

## УДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКОНАВЦІВ У ПОВІТРЯНІЙ АКРОБАТИЦІ ТА ПІЛОННОМУ СПОРТІ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

### IMPROVEMENT OF CHOREOGRAPHIC TRAINING OF PERFORMERS IN AERIAL ACROBATICS AND POLE SPORTS BY MEANS OF CLASSICAL DANCE

Класична хореографія є хорошою базою для підготовки спортсменів, не виключенням є і повітряна акробатика та пілонний спорт, де складовою частиною виступів є хореографічне мистецтво. На кожному змаганні оцінюють артистичність, технічну складову, хореографію, складність виступів. Тож, для нас постало питання хореографічної підготовки виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті в процесі підготовки до виступів. Для того, щоб підготувати виконавців до виступу слід вивчати класичну хореографію, акробатику, елементи на знарядді. Тільки при такому комплексному підході можливо повноцінно підготувати виконавців до виступів та створити гарну постановку. Метою нашого дослідження було прослідкувати вплив занять класичною хореографією на удосконалення хореографічної майстерності дітей, котрі займають на повітряних полотнах та пілонним спортом. Заради досягнення поставленої мети були поставлені такі завдання: дослідити можливість застосування класичної хореографії в процесі підготовки учнів до змагань у повітряній акробатиці та пілонному спорті; вивчити наукову літературу пов'язану з питанням розвитку хореографічної майстерності виконавців у техніко-естетичних видах спорту; удосконалення змісту заняття з класичної хореографії для виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів). Питання удосконалення хореографічної майстерності виконавців у техніко-естетичних видах спорту висвітлювалося неодноразово у наукових дослідженнях Сосіної В.Ю.(2009), Тодорової В.Г.(2018), Румба О.В.(2013). Методику викладання класичної хореографії досліджувала Цветкова Л.Ю. (2007). Вивчення розвитку таких напрямків як пілонний спорт відображено у праці Ганни Олейник(2017), а повітряної акробатики у праці Steven Santos (2013) та ін. Однак питання удосконалення хореографічної майстерності виконавців засобами класичної хореографії ще мало досліджено у сучасній літературі. Завдяки проведеному дослідженню ми зуміли визначити важливість класичної хореографічної підготовки у повітряній акробатиці та пілонному спорті, заняття класичною хореографією розвиває в дитині відчуття ракурсів, пози, дотягнутість стоп та округлість рук.

**Ключові слова:** класична хореографія, методика викладання, повітряна акробатика, пілонний спорт, хореографічна підготовка.

Classical choreography is a good basis for training athletes, aerial acrobatics and pole sports are no exception, where choreographic art is an integral part of performances. At each competition, artistry, technical component, choreography, and complexity of performances are evaluated. So, for us, the question arose of choreographic training of performers in the process of preparing for performances. In order to prepare the performers for the competitions, you should study classical choreography, acrobatics, and elements on the silks or pylon. Only with such a complex approach is it possible to fully prepare performers for performances and create a good production. The purpose of our study was to monitor the influence of classical choreography classes on the improvement of choreographic skills of children engaged in aerial silks and pole sports. In order to achieve the goal, the following tasks were set: Investigate the possibility of using classical choreography in the process of preparing students for competitions in aerial acrobatics and pole sports; to study scientific literature related to the development of choreographic skills of performers in technical and aesthetic sports; to improve the contents of classical dance lesson for performers in aerial acrobatics and pole sports on the basis of the Aerial acrobatics school "Shokolad" (c. Lviv). The issue of improving the choreographic skill of performers in technical and aesthetic sports has been repeatedly highlighted in the scientific studies of V. Yu. Sosina (2009), V. G. Todorova (2018), O. V. Rumba (2013). The method of teaching classical choreography was studied by Tsvetkova L.Yu. (2007). The study of the development of such areas as pylon sports is reflected in the work of Hanna Oleynuk (2017), and aerial acrobatics in the work of Steven Santos (2013) and others. However, the issue of improving the choreographic skills of performers by means of classical choreography has not yet been researched in modern literature. Thanks to the conducted research, we were able to determine the importance of classical choreographic training in aerial acrobatics and pole sports, practicing classical choreography develops a child's sense of angles, posture, tightness of feet and roundness of hands. **Key words:** classical choreography, teaching method, aerial acrobatics, pole sport, choreographic training.

