувырок назад через правое плечо. И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты и собраны, спина ровная, руки вдоль корпуса.

Вариант 1 – без опоры на руки. Ложимся на спину, подняв прямые ноги в потолок под углом 90°; руки по полу раскрываются в стороны, во вторую позицию. Левое ухо прижимаем к левому плечу, а прямые ноги отправляем за правое плечо. Сначала пола касаются стопы (натянутые или сокращенные), только потом сгибаются колени. Руки сохраняем в открытом состоянии на полу. Укладываем копчик на пятки, поднимаем корпус. Аналогично выполняем кувырок назад через левое плечо.

Вариант 2 – с опорой на одну руку. Ложимся на спину, подняв прямые ноги в потолок под углом 90°; правую руку по полу открываем в стороны, во вторую позицию, а левую руку также по полу ставим на ладонь, локоть в потолок. Левое ухо прижимаем к левому плечу, а прямые ноги отправляем за правое плечо. Сначала пола касаются стопы (натянутые или сокращенные), только потом сгибаются колени. Выпрямляем левую руку,

отжимая себя от пола, укладываем копчик на пятки, поднимаем корпус. Аналогично выполняем кувырок назад через левое плечо.

Кувырок вперед через левое плечо. И.п.: сидя на коленях, спина ровная, руки вдоль корпуса. Наклоняемся вперед, прижав подбородок к груди и наклонив голову вправо. Руки при этом по полу открываем в стороны. Укладываем левую лопатку на пол, сохраняя наклоненное положение головы. Поднимаем копчик, затем выпрямив колени, отрываем ноги от пола и через верх укладываем ноги на пол, сохраняя их в собранном положении. В это же время поднимаем корпус и заканчиваем элемент сидя на полу с вытянутыми и собранными ногами. Аналогично выполняем кувырок вперед через правое плечо.

3.3 Freeze

Freeze (от англ. *Замораживание*) — техника бибинга, которая заключается в прекращении движения, обычно в интересной позе, или в позе, в которой трудно удерживать равновесие. Freeze (фризы) включены в модуль учебного процесса по той причине, что Школа танца «Кураж» ведет свою деятельность на основе уличного танца, а freeze является одной из его составляющих. На первом году обучения подобраны те freeze, которые наиболее полно дополняют систему тренировки собранности мышц. Данный элемент необходим для укрепления мышц шеи, рук, спины. Возможно, проучивание некоторых стоек у стены, дабы избежать лишних падений, а больше времени посвятить балансировке [13].

Стойка на голове и руках «Бочка». И.п.: сидим на коленях, стопы на полу, ягодицы на пятках, спина ровная, руки вдоль корпуса. Ладонки ставим на уровне колен, с боку от них. С этого момента руки словно приросли к полу и работают без отрыва от того места, куда их поставили. Удерживая ягодицы на пятках, естественным образом укладываем лобную часть головы на пол (не нужно ломать шейные позвонки, голова как продолжение позвоночника). Получился опорный треугольник – правая ладонь, голова, левая ладонь. Теперь, удерживая стопы на месте, выпрямляем колени, тем самым поднимая копчик вверх. Получился угол, при котором руки согнуты в локтях под прямым углом. Далее осторожно по очереди подтягиваем ноги к себе, стараясь прижать оба колена к животу; спина при этом приобретает округлую форму – это важно. Ищем баланс, распределяя вес тела между головой и ладонями. Сходим со стойки, аккуратно опустив сначала одну, затем вторую ногу.

Упражнение на баланс «Складка». Данное упражнение является замечательной подготовкой к различным вариациям движения ног, так как помогает понять суть сохранения баланса.

И.п.: стойка на голове и руках «Бочка». Сначала выпрямляем ноги и опускаем их прямыми до пола. Затем медленно поднимаем прямые ноги вверх. Далее снова опускаем прямые ноги до пола и вновь поднимаем вверх. **Важно** следить за работой тазобедренного сустава: когда ноги внизу, тазовые кости отклоняются назад, спина округляется; когда ноги поднимаются вверх, тазобедренный сустав подается вперед, спина выпрямляется.

Baby freeze (бэби фриз). И.п.: сидя на полу на левой ноге, стопа и колено которой находятся на полу; правая нога согнута в колене, стопа стоит на полу. Сохраняя положение ног, разворачиваем корпус вправо и укладываем руки на пол таким образом, чтобы локти были максимально соединены и упирались в правый бок; ладонки ставим на пол, пальцы правой руки открыты в правую сторону, левой руки в левую сторону. Переносим вес тела с

ног на руки и голову. Поднимаем ноги вверх: правая вперед, левая назад. Аналогично выполняется элемент в левую сторону.

Более сложный вариант реализации «Baby freeze» подразумевает выполнение элемента без опоры на голову. В данном случае баланс сохраняется только на руках.

Стойка на руках «Ворона». И.п.: сидя на полу на корточках, колени раскрыты в стороны, ладони на полу, пальцы направлены вперед. Расставляем руки чуть шире плеч, локти открыты в сторону. Укладываем колени на локти и медленно переносим вес тела на руки, постепенно подавая корпус вперед. Стараемся поймать и сохранить равновесие, предварительно убрав ноги с пола. Собранные мышцы корсета и ягодич помогут в исполнении данного элемента.

Фриз «Черепашка». И.п.: сидя на корточках. Сначала ставим ладони на пол таким образом, чтобы запястья были максимально близко друг к другу, а пальцы рук смотрели в стороны. Далее уперев локти в живот, переносим вес тела на руки так, чтобы ноги не касались пола. На начальном этапе разучивания допускается три точки опоры – две ладони и голова. Как только учащийся почувствует себя уверенно в таком положении, можно ловить баланс только на руках, без опоры на голову.

Стойка на лопатках «Свечка». И.п.: лежим на спине, ноги соединены, носки натянуты, руки вдоль корпуса. Через группировку вытягиваем ноги вверх, ягодич напряжены, руки при этом являются опорой. Ладони можно держать на пояснице для «полусвечки», либо немного выше, под лопатками для «полной свечки». Через некоторое время, так же через группировку, принимаем исходное положение.

Более сложный вариант реализации стойки на лопатках подразумевает выполнение без поддержки рук. В этом случае, руки лежат на полу за спиной. Собранные ягодичные мышцы помогут исполнению такого варианта элемента.

«Мост». Систематическое выполнение этого элемента развивает гибкость. В дальнейшем ходьба в положении «мост» замечательно развивает координацию и силу мышц рук и ног. Идеальным вариантом исполнения данного элемента является выполнение с прямых ног через прогиб в спине. Ниже приведены подготовительные варианты разучивания данного элемента.

