

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ

JUSTIFICATION OF THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY GRADES STUDENTS BY MEANS OF AERIAL ACROBATICS AND PYLON SPORTS

Програма розвитку фізичних якостей учнів початкових класів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту включає в себе комплексний підхід до розвитку дитини, її фізичних якостей, технічних здібностей, гнучкості, розвитку хореографічних навичок та акробатичних елементів. Такий підхід у розвитку дитини дає більш вагомі результати, оскільки дозволяє не тільки навчити її виконувати елементи на знарядді, але й створювати повноцінні естрадні та циркові номери на полотні чи пілоні, готувати до змагань. Програма спеціально розроблена для Школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів), на базі котрої проводився педагогічний експеримент для визначення ефективності такої програми в процесі підготовки виконавців. Тож, метою нашого дослідження постало питання обґрунтування програми розвитку фізичних якостей учнів початкових класів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. Пілонний спорт та повітряна акробатика вимагають комплексного підходу при підготовці виконавців до змагань та виступів. Це складно реалізувати, виходячи з однобічного розвитку виконавців під час занять виключно на знарядді, тому додаткові заняття з хореографії та акробатики можуть компенсувати відмінності у підготовці виконавців і посилити їхню підготовку в усіх напрямках, хореографічному, акробатичному та технічному. Питання розробки програм у цих напрямках це недостатньо розглядалися попередніми науковцями, оскільки спорт на пілоні та повітряна акробатика виникли та отримали розвиток порівняно недавно. В ході проведеного дослідження на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» та «RedMoon», ми встановили, що, завдяки залученню комплексного підходу до викладання, результати учнів значно покращилися, їхні показники фізичних якостей змінилися у позитивному напрямку та з'явилися хороші результати по оцінкам на змаганнях з технічних та хореографічних елементів.

Ключові слова: повітряна акробатика, пілонний спорт, експериментальна програма, діти початкових класів, фізичні якості.

The program for the development of physical qualities of elementary school students by means of aerial acrobatics and pole sports includes a comprehensive approach to the development of the child, his physical qualities, technical abilities, plasticity, development of choreographic skills and acrobatic elements. This approach in the child's development gives more significant results, as it allows not only to teach him to perform elements on the instrument, but also to create full-fledged pop and circus numbers on the canvas or pylon, prepare for competitions. The program was specially developed for the School of aerial acrobatics «Shokolad» (Lviv), on the basis of which a pedagogical experiment was conducted to determine the effectiveness of such a program in the process of training performers. Therefore, the goal of our research was the question of substantiation of the program for the development of physical qualities of primary school students by means of aerial acrobatics and pylon sports. Pylon sports and aerial acrobatics require a comprehensive approach when preparing performers for competitions and performances. It is difficult to implement based on the one-sided development of performers during classes exclusively on the instrument, so additional classes in choreography and acrobatics can compensate for differences in the training of performers and strengthen their training in all directions, choreographic, acrobatic and technical. The issue of program development in these areas has not yet been sufficiently addressed by previous scientists, because pylon sports and aerial acrobatics appeared and developed relatively recently. In the course of the research carried out on the basis of the School of Aerial Acrobatics Chocolate and RedMoon, we found that thanks to the involvement of a comprehensive approach to teaching, the results of students improved significantly, their indicators of physical qualities changed in a positive direction, and there were good results in grades at technical and choreographic competitions elements.

Key words: aerial acrobatics, pylon sport, experimental program, primary school children, physical qualities.

УДК 373.3.015.31:796.417.012.432
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.1.10>

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

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Популярність таких напрямків як повітряні полотна та пілонний спорт створює потребу перед тренерами цих напрямків у створенні спеціальної програми для розвитку фізичних якостей дитини в процесі занять. Адже наразі в Україні створену цілу низку професійних студій, які прагнуть розвиватися в цьому напрямку, але без комплексного підходу у викладанні цих напрямків, гарантувати хороші результати у дітей

під час змагань та виступів вкрай важко. Тому ми вирішили створити та експериментально перевірити ефективність комплексного розвитку фізичних якостей дітей початкових класів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням розвитку фізичних якостей дітей початкових класів засобами акробатики займалися такі науковці як В.А. Сорока, О.І. Сорока, О.В. Камінська (2012). Питанням комплексного розвитку в процесі занять пілонним спортом цікавилася

в своєму дослідженні Ганна Олейник (2007), а також Steven Santos (2013), щодо можливості всебічного розвитку в процесі занять повітряними полотнами. Однак питання розвитку фізичних якостей учнів молодших класів в процесі занять повітряними полотнами та пілонним спортом ще мало досліджено в сучасній літературі.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Пілонний спорт та повітряна акробатика вимагає комплексного підходу при підготовці виконавців до змагань та виступів. Це важко реалізувати виходячі з одностороннього розвитку виконавців під час занять виключно на знарядді, тому додатковими заняттями з хореографії та акробатики можна компенсувати розбіжності у підготовці виконавців та посилити їхню підготовку у всіх напрямках, хореографічному, акробатичному та технічному. Питання розробки програми в цих напрямках ще недостатньо розроблено попередніми науковцями, адже пілонний спорт та повітряна акробатика з'явилися та розвинулися відносно нещодавно.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Тому ціллю нашого дослідження постало питання обґрунтувати програму розвитку фізичних якостей учнів початкових класів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту.

Задля цього були поставлені такі **завдання**:

- Опрацювати наявну літературу по темі дослідження;
- Розробити експериментальну програму розвитку фізичних якостей учнів початкових класів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту;
- Запровадити експериментальну програму комплексного розвитку учнів молодших класів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту на базі Школи повітряної «Шоколад» та «RedMoon».

