

**Тамара ДРАЧ,**

*orcid.org/0000-0002-7657-7004*

*аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури*

*Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,*

*тренер-хореограф*

*Школи повітряної акробатики «Шоколад»*

*(Львів, Україна) drach.tamara@gmail.com*

## **РОЗВИТОК ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИКОНАВЦІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ В ПОВІТРЯНІЙ АКРОБАТИЦІ ТА ПІЛОННОМУ СПОРТІ**

*В процесі підготовки до змагань з повітряної акробатики та пілонного спорту важливо враховувати критерії оцінювання технічних, хореографічних та акробатичних здібностей виконавців. Окрім саме технічної підготовки на снаряді та її складності, оцінки можна отримати і за якісне виконання хореографічних зв'язок, акробатичних елементів, дотримання ракурсів, позицій при виконанні елементів враховуються дотягнутість стоп та колін, музичність, артистичність. Також по тим самим критеріям передбачено і штрафні санкції, як що не дотягнуті коліна та стопи, чи не достатньо відпрацьована хореографія в номері, чи елемент виконується не достатньо музично, і т.д. Таким чином при підготовці до змагань, так само як і в процесі навчального процесу з виконавцями у повітряній акробатиці та пілонному спорті слід надавати технічну. Хореографічну, фізичну та акробатичну підготовку. Для цього була розроблена комплексна програма технічної та фізичної підготовки для виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті, яка передбачала розвиток всіх цих здібностей в процесі навчального процесу. Для перевірки ефективності комплексної програми був проведений педагогічний експеримент, в ході якого з дітьми молодшого шкільного віку проводилося тестування хореографічних здібностей з виконавцями у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Метою нашого дослідження стало з'ясувати вплив комплексної програми на розвиток хореографічних здібностей виконавців, в процесі підготовки до змагань в повітряній акробатиці та пілонному спорті. В ході дослідження вдалося визначити, що в контрольній та експериментальній групі результати оцінювання експертною групою хореографічних навичок виконавців суттєво змінилися. Однак в експериментальній групі оцінки змінилися суттєвіше, так за виконання вправи адажіо на середній залу в експериментальній групі оцінки покращили на 2,34 бали, в контрольній групі в середньому на 1,06, що говорить про позитивний вплив експериментальної програми на виконання цієї вправи, а також на доцільність залучення комплексної програми в процесі підготовки виконавців до змагань.*

**Ключові слова:** пілонний спорт, повітряна акробатика, хореографічна підготовка, педагогічний експеримент, математична статистика.

**Tamara DRACH,**

*orcid.org/0000-0002-7657-7004*

*Graduate student at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture*

*Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky,*

*Choreographer trainer*

*School Aerial Acrobatics "Chocolate"*

*(Lviv, Ukraine) drach.tamara@gmail.com*

## **DEVELOPMENT OF PERFORMERS' CHOREOGRAPHIC QUALITIES IN THE PROCESS OF PREPARATION FOR COMPETITIONS IN AERIAL ACROBATICS AND PYLON SPORTS**

*In the process of preparing for competitions in aerial acrobatics and pylon sports, it is important to take into account the criteria for evaluating the technical, choreographic and acrobatic abilities of performers. In addition to the technical training on the projectile and its complexity, evaluations can also be obtained for the high-quality execution of choreographic connections, acrobatic elements, observing angles, positions when performing elements, the tightness of the feet and knees, musicality, and artistry are taken into account. Penalties are also provided according to the same criteria, such as knees and feet that are not stretched, whether the choreography in the number is not sufficiently practiced, whether the element is not performed musically enough, etc. Thus, when preparing for competitions, as well as during the training process with performers in aerial acrobatics and pole sports, technical training should be provided. Choreographic, physical and acrobatic training. For this purpose, a comprehensive technical and physical training program was developed for performers*

*in aerial acrobatics and pole sports, which provided for the development of all these abilities during the educational process. To check the effectiveness of the comprehensive program, a pedagogical experiment was conducted, during which children of primary school age were tested for choreographic abilities with performers in aerial acrobatics and pylon sports. The purpose of our study was to find out the impact of a complex program on the development of choreographic abilities of performers in the process of preparing for competitions in aerial acrobatics and pole sports. In the course of the study, it was possible to determine that the results of the evaluation of the choreographic skills of the performers by the expert group significantly changed in the control and experimental groups. However, the evaluations in the experimental group changed more significantly, for example, for performing the adajio exercise in the middle of the hall, the evaluations in the experimental group improved by 2.34 points, in the control group by an average of 1.06 points, which indicates a positive effect of the experimental program on the performance of this exercise, and also on the expediency of involving a complex program in the process of preparing performers for competitions.*

**Key words:** *pylon sports, aerial acrobatics, choreographic training, pedagogical experiment, mathematical statistics.*