Вариант 1 – при помощи стены. И.п.: стоим на полу спиной к стене на расстоянии одного шага, ноги на ширине плеч. Руки поднимаем вверх, прогибаемся в спине, касаемся пальцами стены и постепенно по стене спускаемся вниз. Взгляд все время направлен на руки. Как только руки коснутся пола, фиксируем такое положение. Пальцы рук на полу направлены в сторону ног. Подняться с моста можно также по стенке, либо аккуратно уложив себя на пол.

Вариант 2 – подъем с пола. И.п.: лежим на полу на спине, руки вдоль корпуса, ноги собраны. Теперь сгибаем колени и ставим стопы ближе к ягодичам на уровне ширины плеч. Руки ставим под лопатки, пальцы направлены к себе, локти в потолок. Поднимаем себя вверх, прогнувшись в спине и одновременно выпрямляя локти и колени. Фиксируем себя в таком положении, не забывая дышать. Через некоторое время сгибаем локти и колени, аккуратно укладывая себя на пол.

Вариант 3 – заход через одну руку. И.п.: стоим на полу, ноги на расстоянии шире плеч, руки открыты в стороны. Сначала ставим правую руку на пол за себя на некотором расстоянии от ног. Левая рука открыта в потолок, тазобедренный сустав так же стремится вверх. Теперь аккуратно ставим левую руку на пол параллельно правой руке, а правую руку в это время, проворачивая в плечевом суставе, пальцами разворачиваем к ногам. Когда обе руки коснулись пола, фиксируем положение. Через некоторое время сгибаем локти и колени, аккуратно укладывая себя на пол.

Подъем с «моста». Сначала можно подниматься с раскочки: стоим в положении мост и начинаем переносить вес тела с рук на ноги, с ног на руки и так далее. Тазобедренный сустав постоянно стремиться вверх. В очередной раз, когда переносим вес на ноги, отталкиваемся руками от пола и поднимаем корпус, принимая положение стойки на ногах. Затем, когда прием раскочки усвоен, пробуем поднять себя из положения «мост» с первого раза.

3.4 Элементы с опорой на две руки

Данная группа элементов является подготовкой к таким сложным элементам, как колесо вправо-влево-вперед, перекидка вперед-назад, стойка на руках, колесо на месте, и т.д. Но начать следует с самого простого, а именно с тех элементов, которые смогут подготовить тело, мышцы и сознание, и только тогда, когда учащиеся познакомились с полом в качестве «танцевального партнера».

Выпад вперед. И.п.: основная стойка. Толчковой ногой выполняем большой шаг вперед и переносим на нее вес тела. Маховая нога остается без веса и выпрямлена. Корпус подается немного вперед, шея является продолжением позвоночника. Прямые руки поднимаются через низ вперед и тянутся по направлению вперед-вдаль-вниз. Взгляд направлен на руки. Фиксируем положение. Переносим вес тела с толчковой ноги на маховую ногу, возвращаясь в основную стойку; руки через низ возвращаются в положение вдоль корпуса.

Стойка на руках «Разножка». И.п.: основная стойка. Выполняем выпад вперед. Далее ставим руки на пол, сохраняя направление вперед-вдаль-низ. Маховой ногой выполняем мах и поднимаем ногу вверх, толчковой ногой отталкиваемся от пола и переносим вес тела на руки. Фиксируем положение. Далее, приняв себя на толчковую ногу и оттолкнувшись руками от пола, тянемся за маховой ногой назад и возвращаемся через выпад в основную стойку на то же место, где стояли изначально.

Стойка на руках «Склепка». И.п.: основная стойка. Выполняем выпад вперед. Далее ставим руки на пол, сохраняя направление вперед-вдаль-низ. Как и в стойке на руках «Разножка», маховой ногой выполняем мах и поднимаем ногу точно вверх, толчковой ногой отталкиваемся от пола, переносим вес тела на руки. Дальше, стоя на руках, прямую толчковую ногу подтягиваем к маховой ноге. Фиксируем положение. Далее, приняв себя на толчковую ногу и оттолкнувшись руками от пола, тянемся за маховой ногой и возвращаемся через выпад в основную стойку.

Стойка на руках «Ножницы». И.п.: основная стойка. Как и в стойке на руках «Разножка», выполняем выпад вперед, ставим руки на пол, сохраняя направление вперед-вдаль-низ. Маховой ногой выполняем мах и поднимаем ногу вверх, толчковой ногой отталкиваемся от пола и переносим вес тела на руки. Как в стойке на руках «Склепка», прямую толчковую ногу подтягиваем к маховой ноге, но не фиксируем, а в воздухе меняем ноги и принимаем себя на пол, на маховую ногу! Оттолкнувшись руками от пола, тянемся за толчковой ногой и возвращаемся через выпад в основную стойку.

Переворот колесом влево, или «Колесо».

Следует отметить несколько важных принципов исполнения акробатического колеса:

- исполнение по прямой линии;
- исполнение вдаль;
- начало и завершение элемента через выпад.

И.п.: основная стойка лицом в точку № 1. Выполняем выпад вперед на левую ногу, тянем руки по направлению вперед-вдаль-низ. Около пола разворачиваем корпус и ставим поочередно сначала левую, затем правую руку на пол, на одной линии с левой толчковой ногой, развернув пальцы влево. В этот же момент маховой правой ногой делаем замах, левой ногой отталкиваемся от пола и переносим вес тела на руки. Далее, как только на пол первой пришла правая нога, отталкиваемся поочередно сначала левой, затем правой рукой. Оттолкнувшись руками от пола, тянемся за толчковой левой ногой в точку № 1 и возвращаемся через выпад в основную стойку лицом в точку № 5. Аналогично выполняем колесо вправо.

4 Методика исполнения элементов (второй год обучения)

4.1 Индивидуальный элемент

В данной учебной модели индивидуальный элемент позволяет в полной мере применить подход индивидуализации. По возможностям учащегося, по его способностям и подготовке в этом разделе прописываются те элементы, которые учащийся может освоить, не зависимо от всей группы. Может случиться так, что учащийся ничем не выделяется и делает все предложенные трюковые элементы на уровне со всеми - это будет показателем среднестатистического исполнителя, который способен выполнить и выполняет те элементы, которые прописаны программой. Но есть учащиеся, возможности которых отличаются от группы. При освоении базового курса или трюковых элементов предписанных программой, учащиеся на основе своего опыта и физических возможностей, могут усложнить или трансформировать основные трюковые элементы и это будет не по силам остальным членам группы. В их исполнительском резерве будут элементы (один, два или десять), которые, при фиксации в графу «Индивидуальный элемент», могут помочь педагогу при постановочной работе с определением сольных частей номера.