УДК 378.091.3:791.83-051:[796.417+796.012.62]  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/54.1.13>

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

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Повітряна акробатика – видовищний та технічний напрям. Окрім можливості застосування цього напрямку для фізичного розвитку виконавця, повітряна акробатика та

пілонний спорт використовується у постановках сучасних циркових вистав та танцювальних шоу. Проводяться чисельні змагання як в Україні так і в світі, які допомагають обмінюватися досвідом між виконавцями цього напрямку та підвищувати їх рівень за рахунок самовдосконалення та

відвідання майстер-класів. Складовою підготовки таких виконавців до виступів є робота безпосередньо на спортивному обладнанні, вивчення елементів та їх зв'язок, робота над акробатичними елементами в партері, а також хореографічний тренінг, який необхідний для покращення хореографічної майстерності виконавців, яка також оцінюється під час змагань, як і артистичність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Питання удосконалення хореографічної майстерності виконавців у техніко-естетичних видах спорту висвітлювалося неодноразово у наукових дослідженнях Сосіної В.Ю.(2009), Тодорової В.Г.(2018), Румба О. В(2013). Методику викладання класичної хореографії досліджувала Цвєткова Л.Ю. (2007). Вивчення розвитку таких напрямків як пілонний спорт відображено у праці Ганни Олейник(2017), а повітряної акробатики у праці Steven Santos (2013) та ін. Однак питання удосконалення хореографічної майстерності виконавців засобами класичної хореографії ще мало досліджено у сучасній літературі.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Методична підготовка виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті є важливим питанням, яке постає під час тренувальної роботи з учнями, котрі займаються цими напрямками. Наразі питання технічної підготовки у пілонному спорті та повітряній акробатиці частково розглянуто у науковій літературі, однак питання удосконалення хореографічної майстерності виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті засобами класичної хореографії ще не піднімалося у наукових дослідженнях.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Тож ціллю нашого дослідження є розгляд питання удосконалення хореографічної майстерності виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті засобами класичної хореографії.

Задля цього були поставлені такі **завдання**:

- Дослідити можливість застосування класичної хореографії в процесі підготовки учнів до змагань у повітряній акробатиці та пілонному спорті;
- Вивчити наукову літературу, пов'язану з питанням розвитку хореографічної майстерності виконавців у техніко-естетичних видах спорту
- удосконалити зміст уроку з класичної хореографії для виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів).

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Класична хореографія – це система виразних засобів хореографічного мистецтва, що базується на ретельній розробці різних груп рухів та позицій ніг, рук, корпусу й голови [5, с. 10]. Класичний екзерсис є актуальним для дітей різного віку та дорослих, котрі практикують заняття техніко-естетичними видами спорту.

Важливим складовим елементом виступів у повітряній акробатиці та пілонному спорті є хореографічний початок та фінал. Кожний номер на повітряних полотнах, кільцях, пілонах складається з виходу, виконання елементів на спортивному обладнанні, та танцювального або акробатичного фіналу.



**Рис. 1** Виконання танцювально-акробатичного номеру «Зенит Сонця» учнями Школи повітряної акробатики «Шоколад»

Для того, щоб підготувати виконавця в цьому напрямку слід детально розробити сам акробатичний номер. Характер виконання залежить від ідеї постановника-хореографа та тренера, особливого значення тут набуває попередня підготовка виконавців. Адже важливо не просто перед виступом вивчити хореографічну постановку, а в процесі тренувальної підготовки працювати над хореографічними елементами. Так, на нашу думку, може стати у нагоді класичний екзерсис, який дозволить навчити виконавця тягнути стопи, працювати руками, зберігати правильні ракурси та положення тіла, дотримуватися поз та позицій. Актуальними є також вивчення ракурсів в залі, вивчення положень в які може потрапляти виконавець, розташування голови, рук, стегон, тільки за такої підготовки, можна працювати з учнями далі над постановкою номеру.

Варто зазначити, що в студії танцю «Шоколад» ми розпочали наш педагогічний експеримент з травня 2022 року, і вже отримали хороші результати завдяки проведеним роботам.

На заняттях з повітряної акробатики учні працюють на акробатичними елементами, вивчають акробатичні зв'язки, вивчають нові елементи. Урок складається з кількох частин. А саме розігрів (розтяжки, підкачка м'язів, махи), далі вивчення елементів на спортивному обладнанні, потім заминка (планка, вправи на гнучкість, шпагати) (рис. 2).