**Постановка проблеми.** Пілонний спорт та повітряна акробатика на полотні, кільці та гамаку – це комплексні напрямки, які включають в себе не тільки виконання вправ на снаряді, обов'язковими є акробатичні елементи в партері та хореографічні комбінації. Коли мова йде про змагання, то не останню роль в оцінюванні конкурсантів має дотриманість стоп під час виконання елементів, дотримання позицій рук та ніг, музичність, положення тіла у просторі та відносно снаряду. Це досягається шляхом залучення хореографічних дисциплін під час підготовки до змагань, заняттями з акробатики, вивчення окремих акробатичних елементів з викладачем, а також відпрацюванні елементів на снаряді з урахуванням вимог до дотримання поз та позицій. Під час дослідження було перевірено вплив комплексної програми з фізичної та технічної підготовки на розвиток хореографічних здібностей виконавців.

**Аналіз досліджень:** розробкою програм для розвитку хореографічних здібностей виконавців у техніко-естетичних видах спорту займалися такі науковці як Сосіна В.Ю. (2021), Тодорова В.Г. (2018) та інші. Важливість хореографічної підготовки в пілонному спорті висвітлила в своїх книзі Ганна Олейник (2017), а також Iryna Kartaly (2018). Значення хореографічної підготовки в повітряній акробатиці було розглянуто у праці Рону Ройса (2013). Однак оцінкою впливу хореографічної підготовки на розвиток виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті ще не було приділено достатньо уваги.

**Мета статті.** Визначити вплив комплексної програми фізичної та технічної підготовки на розвиток хореографічних здібностей в повітряній акробатиці та пілонному спорті.

**Виклад основного матеріалу.** Повітряна акробатика та пілонний спорт відносяться до техніко-естетичних видів спорту, які включають в себе комплексний підхід при підготовці виконавців до змагань. Виконавці мають оволодіти технічними навиками на снаряді, акробатичними навичками, розвинути фізичні та силові якості, витривалість,

гнучкість, координацію, а також оволодіти хореографічними навичками для естетичного виконання елементів та дотримання пози та позицій в процесі виконання елементів. В процесі нашого дослідження була розроблена комплексна програма, яка дозволить всесторонньо підготувати виконавця та створити драматично довершений номер (Олейник, 2017: 25).

Експериментальна програма з повітряних полотен або пілонного спорту та класичної хореографії була розрахована на чотири рівня підготовки: підготовчий, базовий рівень, основний рівень, просунутий рівень, на етапі підготовки до змагань. Програма розрахована на один рік: два рази на тиждень з дітьми займалися повітряними полотнами або пілонним спортом, один раз на тиждень – класичною хореографією. На повітряну акробатику відводилося 104 години, по 26 годин на кожний рівень підготовки. Програма з класичної хореографії розрахована була на 52 години, по 13 годин на кожний рівень підготовки. Загалом вийшло 156 годин на рік, котрі поділені були на відповідні рівні, і дали змогу підготувати виконавців до виступу чи змагання, оволодіти основними елементами повітряної акробатики на полотнах чи пілоні та ознайомити учнів з основними принципами класичної хореографії.

Були створені контрольна та експериментальна група, в котру увійшли діти молодшого шкільного віку, які займаються на повітряних полотнах та пілоні. Контрольна група займалася за звичною програмою, яка включали підготовку виконавців на снаряді, а також розвивала силові та фізичні якості, які потрібні під час роботи на цих снарядах.

Експериментальна група працювала за програмою комплексного розвитку фізичної та технічної підготовленості у повітряній акробатиці та пілонному спорті.

Оскільки експериментальна програма включала в себе виконання вправ класичної хореографії у поєднанні з елементами на снаряді, були також протестовані хореографічні навички виконавців, оскільки хореографія є складовою висту-

пів на цих снарядах. В експертну групу увійшли тренери різних дисциплін: тренер-хореограф, тренер з пілонного спорту та тренер з повітряної акробатики. Констатувальний експеримент проводився на початку експериментальної програми, а формувальний – по її закінченню.

В експертну групу увійшли тренери та хореографи Школи повітряної акробатики «Шоколад», а також інших професійних студій, а саме:

Яна Жеребецька – артистка шоу-програм; тренер з повітряних полотен зі стажем роботи понад шість років; сертифікований тренер «Українською федерацією повітряної акробатики та пілонного спорту UAAPSF»; учасниця та суддя всеукраїнських змагань, майстер-класів та курсів.

Олексій Смуток – дипломований хореограф, балетмейстер та артист балету; чемпіон Європи в напрямку contemporary dance; топ-50 танцівників України в TW project «Танцюють всі 4,5 сезон»; топ-50 танцівників Польщі в TW project «So you think you can dance» Poland; топ танцівників України в TW project «World Of Dance» 2022; тренер-хореограф Школи повітряної акробатики «Шоколад» по напрямкам повітряні полотна, пол денс, акробатика.