Автор методической разработки не прописывает элементы графы «Индивидуальный элемент», так как имеет мнение, что на усмотрение педагога и учащегося остается принятие решения, какими элементами пополнить свою трюковую базу.

4.2 Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом»

Этот раздел нужен при условии, что в репертуаре коллектива имеются номера с использованием реквизита. В репертуаре ШТ «К.У.Р.А.Ж.». уже много лет существует номер, с изучения которого начинается освоение техники «Работа с предметом», так как в номере активно задействована лавочка. В данном случае, реквизит крупногабаритный и позволяет совершать действия по трем направлениям: **через** предмет, **с** предмета, **на** предмете.

Автор методической разработки попытался организовать процесс освоения техники работы с крупногабаритным реквизитом.

Трюковые элементы **через** предмет (лавочку):

- Прыжки (поджатый):
 - с одной ноги на другую;
 - с одной ноги на ту же ногу;
 - с двух ног на две ноги.
- Акробатическое колесо
- Кувырок вперед с прыжка

Трюковые элементы **с** предмета (лавочки)

- Прыжки:
 - с двух ног;
 - с одной ноги.

Трюковые элементы **на** предмете (лавочке)

- Кувырок назад через плечо;
- Freeze и стойки («Бочка», «Беби-фриз», «Стойка на лопатках» и др.);
- Элементы с опорой на руки:
 - Переворот вправо-влево (колесо);
 - Стойка на руках «Разножка»;
 - Стойка на руках «Ножницы».

Вариативность предлагаемых элементов на прямую зависит от фантазии педагога, физических возможностях учащегося, его подготовки и трюкового опыта.

Важно! При работе с предметом необходимо убедиться в его надежности, прочности и неподвижности.

4.3 Кувырки

Для исполнения предложенных на втором году обучения разновидностей данного элемента необходимо хорошо владеть базовым уровнем исполнения элемента «Кувырок».

4.3.1 Методика исполнения элемента «Кувырок»

Кувырок через правое плечо с приходом на одно колено. И.п.: сидя на полу в первой партерной позиции, спина ровная, руки вдоль корпуса. Ложимся на спину, подняв прямые ноги в потолок под углом 90°; руки по полу раскрываются во вторую позицию. Левое ухо прижимаем к левому плечу, а прямые ноги отправляем за правое плечо. В тот момент, когда стопы касаются пола, правое колено сгибается, а левая нога, сохраняя выпрямленное состояние, по полу проскальзывает дальше по направлению движения. Поднимаем корпус и переносим вес тела ноги, которые находятся в положении «полушпагат». Аналогично исполняем элемент через левое плечо на левое колено.

Кувырок через левое плечо из второй позиции. И.п.: стоя на полу на ногах во второй широкой позиции, руки вдоль корпуса. Далее наклоняемся вниз головой, освобождаем левое плечо посредством наклона головы вправо, подбородок прижимаем к груди. Укладываем левое плечо на пол, отталкиваемся стопами от пола, совершаем перекат на спине и заканчиваем элемент сидя на полу, ноги открыты в стороны (можно закончить с собранными ногами, прийти через группировку на корточки или через одно колено подняться вверх).

Кувырок через правое плечо по первой партерной позиции. Этот вид кувырка можно отнести к подготовительному упражнению к кувырку через плечо «Уголок».

И.п.: сидя на полу в первой партерной позиции, спина ровная, руки вдоль корпуса.

Кувырок выполняется без опоры на руки, то есть руки по полу открываются во вторую позицию. Выполняем кувырок через плечо и в момент, когда стопы через фаланги пальцев касаются пола, продолжаем скользить на двух ногах по ходу движения, до тех пор, пока полностью не ляжем на пол.

Важно! На протяжении всего исполнения элемента колени остаются выпрямлены, а стопы натянуты.

Кувырок через правое плечо «Уголок». И.п.: сидя на полу в первой партерной позиции, спина ровная, руки вдоль корпуса. Ложимся на спину, подняв прямые ноги в потолок;»; руки по полу раскрываются во вторую позицию. Далее переходим в стойку на лопатках и сразу прямую правую ногу опускаем в пол. Получилась стойка на лопатках, при которой правая нога смотрит в пол, а левая открыта точно в потолок, так называемое положение «уголок». Теперь, освободив правое плечо наклоном головы влево, перекатываемся с лопаток на грудь, приняв себя на натянутую стопу опорной правой ноги. Проскальзываем на опорной ноге по ходу движения. Левая нога как можно дольше остается открытой в потолок и лишь в конце исполнения, с опозданием, соединяется с правой ногой на полу. Аналогично исполняем кувырок через левое плечо с приходом на опорную левую ногу.

4.4 Перевороты

Для дальнейшего изучения трюков этой линейки необходимо свободно выполнять такие элементы, как: «мост» и подъем с «моста», стойка на руках «Разножка», выпад вперед. Так же необходимо выяснить, какая нога является маховой, а какая толчковой, так как эта информация у учащихся может различаться.

Переворот «Тик - так». Можно рассматривать данный элемент, как подготовка к перекидкам вперед и назад. Так же он полноценно смотрится как самостоятельный трюк.

И.п.: основная стойка. Выполняем стойку на руках «Разножка» с правой ноги. Далее, не задерживая положения в стойке, прогибаем поясницу и принимаем себя на маховую левую ногу, а правая толчковая нога перекидывается назад с опозданием и в выпрямленном состоянии касается пола. Теперь правая нога, которая становится маховой ногой, и левая нога, которая становится толчковой ногой, работая по схеме «мах-толчок», переворачивают нас обратно и, оттолкнувшись руками, через выпад приходим в основную стойку. Аналогично выполняется элемент с левой ноги.

Переворот вперед. И.п.: основная стойка. Выполняем стойку на руках «Разножка» с правой ноги. Далее, не задерживая положения в стойке, прогибаем поясницу, принимаем себя на маховую левую ногу. Оттолкнувшись руками от пола, переносим вес тела на левую ногу, одновременно поднимая корпус вверх.

Важно: отталкиваться руками от пола лучше всего тогда, когда маховая нога касается пола, так как в этот момент вес тела автоматически находится на ноге.

Аналогично выполняем элемент с левой ноги.

Переворот назад. И.п.: основная стойка. Выполняем элемент «мост» стоя на правой ноге. В тот момент, когда руки касаются пола, выполняем схему «мах левой – толчок правой». Через шпагат перекидываем ноги, и приняв себя на маховую ногу, через выпад выходим в основную стойку.