**Рис. 2 Виконання елемента «Скорпіон» на полотні Журавель Анастасією**

Урок з хореографічного мистецтва для дітей складається з розігріву (рух по колу, біг, стрибки, лази, різноманітні ходи, галоп і т.д.), вправ біля опори (розігрів, розтяжки біля опори, виконання класичного екзерсису біля опори: plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parter, battement fondu, rond de jambe an ler, battement frappe, pti battement, adajio, grand battements); далі екзерсис на середині залу, де ми вивчаємо tan lie в маленьких позах, потім, у великих, потім після цього виконуємо елементи allegro, стрибки на середині залу по всім позиціям; pas echape у поєднанні з pas chasse та інше [5, с. 200]. Ці вправи на середині залу доцільно поєднувати з виконанням вправ на обладнанні, полотні, пілоні, кільці. Тобто об'єднувати виконання акробатичних елементів з танцювальними рухами, тоді учням зрозуміліше виконання вправ, а також їх значення в процесі виступів та занять на знарядді. Таке поєднання дає позитивний ефект, адже виконавець готується як до акробатики, так і хореографії в номері [3, с. 130].

Не варто також оминати увагою і вивчення акробатичних елементів, адже це дає змогу

зробити не менш цікавим і партер в ході виконання номеру. Вивчення таких простих елементів як *кувирок вперед, назад, стійка та голові та руках, колесо, переворот вперед та назад, фляк, рондат, сальто, маховий*, можуть стати у нагоді при підготовці виконавця до виступів [7].



**Рис. 3. Фінал танцювально-акробатичного номеру «Зенит Сонця» на фестивалі «Від серця до серця» (Польща)**

Далі складовою хореографічного уроку може бути вивчення класичної варіації, для дітей молодшого шкільного віку, можуть підійти нескладні сольні варіації з балетів «Спляча красуня», «Лускунчик», «Пахіта» та інші. Для цього ми вивчаємо її по частинам на півпальцях, а потім об'єднуємо у спільний танець. Такий матеріал є звісно складаним для вивчення дітей молодшого шкільного віку, котрі не мають попередньої хореографічної підготовки, але, тим не менш, можуть стати хорошою тренувальною базою для них та їхньою вагомою підготовкою для виступів на сцені. Величезна кількість класичного матеріалу, який пропонує сучасний балет дає змогу максимально розкрити потенціал дитини та вивчити технічні елементи, які варто застосовувати в подальшому у постановках номерів.

Далі ми виконуємо рухи по діагоналі, а саме обертання: *tour channe, tour an dedan, tour an deor* та інші. Потім можна виконати великі стрибки, такі як *sissonne, grand jete* та інші. Ці вправи можуть бути в нагоді при підході до знаряддя, а також хореографічних вставок у номері [5, с. 65].

Далі ми працюємо над номером хореографічно-акробатичним, в якому поєднуємо хореографію та виконання вправ на обладнанні. Виконавцем на знарядді може бути як одна людина, так і це може бути дует або тріо, в залежності від задуму постановника (рис. 3). Варто зазначити, що повітряна акробатика є складовою частиною циркових вистав, а також танцювальних шоу, тож таке поєднання готує виконавців до майбутньої професійної діяльності. Номер в якому можна поєднати танець та повітряну акробатику виглядає більш

насиченим та ефектним, адже займає всі рівні простору, створює ефект польоту (рис. 1).

Після вивчення танцювальної постановки ми переходимо до заключної частини нашого заняття, виконуємо *por de bras* на середині залу. Можна виконати перше, друге, третє, четверте, п'яте, шосте *por de bras*, після чого робимо уклін.

Такий хореографічний урок, на нашу думку, дає змогу підготувати виконавців до виступів як хореографічно, так і акробатично.

**Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку.** Завдяки проведеному дослідженню, ми зуміли дослідити важливість класичної хореографічної підготовки виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Вивчивши попередньо опубліковані праці по цьому питанню, ми зуміли прослідкувати тенденції у методичній підготовці виконавців у техніко-естетичних напрямках. Також завдяки проведеному дослідженню ми розробили програму удосконалення хореографічної майстерності виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті

засобами класичної хореографії на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів).

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Румба О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. 144 с.
2. Олейник Г. Танец на пилоне. Учебное пособие. Одеса. 2017. с.175
3. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 135 с
4. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
5. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. -2-е вид. -К.: Альтерпрес, 2007. 324 с.: іл.
6. Irina Kartaly. Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2018 p.416
7. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus:Inc., 2013.