Ольга Шовкова – учасниця народного театру танцю «Богема» (2000–2019), який є чемпіоном та призером багатьох міжнародних, місцевих та регіональних конкурсів; хореограф-постановник студії східного танцю Богема 2009–2022; чемпіон України з «Трайбл» (східна хореографія) 2012 рік; дипломований інструктор з фітнесу та йози 2022 році; засновник студії танцю «Altior» у Львові 2022–2023.

Катерина Павула – тренер Студії спорту та танцю «RedMoon» таких напрямків як повітряне кільце, повітряні полотна, повітряні ремені та стретчинг; стаж у повітряній акробатиці – шість років; закінчила магістратуру за спеціальністю «Фізична культура та спорт» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, досвід тренерства – три роки; тренер переможців та призерів всеукраїнських чемпіонатів та фестивалів (2023–2024 рр.).

В ході проведення експерименту експертна група оцінювала виконання таких тан-

цювальних елементів: plie на середині залу, battement tendu, adajio та rond de jambe parter (Цветкова, 2007: 10).

Максимальна оцінка, яку міг заробити виконавець за виконання вправи від двох експертів було двадцять балів. Після опрацювання результатів тестування та проведення математичної обробки даних були визначені такі зміни у рівні хореографічної підготовки двох груп.

За результатами тестування вправи plie експертна група оцінила роботу виконавців таким чином (табл. 1) (Цветкова, 2007: 15).

Тож, за результатами тестування під час констатувального експерименту при виконання plie групи є однорідними ( $t$  розр.  $< t$  табл.), – а під час формувального, різниця є достовірною, покращення спостерігаються в ЕГ в середньому на 2,33 бали, в КГ – 1,54 бали (табл. 2).

Це свідчить про те, що експериментальна програма позитивно впливає на розвиток хореографічних навичок.

Наступною вправою, яку оцінювали експерти стала battement tendu. За результатами тестування були отримані такі оцінки (табл. 3) (Цветкова, 2007: 20).

Вправа battement tendu є важливою для виконавців у повітряних полотнах та пілоні, оскільки навчає тягнути стопи і коліна, під час виконання елементів.

Під час констатувального експерименту вправи battement tendu – групи є однорідними, при повторному тестуванні спостерігається збільшення різниці між показниками в ЕГ та КГ, це означає, що ЕГ суттєво покращила свої результати, на відміну від КГ, де зрушення є меншими (табл. 4).

В ЕГ різниця між показниками є 3,34, у той час як в КГ – 1,94, що говорить про позитивний вплив експериментальної програми на виконання вправи battement tendu.

Наступна вправу, яку оцінювали експерти стала adajio (Цветкова, 2007: 25). Виконавці отримали такі результати тестування (табл. 5).

Під час виконання adajio під час констатувального експерименту групи були однорідними, під час формувального – неоднорідними, що озна-

Таблиця 1

**Оцінювання вправи plie на середині залу в ЕГ та КГ упродовж експерименту, кількість балів**

Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника	t-критерій Стьюдента	p
ЕГ (n=15)	15,47±0,51	17,8±0,34	2,33	0,368	p>0,05
КГ (n=15)	14,73±0,68	16,27±0,55	1,54	1,757	p>0,05

Джерело: розроблено автором.

чає суттєві зміни в показниках ЕГ в даному експерименті.

В ЕГ – оцінки покращили на 2,34 бали, в КГ – в середньому на 1,06, що говорить про позитивний вплив експериментальної програми на виконання цієї вправи (табл. 6).

Наступною вправою, яку оцінювали експерти стала Rond de jambe parter (Цветкова, 2007: 27). Виконавці отримали такі результати по цій вправі (табл. 7).

Виконання вправи позитивно впливає рухливість кульшового суглобу. З результатами констатуючого експерименту групи є однорідними.

При формувальному експерименті – показники змінилися, однак зміни не є суттєвими, тобто на удосконалення виконання цієї вправи експериментальна програма суттєвого не вплинула (табл. 8). Однак загалом результати покращилися.

**Висновки.** В ході дослідження вдалося визначити, що в контрольній та експериментальній групі результати оцінювання експертною групою хореографічних навичок виконавців змінилися суттєво. Найбільше вплинула комплексна програма на розвиток хореографічних здібностей під час виконання вправи battement tendu, показники в ЕГ групі змінилися на 3,34 бали. Найменше змінили резуль-

Таблиця 2

**Порівняння оцінок за виконання вправ класичного екзерсису між ЕГ та КГ (різ на середині залу, кількість балів)**

Групи	До експ.	t	p	Після експ.	t	p
ЕГ (n=15)	15,47± 0,51	0,866	p>0,05	17,8±0,34	2,378	p<0,05
КГ (n=15)	14,73±0,68			16,27±0,55		

Джерело: створено автором.