Аналогично выполняем элемент с другой ноги.

4.5 Вращение на середине

Вращение на середине и в продвижении является одной из составляющих трюковой части народного, классического и современного танца. На втором году обучения по учебному плану ШТ «К.У.Р.А.Ж.» к списку основных преподаваемых дисциплин добавляются дополнительные дисциплины, которые позволяют на основе их методики преподавания разучивать трюковую лексику. Поэтому вращения выше прописанных танцевальных направлений достойно пополняют ряд трюковых элементов, представленных в данной методической разработке.

Основные принципы вращения:

- «Точка вращения» - это направление взгляда вперед в одну точку на уровне своих глаз.
- Отделение движения головы от движений корпуса, ног и рук.
- «Форс» - импульс движения.

Освоение принципов вращения позволяет танцору приобрести ряд преимуществ:

- Ориентировка в пространстве.
- Наличие визуального фокуса.
- Увеличение общей скорости вращения.

- Уменьшение головокружения, связанное с вращением головой.
- Новые возможности в исполнении трюковой лексики.

4.5.1 Методика исполнения подготовительных упражнений

Подготовительное упражнение на 90°. Данное упражнение поможет усвоить учащимся понятие «точка вращения».

И.п.: стоя на ногах с согнутыми коленями, корпус выпрямлен, руки открыты во вторую позицию, кисти выпрямлены или собраны в кулачки, голова смотрит в точку № 1. Сохраняя положение головы, переступаем ногами на месте и поворачиваем корпус с открытыми в стороны руками вправо, в точку № 3. Стопы, колени, тазобедренный сустав, плечевой пояс работают в одной плоскости! Следим за тем, чтобы правая лопатка сохраняла прямую линию плечевого пояса. После фиксации положения, возвращаемся в точку № 1, сохраняя постановку корпуса. То же самое исполняем в левую сторону, и затем возвращаемся в точку номер № 1. Голова на протяжении всего упражнения выполняет важную стратегическую задачу: держит «точку вращения». Приучаем глаза смотреть в одну точку, а мышцы шеи удерживать голову в прямом положении.

Когда учащиеся при исполнении подготовительного упражнения научились отделять голову от корпуса, удерживая четырехугольник, колени и стопы в одной плоскости, можно переходить к более сложному уровню подготовки к вращению.

Подготовительное упражнение на 360° поможет усвоить принцип отделения движения головы от движения корпуса.

И.п.: стоя на ногах с согнутыми коленями, корпус выпрямлен, руки открыты во вторую позицию, кисти выпрямлены или собраны в кулачки, голова смотрит в точку № 1. Сохраняя положение головы, переступаем ногами на месте и поворачиваем корпус с открытыми в стороны руками вправо, в точку № 3. Стопы, колени, тазобедренный сустав, плечевой пояс работают в одной плоскости! Далее без остановки продолжаем поворачиваться на месте по ходу движения, задержав голову насколько возможно в точке № 1. Затем быстро поворачиваем ее, опередив вращение тела. Голова вновь держит точку, а ноги, заканчивая полный круг, возвращают корпус в исходное положение. На протяжении всего упражнения следим за сохранением четырехугольника, ровным положением головы и второй позиции рук. Аналогично выполняем подготовку к вращению влево.

4.5.2 Методика исполнения вращения на середине

Вращение по II позиции вправо поможет разобраться с таким явлениям в хореографии как «форс».

Первый этап – подготовка к вращению по II позиции. И.п.: стоя на правой согнутой в колене ноге, левая нога отставлена в сторону, согнута в колене и поставлена на «полупальцы»; правая рука открыта вперед, левая открыта в сторону; пальцы рук во время исполнения элемента или собраны в кулачки, или выпрямлены; голова смотрит в точку №1. На счет «раз-два» руки закрываем в первую позицию, левой ногой слегка отталкиваемся от пола и переносим вес тела на правую ногу. Левую стопу в сокращенном положении (колено смотрит вперед) прижимаем к щиколотке опорной правой ноги. На счет «три-четыре» держим принятое положение на одной правой ноге, сохраняя равновесие и собранное состояние всех мышц. На счет «пять-шесть» принимаем исходное положение, и фиксируем его на два такта «семь-восемь».

Когда медленное проучивание усвоено, смещаем ритм:

- на «раз-восемь»:

- на счет «раз» - руки в первую позицию, вес тела на правую ногу; «два-три-четыре» - стоим; на счет «пять» в исходное положение; «шесть-семь-восемь» - стоим.
- на «раз-четыре»:
 - на счет «раз» - руки в первую позицию, вес тела на правую ногу; на счет «два» - стоим; на счет «три» в исходное положение, на счет «четыре» - стоим;
 - на счет «раз» - руки в первую позицию, вес тела на правую ногу; «два-три» - стоим; на счет «четыре» в исходное положение;
- на «раз-два»:
 - на счет «раз» - руки в первую позицию, вес тела на правую ногу; на счет «два» в исходное положение, и т.д.

Второй этап - вращение по II позиции. И.п.: то же самое. На счет «раз» руки закрываем в первую позицию, левой ногой слегка отталкиваемся от пола и переносим вес тела на правую ногу. Далее без остановки продолжаем поворачиваться на месте по ходу движения, задержав голову насколько возможно в точке № 1. Затем быстро поворачиваем ее, опередив вращение тела. Взгляд вновь держит «точку», а левая нога, которая во время вращения была прижата к щиколотке опорной ноги, и руки, державшие первую позицию, возвращаются в исходное положение. Аналогично выполняем вращение по II позиции влево.

4.6 Freeze

Стойка с опорой рука-локоть. И.п.: baby freeze влево. Здесь важную роль играет мах ногами, который создаст инерцию для облегчения подъема корпуса. Находясь в исходном положении, совершаем согнутыми ногами мах вверх и в этот момент переставляем опорную левую руку с ладони на предплечье, правая рука строго под прямым углом, локоть направлен вверх. В таком положении пытаемся поймать равновесие, балансируя между опорным предплечьем левой руки и ладонью правой руки, а так же, балансируя ногами в воздухе. Аналогично выполняем элемент в правую сторону.

Стойка с опорой руки-голова. И.п.: стойка на голове «Бочка». В данном положении пробуем искать разнообразные положения ног, сохраняя равновесие. Возможные варианты для начала изучения:

- «Столешница» - стоя на голове и руках, ноги вытянуты вперед и собраны вместе;
- «Горизонт» - стоя на голове и руках, ноги раскрыты в стороны, примерно в поперечный шпагат, но не обязательно, угла в 120° может оказаться достаточно;
- «Узел» - стоя на голове и руках, ноги скрещиваются, словно мы сидим на стуле, положив одну ногу на другую; можно дополнительно скрестить стопы.

