

ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСИЧНОГО ЕКЗЕРСISУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОВІТРЯНІЙ АКРОБАТИЦІ НА ПОЛОТНАХ

APPLICATION OF CLASSICAL EXERCISES FOR PREPARATION OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN IN AERIAL SILKS

У статті розглянуто питання важливості використання класичної екзерсису для підготовки дітей молодшого шкільного віку, котрі займаються повітряною акробатикою. Метою дослідження є визначити важливість застосування класичного екзерсису в підготовці до виступів виконавців у повітряній акробатиці. Для цього були поставлені завдання: проаналізувати наявні за цією тематикою публікації, провести педагогічне спостереження на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад», розробити програму класичного екзерсису для підготовки дітей, котрі займаються повітряною акробатикою.

У зв'язку з розвитком таких напрямків, як повітряна акробатика на полотнах, кільці та пілонний спорт. Постає важливе питання технічної підготовки виконавців цих напрямків. Оскільки ці напрямки включають в себе хореографічні елементи під час підходів до полотен та саме виконання елементів у правильних положеннях та ракурсах. Саме тому, актуальним постало питання використання класичного екзерсису під час підготовки до виступів у повітряній акробатиці. Питання хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту розглядали такі науковці як Сосіна В.Ю. (2009), Тодорова В.Г. (2018) та ін. Вони розглядали можливість хореографічної підготовки виконавців, завдяки чому покращувався рівень їхньої виконавської майстерності. Методика виконання класичних па детально розглянуто у роботах Цветкової Л.Ю. (2009) та ін. Щодо самого напрямку повітряної акробатики на полотнах та особливості підготовки цьому напрямку є роботи Steven Santos (2013), Pony Poison (2013) та ін. Однак питання використання класичного екзерсису під час підготовки до виступів виконавців у повітряній акробатиці це не піднімалося у сучасних наукових дослідженнях. Результати. Завдяки проведеному дослідженню ми змогли перевірити ефективність занять класичним танцем в процесі підготовки до виступів виконавців у повітряній акробатиці на полотнах. Висновки. Класичний екзерсис відіграє важливу роль для підготовки дітей молодшого шкільного віку, котрі займаються на повітряних полотнах, адже формує в них відчуття пози та ракурсів, допомагає засвоїти базові рухи при підготовці до виступів, які є складовою частиною кожного акробатичного номеру.

Ключові слова: повітряна акробатика, повітряні полотна, класичний екзерсис, методика викладання, діти молодшого шкільного віку.

The article considers the importance of classical training for children engaged in aerial acrobatics. The aim of the study is to determine the importance of the application of classical exercises in preparation for the performances of performers in aerial acrobatics. To do this, the tasks were set: to analyze the available publications on this topic, to conduct pedagogical observation on the basis of the School of Aerial Acrobatics Chocolate, to develop a program of classical exercise to prepare children engaged in aerial acrobatics. Results. Thanks to the research, we were able to test the effectiveness of classical dance classes in preparation for the performances of performers in aerial silks. Conclusions. Classical exercises plays an important role in the preparation of children of primary school age, who are engaged in aerial silks, because it forms in them a sense of posture and angles, helps to learn basic movements in preparation for performances, which are part of each acrobatic performance.

Due to the development of such areas as aerial silks acrobatics, rings and pylon sports. There is an important question of technical training of executors of these directions. Because these areas include choreographic elements in the approaches to the silks and the performance of the elements in the correct positions and angles. That is why the question of using classical exercise in preparation for performances in aerial acrobatics has become relevant.

The issues of choreographic training in technical and aesthetic sports were considered by such scientists as Sosina V.U. (2009), Todorova V.G. (2018), and others. They considered the possibility of choreographic training for performers, which improved the level of their performing skills. The method of performing classical pas is considered in detail in the works of Tsvetkova L.U. (2007) and others. Regarding the direction of aerial silks acrobatics and the peculiarities of training in this direction are the works of Steven Santos (2013), Pony Poison (2013) and others. However, the question of the use of classical exercise in preparation for the performances of performers in aerial acrobatics has not yet been raised in modern scientific research. **Key words:** aerial acrobatics, aerial silks classical exercise, methods of preparation, children of primary school age.