Таблиця 3

**Оцінювання виконання вправи battement tendu на середині залу в ЕГ та КГ упродовж експерименту, кількість балів**

Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника	t-критерій Стьюдента	p
ЕГ (n=15)	14,93± 0,5	18,27±0,23	3,34	6,044	p<0,001
КГ (n=15)	14,53±0,58	16,47±0,56	1,94	2,407	p<0,05

Джерело: створено автором.

Таблиця 4

**Порівняння оцінок за виконання вправ класичного екзерсису між ЕГ та КГ (Battement tendu на середині залу, кількість балів) (n=30)**

Групи	До експ.	t	p	Після експ.	t	p
ЕГ (n=15)	14,93± 0,5	0,523	p>0,05	18,27±0,23	2,979	p<0,01
КГ (n=15)	14,53±0,58			16,47±0,56		

Джерело: розроблено автором.

Таблиця 5

**Оцінювання експертної групи адажію на середині залу в ЕГ та КГ упродовж експерименту, кількість балів**

Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника	t-критерій Стьюдента	p
ЕГ (n=15)	14,93± 0,46	17,27±0,42	2,34	3,737	p<0,01
КГ (n=15)	13,87±0,34	14,93±0,71	1,06	1,363	p<0,05

Джерело: створено автором.

Таблиця 6

**Порівняння оцінок за виконання вправ класичного екзерсису між ЕГ та КГ (Adagio на середині залу, кількість балів)**

Групи	До експ.	t	p	Після експ.	t	p
ЕГ (n=15)	14,93± 0,46	1,865	p>0,05	17,27±0,42	2,839	p<0,05
КГ (n=15)	13,87±0,34			14,93±0,71		

Джерело: створено автором.



Таблиця 7

**Оцінювання експертної групи виконання вправ Rond de jambe parter на середині залу, кількість балів**

Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника	t-критерій Стьюдента	p
ЕГ (n=15)	15,47± 0,66	17,8±0,4	2,33	3,011	p<0,01
КГ (n=15)	14,53±0,52	16,33±0,6	1,8	2,261	p<0,05

Джерело: створено автором.

Таблиця 8

**Порівняння оцінок за виконання вправ класичного екзерсису між ЕГ та КГ (Rond de jambe parter на середині залу, кількість балів)**

Групи	До експ.	t	p	Після експ.	t	p
ЕГ(n=15)	15,47± 0,66	1,106	p>0,05	17,8±0,4	2,029	p>0,05
КГ(n=15)	14,53±0,52			16,33±0,6		

Джерело: створено автором.

тати оцінювання в ЕГ за виконання вправи plie та rond de jambe parter, зміни у показниках складають 2,33 бали. В експериментальній групі оцінки змінилися суттєвіше ніж в контрольній групі, що говорить

про позитивний вплив експериментальної програми на розвиток хореографічних здібностей виконавців, а також на доцільність залучення комплексної програми в процесі підготовки виконавців до змагань.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Олейник Г. Танець на пілоні. Навч. Посіб. Одеса, 2017. С. 175.
2. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті: навч. посіб. Київ: НУФВСУ, Олімпійська література, 2021. 276 с.
3. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 252 с.
4. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. 2-е вид. Київ: Альтерпрес, 2007. 324 с.
5. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
6. Kartali Iryna. Pole dance fitness. Meyer & Meyer Media; 1st edition. UK. 2018. 416 p.
7. Pony Poison. Simply Circus. Aerial silk. [Online]. Available at: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting--balloons.html>. (Дата звернення: 4.08.2024)

**REFERENCES**

1. Oleynyk H. (2017) Tanets na piloni. [Dance on the pylon]. Educational manual. Odesa. p. 175. [in Ukrainian]
2. Sosina Yu. (2021) Khoreohrafiia v sporti. [Choreography in sports]: education. Manual. Kyiv: NUPESU, Olympic Literature. 276 p. [in Ukrainian]
3. Todorova V.G. (2018) Khoreohrafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu. [Choreographic training in technical and aesthetic sports]: monograph. Lviv: LSUPC. 252 p. [in Ukrainian]
4. Tsvetkova L.U. (2007) Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu. [Methods of teaching classical dance]. 2nd edition Kyiv: Alterpres. 324 p.[in Ukrainian]
5. Rudenko V. M. (2012) Matematychna statystyka. [Mathematical statistics]. Education manual. K.: Center of Educational Literature. 304 p.[in Ukrainian]
6. Kartali Iryna. (2018) Pole dance fitness. Meyer & Meyer Media; 1st edition. UK. 2018. 416 p.
7. Pony Poison. Simply Circus. Aerial silk. [Online]. Available at: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting--balloons.html>. (Date of access: 04.08.2024)