Стойка с опорой на правом плече. Элемент требует максимальной собранности всех мышц тела и является хорошей подготовкой к кувырку «Рогатка» и к стойке «На ушах».

И.п.: сидя на полу, ноги собраны и выпрямлены, спина ровная, руки вдоль корпуса. Ложимся на спину, раскрывая руки по полу во вторую позицию. Собранные и выпрямленные ноги поднимаются в потолок, увлекая за собой ягодицы и спину, по принципу элемента «Свечка». В это время левое ухо прижимаем к левому плечу, так как стоять собираемся на правом плече, и в помощь нам левая рука, ладонь которой лежит на полу, а локоть согнут под прямым углом. Балансируем. Чтобы сойти со стойки, нужно

округлить спину и вернуться в исходное положение. Аналогично выполняем стойку на левом плече.

5 Методика исполнения элементов (третий год обучения)

5.1 Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом»

Продолжение данного раздела нужно при условии сохранения в репертуаре коллектива номеров с использованием реквизита. ШТ «К.У.Р.А.Ж.» работает номер, реквизитом которого являются три больших тумбы. Соответственно, трюковых элементов должно быть больше, чтобы все тумбы были задействованы, и они должны быть разнообразны, чтобы избежать повторов.

Работа осуществляется по схеме второго года обучения по трем направлениям: **через предмет, с предмета, на предмете**, но с учетом уже двухлетнего танцевального и трюкового опыта учащихся, а также с учетом учащихся, проявивших себя посредством графы «индивидуальный элемент».

Трюковые элементы **через предмет** (тумбу):

- Прыжки;
- Акробатическое колесо;
- Кувырок вперед с прыжка.
- Трюковые элементы **с предмета** (тумбы):
- Прыжки:
 - с двух ног и с одной ноги;
 - в повороте и без.

Трюковые элементы **с опорой на предмет** (тумбу):

- Элементы с опорой на одну руку;
- Freeze и стойки (можно с добавлением вращения на 180 градусов);
- Переворот вперед.

Вариативность предлагаемых элементов напрямую зависит от фантазии педагога, физических возможностей учащегося, его подготовки и трюкового опыта.

Важно: при работе с предметом необходимо убедиться в его надежности, прочности и неподвижности.

5.2 Методика исполнения вращений на середине и в продвижении

Сначала необходимо разучить preparation для вращений на месте [12]. Так как для вращений на месте нет единого подхода, педагогический состав ШТ «К.У.Р.А.Ж.» определил для себя два вида подхода: простой preparations руками для несложных вращений, и preparations через tombe для сложных вращений.

5.2.1 Подготовительное положение Preparations

Простой preparation руками для вращения вправо:

И.п.: en face в 1-ую точку, ноги в III позиции, правая рука поднимается в I позицию, левая открывается во II позицию. На начало музыкальной фразы правая рука открывается в сторону, и руки принимают положение II позиции народного танца. Инерция для вращения задается работой ног, а именно отталкиваем левой пяткой от пола и небольшим подъемом на «полупальцы»; правая рука помогает ногам за счёт резкого открытия в сторону. Аналогично выполняем preparation руками для вращений влево.

Preparations с tombe для вращения вправо:

Музыкальное вступление 2 такта 2/4. И.п.: en face в точку 1, ноги в 3-ей свободной позиции, руки опущены вниз.

– раз и – открыть вытянутую правую ногу в сторону на носок приёмом *battements tendu*, руки открываются через первую позицию на вторую.

– два – правая нога приёмом *demi rond* проводится вперёд в позу *epaulement croise* и ставится выворотом в IV позицию на всю стопу в *demi plie*, левая нога подводится выворотом сзади правой в положение *sur le cou-de-pied*, то есть, происходит *tombe* на правую ногу. Руки, корпус и голова работают также как в предыдущем виде *preparation*.

– и – левая нога выбивает правую и ставится на всю стопу на пол в *demi plie*. Правая нога, проскальзывая через 3-ю позицию, открывается в сторону на 90°. Руки вытягиваясь, открываются в стороны, корпус разворачивается *en face*.

5.2.2 Вращение на месте

Вращение «Припадание» на месте вправо. И.п.: позиция ног – III свободная, правая нога впереди. Руки раскрыты в стороны или лежат на талии (это положение используется чаще при проучивании). Корпус и голову держим прямо. Движение занимает 1 такт 2/4.

На «раз» – начиная поворот, наступить на всю стопу правой ноги в точку №3 в небольшое приседание, левую ногу слегка поднять от пола сзади правой ноги в открытом положении, стопа свободна. Голову держать в точку №1.

«И» – продолжая поворот, наступить на низкие полупальцы левой ноги, слегка вытягивая ногу в колене. Правую ногу поднять невысоко от пола в открытом положении, стопа свободна. Взгляд всё ещё направлен в точку 1.

На «два» – наступить на всю стопу правой ноги точку №7 в небольшое приседание. Левую ногу слегка поднять от пола сзади правой ноги в открытом положении, стопа свободна. Голову резко повернуть направо, и снова направить взгляд в точку №1.

«И» – заканчивая поворот, наступить на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу поднять невысоко от пола в открытом положении, стопа свободна. Голову оставить в точке №1.

Необходимо следить за тем, чтобы корпус оставался прямым, голова не наклонялась в сторону и не опускалась вниз, руки, открытые в сторону, оставались на одном уровне и поворачивались вместе с поворотом корпуса, не отставая и не обгоняя его.

Вращения вправо со скачком на левой ноге. Музыкальный размер 2/4. И.п.: первая параллельная позиция ног, *en face* в точку №1, левая рука открыта во вторую позицию, правая – в первую. С началом движения правая рука открывается в сторону, локоть вытянут, левая рука также вытягивается в локте.

«Затакт «И» – скачок на левой ноге на низких полупальцах, колено левой ноги смягчено, и полный поворот на 360° направо. Правая нога сгибается в колене и прижимается вытянутым носком к середине икры левой ноги. Обе ноги сохраняют параллельную позицию.

«Раз» – скачок *en face* в точку №1 на левую ногу, на всю стопу, правая нога сохраняет свое положение.

«И - два» – движение повторяется.