УДК 373.016:796.41.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.1.8>

Драч Т.Л.,
аспірантка кафедри теорії
та методики фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського,
тренер-хореограф
Школи повітряної акробатики
«Шоколад» (м. Львів)

Постановка проблеми. У зв'язку з розвитком таких напрямків, як повітряна акробатика на полотнах, кільці та пілонний спорт, постає важливе питання технічної підготовки виконавців цих напрямків. Ці напрямки включають хореографічні елементи під час підходів до полотен та саме

виконання елементів у правильних положеннях та ракурсах. Саме тому, актуальним постало питання використання класичного екзерсису під час підготовки до виступів у повітряній акробатиці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання хореографічної підготовки

у техніко-естетичних видах спорту розглядали такі науковці як Сосіна В.Ю. (2009), Тодорова В.Г. (2018), які акцентували увагу на тому, що завдяки хореографічній підготовці у виконавців покращується рівень виконавської майстерності. Методика виконання класичних «па» детально розглянуто у роботах Цветкової Л.Ю. (2009) та ін. Щодо самого напрямку повітряної акробатики на полотнах та особливості підготовки цьому напрямку розглянути у роботах Steven Santos (2013), Pony Poison (2013) та ін. Однак питання використання класичного екзерсису під час підготовки до виступів виконавців у повітряній акробатиці ще не піднімалися у сучасних наукових дослідженнях.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На даний час актуальним постало питання підготовки виконавців у повітряній акробатиці на полотнах. Вже розроблена програма підготовки виконавців, спрямована на вивчення акробатичних елементів. Однак окрім елементів на полотнах виконавці мають вміти добре рухатися під музику, розумітися на ракурсах, положеннях тіла, голови, рук, що можливо завдяки вивченню вправ класичної хореографії, яка дає змогу не тільки технічно правильно і професійно виконувати вправи на повітряних полотнах, але й рухатися пластично та музично. Саме питання ефективності використання класичного екзерсису під час підготовки до виступів є важливою частиною загальною проблемою підготовки виконавців.

Формулювання цілей статті. Метою дослідження є визначити важливість застосування класичного екзерсису в підготовці виконавців у повітряній акробатиці. Для цього нами були поставлені завдання:

- проаналізувати наявні за цією тематикою публікації;
- провести педагогічне спостереження з метою визначення ефективності класичного екзерсису для підготовки виконавців з повітряної акробатики на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад»;
- розробити програму класичного екзерсису для підготовки дітей молодшого шкільного віку, котрі займаються повітряною акробатикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. За останні десять років великої популярності здобули такі напрямки фізичної активності молоді, як повітряні полотна та повітряне кільці. Вони вимагають від виконавця хорошої гімнастичної, танцювальної та акробатичної підготовки. Сам виступ на повітряних полотнах вимагає від виконавця вміння і навичок виконання хореографічних елементів. Адже важливо, щоб під час виконання вправ і комбінацій повітряної акробатики дитина розуміла і використовувала правильні ракурси елементів і поз, положення голови, рук та ніг. Крім того, дуже важливо, щоби виконавці знали назви

класичних «па», що давало би їм змогу розуміти завдання балетмейстера та постановника номера. Не менш важливим є знання виконавця щодо музичного супроводу номера, під який виконується композиція. Адже музичальність виконання дозволяє повноцінно підкреслити музичні акценти та зробити номер довершеною акробатичною композицією [1, с. 35].

Для того, щоб перевірити ефективність занять з класичної хореографії для дітей молодшого шкільного віку, котрі займаються на повітряних полотнах, нами були введені додаткові заняття з класичної хореографії. Запропонований екзерсис включав в себе заняття біля опори, на середині залу, *allegro*, стрибки, «великі» стрибки, обертання. Специфіка занять з дітьми молодшого шкільного віку полягає в тому, що їм важко концентруватися на виконанні складних, однак таких важливих рухах класичного танцю. Заняття тривало шістдесят хвилин, і дозволяло опанувати основні елементи класичного екзерсису.

Для початку з дітьми виконувалася підготовча частина, яка включала вправи для стопи, «*battement tendu*», «*plie*», «*passé*» обличчям до опори, «*por de pra*» назад, вбік, вперед.

Далі переходимо до виконання вправ боком до опори у послідовності: «*plie*» (табл. 1), «*battement tendu*» (табл. 2), «*battement tendu jete*» (табл. 3), «*rond de jambe parter*» (табл. 4), «*battement fondu*» (табл. 5), і т.д.