Вращение выполняется необходимое количество раз. Движение может начинаться не на затакт, а на счёт – раз – в этом случае просто меняются акценты. Во время вращения, в зависимости от задания педагога, индивидуальных особенностей исполнительницы, скорости вращения и характера музыкального сопровождения может меняться высота правой ноги во время поворота. Носок правой ноги может находиться у щиколотки, у середины икры или у колена, и в любом случае сохраняется невыворотное положение рабочей ноги – её колено направлено вперёд. Данное вращение может выполняться как в чистом виде, так и в комбинации, и может начинаться не из-за такта, а в такт.

5.2.3 Вращение в продвижении

Вращение Tours chaînés. Название означает стремительную непрерывную цепь оборотов с продвижением в заданном направлении. Выполняется tours chaînés на высоких полупальцах с подтянутыми коленями по I полувыворотной позиции. Каждый оборот в tours chaînés делится на два равномерных полупируэта, которые зрительно не улавливаются, так как выполняются очень быстро и сливаются в единое целое. Переход от одного полупируэта к другому производится с минимальным продвижением на расстояние разведённых носков.

Вращение tours chaînés можно исполнять в классической, народной и современной интерпретации. Существенная разница – положение рук во время вращения. Руки могут быть открыты во II позицию, вытянуты в стороны, закрыты на талию, закрыты в I позицию, либо находится в положении свойственном характеру того или иного танца.

Вначале проучивания данное вращение исполняется в медленном темпе – каждые полпируэта занимают 1/4 музыкальной раскладки 2/4. При этом допускается опускание с полупальцев на всю стопу. В дальнейшем опускание на всю стопу не разрешается, наоборот следят за тем, чтобы мышцы ног и спины были сильно подтянуты. Увеличивают скорость вращения, темпы достигаются достаточно большие. Таким образом, каждые полпируэта могут занимать 1/8, 1/16, 1/32 такта. В конечном варианте tours chaînés исполняется стремительно и чётко, тяжесть корпуса находится на двух ногах.

5.2.4 Остановка после вращений

Умение правильно останавливаться после вращений говорит о том, что исполнитель полностью готов вынести своё искусство на суд зрителя. Красиво, правильно и чётко останавливаться достаточно сложно, поэтому необходимо уделять технике остановки после вращения столько количество времени, сколько понадобится до тех пор, пока она не будет освоена учащимися.

После вращений на месте окончание или, как ещё говорят «закрутка», может быть выполнена как на месте, так и с продвижением вперёд [12].

«Закрутка» на месте, с выходом через четвертую позицию. Выполнив какое-либо вращение необходимое количество раз, подняться на высокие полупальцы обеих ног по VI или свободной I позиции. Мелко переступая сделать 2-3 поворота вокруг себя, сначала увеличивая скорость вращения, а затем её гася. Руки резко закрываются на талию, усиливая тем самым скорость вращения. За последним поворотом скорость уменьшается и делается шаг вперед правой ногой в demi plié и переход через IV позицию на правую ногу. Левая нога вытягивается сзади носком в пол. Руки можно оставить на талии, либо открыть через первую позицию на вторую. Важно: во время «закрутки» ноги должны быть соединены между собой.

«Закрутка» на месте с соскоком по VI позиции. Эта остановка удобна для вращений, выполняемых в быстром темпе, когда в момент «закрутки» очень сложно погасить скорость вращения.

После выполнения того или иного вращения выполнить «закрутку», так как было описано выше, но не делать шаг на правую ногу, а выполнить в конце резкий соскок по VI позиции в demi plié, руки открыть в первую позицию. Затем подняться на полупальцы, сохраняя VI позицию ног, руки открыть во вторую позицию. Такая остановка, а точнее сам соскок и подъём на полупальцы, позволяют быстро гасить скорость вращения.

«Закрутка» с продвижением вперёд. После выполнения любого вращения, например, обертаса, обе руки закрываются на талию, и делается 2-3 поворота tours chaînés вперёд к

авансцене. И далее сама «закрутка» заканчивается выходом через 4-ю позицию или соскоком по VI позиции. Руки можно оставить на талии, а можно открыть в позицию.

Остановка с продвижением для вращений по диагонали. После выполнения того или иного вращения в правую сторону с продвижением в заданном направлении, обе руки резко закрывают в первую позицию. Выполняем 2-3 поворота *tours chaînés*, продолжая движение в прежнем направлении, сохраняя «точку вращения». За последним оборотом гасится скорость вращения, и происходит остановка через 4-ю позицию на правую ногу в точку № 2. При этом голова поворачивается к левому плечу, взгляд переводится на зрителя, правая рука открывается во вторую позицию, а левая в первую – положение второго *arabesque*.

Другой вариант (для вращений по диагонали народного танца): происходит соскок по VI позиции лицом к зрителю, в этом случае, уже в момент соскока взгляд меняет точку и переводится *en face* на зрителя. Руки могут быть открыты в позицию, или же быть закрытыми на поясе.

Важно! Preparations, само вращение и его окончание – 3 неотъемлемые части одного движения. И ни одна из этих частей не может существовать обособленно. Педагог должен помнить о том, что ни одно вращение не может считаться полноценным движением, если подход к нему и окончание не исполняются должным образом или отсутствуют совсем.

5.3 Freeze

Полубэк. И.п.: сидя на полу на коленях, стопы на пальцах на полу, ягодицы на пятках. В этом положении упираемся головой в пол, а руки заводим как можно дальше за голову, сохраняя их прямыми. Получается опорный треугольник: затылочная часть головы - правая ладонь - левая ладонь. Теперь отталкиваемся ногами от пола и запрокидываем их за голову. Ищем равновесие, балансируя ногами в воздухе и распределяя вес тела между руками и головой. Сходим с положения, возвращая ноги на пол, перед лицом.

Стойка на правой руке. Сначала лучше разучить подготовительное упражнение около шведской стенки или другой поверхности, за которую можно зацепиться одной рукой.

И.п. стоя лицом к шведской стенке и держась за нее левой рукой. Теперь ставим правую ладонь на пол, на расстоянии слегка согнутой левой руки от шведской стенки. Далее пробуем встать на правую руку, поджав ноги к животу. Это нужно, что бы убедиться, что вы можете выдержать свой вес тела полностью на одной руке. Прodelав так несколько раз и почувствовав себя более и менее уверенным, действуем дальше. Теперь наша задача сложить левую прямую ногу на себя. Сначала действуем медленно и поочередно: правую руку ставим на пол, левой ногой мах, правой толчок, опираясь на левую руку, укладываем правую ногу на себя, стараясь завести ее за левое плечо. Вторая нога может оставаться прямой, может быть согнута. Потом пытаемся наработать скорость захода на стойку: одновременно отталкиваемся ногами и встаем на руку. Когда элемент начал получаться и удастся зависать в таком положении, можно пробовать исполнять стойку на середине зала.