Спочатку виконувалося «*plie*» боком до опори. Ця вправа дозволяє розвинути виконавцям «виворотність» ніг та відпрацювати м'яке приземлення після стрибка.

В процесі виконання цієї вправи відпрацьовується присідання при сході з елементів, розробляємо плавність виконання вправ, виховується положення правильної постави («*aplomb*»), формується навик утримання положення руки та кисті в округлому або рівному положенні.

Дана вправа допоможе в тому, щоб розвинути у виконавців навички витягнутої стопи та випрямлених колін. Неодноразове повторення цієї вправи дозволяє скоординувати рухи ніг, руки та голови, що дозволить в майбутньому удосконалити навички володіння своїм тілом під час виконання складніших елементів.

Вправа описана в табл. 3 дозволить виконавцям відпрацювати вміння фіксувати ногу в положенні у повітрі; навчить дотримуватися висоти чіткої висоти піднятої ноги, привчить до утримання стегон та плечей в рівному положенні.

Вправа представлена в табл. 4 суттєво впливає на рухливість кульшових суглобів виконавців, бо саме завдяки виконанню *ronds* у них розвивається здатність до плавного переходу ноги від положення «права на носок» до положення «права на носок назад».

Таблиця 1

Опис вправи «Plie» біля опори

| Музичний супровід | Вихідне положення | Вправи |
|-------------------|--------------------------|--|
| 1-4 такт | I пряма позиція ніг | <i>Plie, grand plie, releve, por de bras</i> у положення <i>back flat</i> вперед. <i>Battement tendu</i> у II пряму позицію. |
| 5-8 такт | II пряма позиція ніг | <i>Plie, grand plie, por de bra</i> до пілону з відтяжкою. IV завернута позиція ніг |
| 9-12 такт | IV завернута позиція ніг | <i>Demi-plie, grand plie</i> , I позиція рук, IV <i>arabesque</i> . III позиція ніг |
| 13-16 такт | III позиція ніг | <i>Demi plie, grand-plie, releve, por de bras</i> у положення <i>back flat</i> вперед. Підготовча позиція руки. |

Таблиця 2

Опис вправи «Battement tendu» біля опори

| Музичний супровід | Вихідне положення | Вправи |
|-------------------|--------------------------------------|---|
| 1-4 такт | I пряма позиція ніг, II позиція руки | Два <i>battement tendu</i> вперед, перейти через IV завернуту позицію вперед, закрити ногу у позицію. |
| 5-8 такт | | Два <i>battement tendu</i> назад перехід через IV завернуту позицію назад. |
| 9-12 такт | | <i>Battement tendu</i> хрестом. Два <i>battement tendu</i> через <i>cou de pied</i> вбік. |
| 12-16 такт | | <i>Releve</i> , тримаємо рівновагу по I прямій позиції |

Таблиця 3

Опис вправи «Battement tendu jete» біля опори

| Музичний супровід | Вихідне положення | Вправи |
|-------------------|--------------------------------------|--|
| 1-4 такт | I пряма позиція ніг, II позиція руки | <i>Battement tendu jete</i> вперед, <i>ricque</i> , закрити ногу у позицію. Виконуємо хрестом. |
| 5-8 такт | | <i>Passe parter</i> на 5 рахунків, <i>plie</i> в VI позицію, <i>tour passé</i> завернуте. |
| 9-12 такт | | Стоїмо <i>releve passe</i> , тримаємо рівновагу. |

Таблиця 4

Опис вправи «Rond de jambe parter» біля опори

| Музичний супровід | Вихідне положення | Вправи |
|-------------------|---------------------|--|
| 4 такти | I пряма позиція ніг | <i>Preparation</i> |
| 5-8 такт | | Чотири <i>rond de jambe parter en deor</i> |
| 9-12 такт | | Один <i>rond de jambe parter</i> в <i>plie</i> , <i>rond</i> до положення <i>arabesque</i> , два <i>grand rond de jambe parter</i> |
| 12-16 такт | | VI <i>por de bras</i> з прогином назад |
| 17-32 такт | I пряма позиція ніг | Вся комбінація <i>an de dans</i> . |