И.п.: стоя по широкой второй позиции в ногах, корпус повернут влево, руки раскрыты в стороны – это положение необходимо для «форса». Итак, правую ногу подставляем к левой, правую руку ставим на место правой ноги, левой ногой мах, правой ногой толчок, левую ногу отправляем за плечо – готово!

Аналогично выполняем стойку на левой руке.

5.4 Прыжки на месте и в продвижении

Прыжки способны породить ощущение динамики и легкости танца. В таблицу мониторинга исполнения трюковых элементов записаны только большие прыжки, но это не значит, что разучиваются только они. Конечно, изучение техники прыжка начинается с малых прыжков. К примеру, поджатый прыжок на месте и в продвижении, прыжок из VI позиции в VI позицию с раскрытием ног в воздухе, *ра chasse*, *ра assemble* и так далее. Эти прыжки могут быть самостоятельным движением, но к трюковым их отнести нельзя, так как они просты и не эффектны. Но зачастую они являются вспомогательным, связующим па для выполнения больших прыжков.

Прыжки делятся на следующие группы:



Прыжок на месте «Ножницы» с правой ноги. Прыжок группы «С одной ноги на другую». И.п.: основная стойка. Шагаем вперед на правую ногу, левую через *passé par terre* проводим вперед и поднимаем в воздух, как можно выше, одновременно подпрыгнув на правой ноге. Далее, в воздухе меняем ноги, стараясь поднять правую ногу максимально высоко, и приземляемся на левую ногу в *demi plié*. Руки во время исполнения рекомендуется держать вытянутыми в стороны, что позволит лучше следить за состоянием спины, которая во время прыжка остается ровной. Стараемся обе ноги, но поочередно, поднять одинаково высоко.

Аналогично выполняем прыжок с левой ноги.

Поджатый прыжок с правой ноги с выносом ноги. Прыжок группы «С одной ноги на одну».

- С выносом ноги вперед. И.п.: основная стойка, ноги в свободной I позиции. Правой ногой шагаем вперед в *demi plié*, левую через *passé par terre* проводим вперед и поднимаем в воздух на 90°. В этот момент подпрыгиваем на правой ноге, поджав пятку под себя, а бедро прижав к животу. Во время прыжка: колени обеих ног

стремятся соединиться в воздухе; спина, наклонясь к рабочей ноге, сохраняет прямое положение; руки вытягиваются вдоль рабочей ноги.

- С выносом ноги в сторону. И.п.: основная стойка, ноги в свободной I позиции. Правой ногой шагаем в левую сторону накрест левой ноги по выворотной позиции, то есть пяткой вперед, и остаемся в *demi plie*. Левую ногу выводим через *battement tendu* в сторону и поднимаем в воздух на 90°. В этот момент подпрыгиваем на опорной правой ноге, поджав пятку под ягодицы, а колено развернув в право. Во время прыжка: корпус остается выпрямленным и сохраняет положение *en face*; руки из первой позиции через низ открываются в стороны.

Прыжок в продвижении «Grand jete» с правой ноги. Прыжок группы «С одной ноги на другую». И.п.: основная стойка, ноги в свободной I позиции. Правой ногой шагаем вперед, левую через *passé par terre* проводим вперед и, оторвав ее от пола, переносим тяжесть корпуса с одной ноги на другую. Во время прыжка стараемся раскрыть ноги в продольный шпагат.

6 Заключение

Опыт работы школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» свидетельствует о том, что данная модель учебного процесса приемлема к реализации, так как апробирована в течение нескольких лет преподавания раздела «Основы трюковой лексики». Проводимые мониторинги в течение этого времени показывают, что учащиеся имеют определенные успехи освоения данного раздела. Начиная посещать коллектив, и не имея за плечами акробатического и трюкового опыта, учащиеся приобретают навыки исполнения довольно сложных и эффектных трюковых элементов.

Опыт работы с моделью учебного процесса по разделу «Основы трюковой лексики» говорит о мобильности данной модели, так как ее легко адаптировать:

- Под основную массу учащихся, которые усваивают информацию, предназначенную для всей группы.
- Под учащихся, которые идут на опережение своих одноклассников, за счет своих индивидуальных возможностей.
- Под учащихся, которые отстают от основного потока и нуждаются в большем количестве времени для отработки набора трюковых элементов.
- Под учащихся, относящихся к разным возрастным категориям. Опыт автора методической разработки говорит о том, что дети 6-8 лет уже могут освоить базовый курс предложенной модели, и, как следствие, более сложные элементы, предложенные на его основе. Конечно, возрастные особенности проявятся в скорости усвоения, но сама модель учебного процесса легко адаптируется под этот возраст.
- Под учащихся, изначально имеющих разный уровень подготовки.

Таким образом, предложенная схема модели учебного процесса по разделу «Основы трюковой лексики» поможет педагогу организовать свою работу с учетом возрастных особенностей учащихся, их физических способностей и направления деятельности коллектива, а предложенная система мониторинга поможет оценивать результаты освоения программы и диагностировать динамику, корректируя, по необходимости, дальнейший путь развития учащегося.

7 Таблица мониторинга исполнения трюковых элементов

Мониторинг исполнения трюковых элементов Имя учащегося <u>Балашова Елизавета</u> первый год обучения										
Название элемента	Группировки и перекаты									
Разновидность элемента	П е р е к а т « п л а х а »	Перекат с группировкой			Перекат «всеер»	Перекат на спине	Перекат «Планка» под рукой	Перекат через бедро	Перекат на ладонках	Перекат (вращение) на коленях
		на спине	на коленях	на лок тя х						
Уровень исполнения										
Название элемента	Кувырки									
Разновидность элемента	Подготовка к кувырку «Качели»	Кувырок вперед через голову			Кувырок вперед через плечо	Кувырок назад через голову			Кувырок назад через плечо	
Уровень исполнения										
Название элемента	Freeze									
Разновидность элемента	Стойка на голове «Бочка»	Упражнение «Склепка»	«Бэби- фриз»	Стойка «Ворона»		Фриз «Черепашка»		Стойка на лопатках	«Мост»	
Уровень исполнения										
Название элемента	Элементы с опорой на две руки									

Разновидность элемента	Подготовительное упражнение выпад вперед	Стойка на руках «Разножка»	Стойка на руках «Склепка»	Стойка на руках «Ножницы»	Акробатическое колесо
Уровень исполнения					

Мониторинг исполнения трюковых элементов Имя учащегося <u>Старых Ксения</u> второй год обучения										
Индивидуальный элемент										
Название элемента	Ходьба на руках		Прыжки на руках		«Крокодил» Кувырок прыжком	Колесо на локтях			Средняя оценка	
Уровень исполнения										
Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом» (лавочка)										
Название элемента	Трюковые элементы НА лавочке		Трюковые элементы ЧЕРЕЗ лавочку			Прыжки С лавочки, варианты	Средняя оценка			
Разновидность элемента	кувырок назад через плечо	фризы	элементы с опорой на руки	прыжки	колесо	кувырок вперед	с двух ног		с одной ноги	
Уровень исполнения										
Название элемента	Кувырки				Перевороты					
Разновидность элемента	Кувырок назад с опорой на	Кувырок вперед через плечо из	Назад через плечо «Уголок»	«Тик-так»		Вперед	Назад	Средняя оценка		

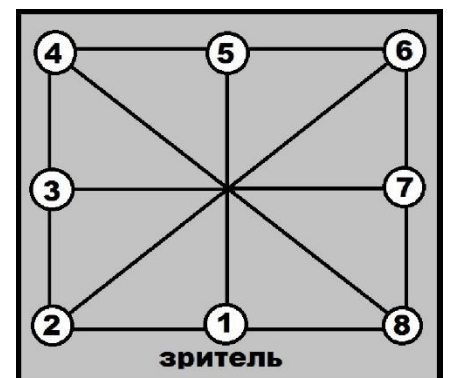
	одно колено	второй позиции					
Уровень исполнения							
Название элемента	Вращение на середине			Freeze			
Разновидность элемента	Подготовительные упражнения	Вращение по второй позиции	Стойка с опорой рука-локоть	Стойка на голове, варианты	Стойка с опорой на плече	Средняя оценка	
Уровень исполнения							

Мониторинг исполнения трюковых элементов Имя учащегося <u>Власов Александр</u> третий год обучения									
Название элемента	Индивидуальный элемент								
Разновидность элемента	Перекидка вперед через ножку		Прыжок «Разножка»		Перекидка назад на одной руке «Макака»		Перекидка вперед на одной руке		Средняя оценка
Уровень исполнения									
Название элемента	Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом» (тумба)								
Разновидность элемента	Трюковые элементы С ОПОРОЙ НА тумбу			Трюковые элементы ЧЕРЕЗ тумбу			Элементы С тумбы	Средняя оценка	
	Freeze и стойк и	Переворот вперед	Элементы с опорой на одну руку	Кувырок с прыжка	Колесо	Прыжки	Прыжки		
							С двух ног С одной ноги	В повороте	
Уровень исполнения									
Название элемента	Freeze			Прыжки на месте и в продвижении					
Разновидность элемента	Полубэк	На одной руке		Прыжок на месте «Ножницы»	Прыжок в продвижении «Grand jete»			Поджатый прыжок с выносом ноги	Средняя оценка
Уровень исполнения									

Название элемента	Вращение на середине и в продвижении				
Разновидность элемента	Вращение на месте «Припадание»	Вращения на месте со скачком на опорной ноге	Вращение в продвижении Tours chaînés	Вращение в продвижении Tours an de dan	Средняя оценка
Уровень исполнения					

9 Глоссарий

- Freeze (от англ. Замораживание) — техника бийбоинга, которая заключается в прекращении движения, обычно в интересной позе, или в позе, в которой трудно удерживать равновесие.
- Preparation - подготовительные движения для исполнения пируэтов, прыжков и других сложных па.
- Вращение – круговой поворот всем телом на одной ноге или на двух ногах, на месте или в продвижении, на полу или в воздухе.
- Группировка - согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени.
- И.п. – исходное положение; положение, с которого начинается выполнение элемента.
- Кувырок - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.
- Маховая нога – нога, которая посредством сильного маха способствует началу исполнения элемента.
- Основная стойка – исходное положение для некоторых элементов; стойка, при которой корпус выпрямлен, руки находятся вдоль корпуса, ноги соединены.
- Переворот - переворот вперед через стойку на руках на обе ноги с фазой полета после толчка руками. Переворот на одну ногу – то же на одну ногу. Переворот через одну руку – то же, опираясь на одну руку. Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.
- Планка – статичное упражнение, польза которого заключается в комплексном укреплении всего мышечного корсета. Классическое положение планки (иногда его называют «доска») – упор на ладонях, кисти точно под плечами, ноги выпрямлены в коленях, упор на полупальцы. Все тело составляет прямую линию, шея продолжение позвоночника.
- Толчковая нога – нога, которая посредством отталкивания от пола, дополняет эффект маховой ноги и способствует развитию форса для исполнения элемента за счет инерции. Для исполнения элементов часто используется схема «мах-толчок».
- Точка вращения - это направление взгляда вперед в одну точку на уровне своих глаз.
- Точки класса – точки ориентации танцора в сценическом пространстве относительно зрителя. Точка № 1 - это всегда зритель.



10 Литература

1. Акробатика. Учебник для ин-тов физической культ. 2-у изд. Под ред. Е.Г. Соколова. М., «Физкультура и спорт», 1973.-160 с. с ил.
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. Спец. Учеб. Заведений.-2-е изд., перераб. и доп.-М.: Высш. шк., 1989.-38
3. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – 4-е изд., исправ. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 312 с.
4. Кисленко А. П. Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям для учителей физической культуры.– Метод. кабинет отдела образования, Администрация Климовского района. 2006. – 17 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Перевод с венгерского. Под общей редакцией В.В. Столбова. — М.: Радуга, 1982. — 400 с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
7. Серебрянников Н. Н. Поддержка в дуэтном танце: Учебник. 3-е изд., испр., доп.— Л.: Искусство, 1999.— 144 с, 30 л. ил.
8. Физическая культура: практ. пособие/Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др.-2-е изд., перераб. и доп.-М.: Высш. шк., 1989.-383 с.: ил.
9. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура: учеб.пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 176 с.
10. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
11. Столбов В.В. Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю.; под ред.В.В. Столбова «История физической культуры: учебник для студентов ВУЗов», 3-е изд., перераб. и доп. – М, Физкультура и спорт, 2001.- 423 с.
12. Дёшина И.Н., Методическая разработка «Техника вращения в русском народном танце», МБУ ДО «Дом детского творчества», 2015. - 28 с.
13. <http://fb.ru/article/266886/akrobaticheskie-tryuki-dlya-nachinayuschih-variantyi#image1412967> Акробатические трюки для начинающих: варианты.