Таблиця 5

Опис вправи «Battement fondu» біля опори

| Музичний супровід | Вихідне положення | Вправи |
|-------------------|---------------------|--|
| 1 такт | I пряма позиція ніг | <i>Battement fondu</i> вперед у підлогу, <i>battement fondu</i> на 45° |
| 2 такт | I пряма позиція ніг | <i>Battement fondu</i> вбік підлогу, <i>battement fondu</i> на 45° |
| 3 такт | I пряма позиція ніг | <i>Battement fondu</i> назад у підлогу, <i>battement fondu</i> на 45° |
| 4 такт | I пряма позиція ніг | Піднімаємо ногу до положення <i>attitude</i> , руки у III позиції, тримаємо рівновагу. |

Далі виконуємо вправи «*battement frappe*», «*petits battements*», «*rond de jambe an ler*», «*adaжіо*» та «*grand battements*».

Переходимо до екзерсису посеред залу. Виконуємо «*temps lie par terre*», для того, щоб навчити

правильно фіксувати дитину пози та розумітися на ракурсах тіла. Спочатку вправу можна виконати вправу не відриваючи ніг від підлоги, а далі виконати вправу з підніманням ніг у положення «*attitude*», «*a lasgone*», «*releve lan*» вперед.

Опис вправи «Temps leve soute» на середині залу

| Музичний супровід | Вихідне положення | Вправи |
|-------------------|--|--|
| 1 такт | I Позиція ніг, руки – підготовча позиція | Чотири Temps leve soute По I позиції |
| 2 такт | II Позиція ніг, руки – підготовча позиція | Чотири Temps leve soute По II позиції |
| 3 такт | V Позиція ніг, права нога попереду, руки – підготовча позиція | Чотири Temps leve soute По V позиції |
| 4 такт | V Позиція ніг, ліва нога попереду, руки – підготовча позиція | Чотири Temps leve soute По V позиції, останній стибок закінчити в I позицію |

Таблиця 7

Опис вправи «Pas Eschappe» на середині залу

| Музичний супровід | Вихідне положення | Вправи |
|-------------------|--|--|
| 1 такт | V позиція ніг, права нога попереду, положення an face | Чотири pas eschappe |
| 2 такт | | Три Pas chasse вперед у VIII точку, assemble назад, три pas chasse вперед у II точку, assemble назад. |
| 3 такт | V позиція ніг, ліва нога попереду, положення an face | Чотири pas eschappe |
| 4 такт | V позиція ніг | Три Pas chasse вперед у II точку, assemble назад, три pas chasse вперед у VIII точку, assemble назад. |

Переходимо до стрибків allegro, на середині залу виконуємо temps leve soute (табл. 6) та pas eschappe (табл. 7) та ін.

Переходимо до виконання обертання по діагоналі з просуванням, рекомендуємо вивчити з дітьми такі обертання як «tour chaine», «tour an dedans» та ін.

Виконуємо великі стрибки «pas sissonne» та «grand jete» та ін., що може їм стати в нагоді під час виступів.

Далі слід з дітьми, на нашу думку вивчати класичні варіації. Це може бути «Фея ляльок» з «Лускунчика», або варіація «Скрипка» з «Пахіти» і т.д., для того, щоб закріпити пройдений матеріал та навчити дітей поєднувати класичні рухи в танець. Також можна в процесі занять готувати дітей до виступів, вивчати підходи до полотен та танцювальний фінал номеру, поступово удосконалювати їхню виконавську майстерність.

В кінці заняття виконуємо «por de bras»: перше, друге, третє і т. д. І робимо уклін на завершення заняття. Обов'язково з дітьми молодшого шкільного віку слід звернути увагу на вивчення уклону, адже після кожного виступу на змаганнях, вони мають навчитися граційно кланятися, тож ці навички стануть їм у нагоді.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Завдяки проведеному дослідженню ми

змогли проаналізувати наявні за цією тематикою публікації, провели педагогічний експеримент на базі школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів), розробили програму класичного екзерсису для підготовки дітей, котрі займаються повітряними полотнами. Перевірили ефективність занять класичним танцем в процесі підготовки до виступів виконавців у повітряній акробатиці на полотнах. Зробити висновки щодо ефективності застосування класичного екзерсису у якості підготовки дітей молодшого шкільного віку, котрі займаються на повітряних полотнах.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 135 с.
2. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
3. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручн. 2-е вид. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.: іл.
4. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus: Inc., 2013.
5. Pony Poison. Simply circus. Aerial silk. URL: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting-balloons.html>