Виклад основного матеріалу дослідження. Повітряна акробатика на полотні та пілонний спорт

наразі здобули значну популярність серед дітей, молоді та дорослих виконавців. Людям все більше хочеться вивчати та практикувати такі напрямки, котрі дають змогу не тільки привести тіло у гарну форму, але й спробувати виконати досить складні акробатичні елементи на знарядді.

Починати такі заняття значно простіше та цікавіше в дитинстві, коли тіло ще достатньо гнучке та піддається розтягуванню та розвитку силових якостей. В молодшому віці легше вивчаються досить складні акробатичні елементи на пілоні та полотні, оскільки тренеру простіше страхувати та підтримувати дитину, а також у самої дитини ще не має остраху щодо виконання вправ.

Звісно, починати заняття змалечку з 6–7 років є більш корисним для здоров'я, оскільки вивчення елементів є менш травматичним та болючим. Однак не всі тренери та батьки поділяють прагнення розпочинати заняття цими напрямками в такому ранньому віці. Більшість схильні долучати дітей до занять пілонним спортом та повітряною акробатикою на полотні вже з 10–12 років, коли у дитини вже сформований м'язовий корсет та зміцніли кістки та скелет.

Програма розвитку учнів початкових класів включає в себе низку елементів, а саме, роботу на знарядді, пілоні, полотні, кільці або гамаку; вивчення базових елементів акробатики, а також заняття з хореографії, які допоможуть дитині розвинути пластичність, відчуття пози та ракурсу, та сформувати в неї уявлення про естетичне сприйняття постановок та музичне виконання задуманих елементів [1, с. 72]. Для першого рівня складності, засвоєння підготовчих вправ, у повітряній акробатиці на полотнах з елементами класичної хореографії, експериментальна програма виглядає таким чином (Див. Таблицю 1). Цей рівень складності діти мають пройти за три місяці навчального року, з урахуванням занять на полотні чи на пілоні, два рази на тиждень та класичною хореографією – один раз на тиждень.

Таблиця 1

Перший рівень складності (засвоєння підготовчих вправ) у повітряній акробатиці на полотнах з елементами класичної хореографії

№ п/п	Зміст заняття	Кількість годин	Методичні вказівки
1.	1. Розминка з елементами фізичної підготовки (20 хв.) 2. Вивчення елементів на полотні: шпагат, ластівка, вис з прогином у спині (30 хв.) 3. Заминка (10 хв.)	4	Під час виконання вправ звернути увагу на повну амплітуду виконання, правильне виконання обмоток, поставу, натягнуті стопи і випрямлені коліна
2.	Вступне заняття з класичної хореографії. Техніка безпеки: 1. Теорія з техніки безпеки (15 хв.) 2. Розминка біля опори (10 хв.) 3. Екзерсис біля опори (20 хв.) 4. Екзерсис посеред залу (15 хв.)	1	Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях з класичної хореографії та технікою безпеки у Школі повітряної акробатики Шоколад, роздягалках, полотняному та пілонному залі. Ознайомлення з технікою виконання вправ хореографії, основні правила: виворотність, амплітуда, апломб та їх значення для оволодіння вправами на пілоні та полотні.

3.	1. Розминка з елементами фізичної підготовки (20 хв.) 2. Вивчення елементів на полотні: вис прогинаючись, обмотка однієї ноги (30 хв.) 3. Заминка (10 хв.)	4	Під час виконання вправ звернути увагу на натягнутість стоп та прогин у спині; стегна та плечі мають бути в одній площині.
4.	Заняття з класичної хореографії : 1. Розминка біля опори (10 хв.) 2. Вивчення позицій рук і ніг, засвоєння основних рухів класичного тренажу біля станка, розвиток елементарних навичок координації рухів (30 хв.). 3. Поєднання елементів класичної хореографії з елементами на полотні (20 хв.).	3	Послідовність вправ класичної хореографії [4, с. 5]: 1. Робота над постановкою корпусу, рук, ніг, голови; 2. Вивчення позицій ніг – I, II, III, V; позицій рук – підготовче положення, 1, 2, 3 (спочатку ці положення вивчаються посеред залу у вільних позиціях ніг); 3. Демі пліє (напівприсідання) в I, II, V позиціях; 4. Батман тандю (витягування ноги на носок): з I-ї позиції в сторону (з паузами в кожній точці); з демі пліє в I-й позиції вбік; 5. Пассе партер (переведення ноги вперед і назад через I-у позицію). 6. Поняття напрямків: ан де ор, ан де дан; 7. Демі ронд де жамб партер (рух ногою півколіном по підлозі по точках); 8. Батман тандю жете (кидок ноги на 300, 450): з I позиції в сторону; вперед, назад; піке в сторону; піке вперед, назад. 9. Положення ноги сур ле ку-де-п'є (вперед, назад «умовне»); 10. Рельєве (підйом з витягнутих ніг на півпальця в I, II позицію); 11. Пор де бра (перегинання корпусу назад і в сторону).
5.	1. Розминка з елементами фізичної підготовки (20 хв.) 2. Вивчення елементів на полотні: вис головою донизу, обмотуючись полотном (30 хв.) 3. Заминка (10 хв.)	4	Під час вивчення висів головою донизу звернути увагу на наявність засобів страхування, правильне і своєчасне виконання обмоток, способи утримання.
6.	Заняття з класичної хореографії: 1) Розминка біля опори (10 хв.) 2) Екзерсис посеред залу (30 хв.). 3) Поєднання елементів класичної хореографії з вправами на полотні (20 хв.).	4	Вивчення та повторення таких понять і вправ, як: 1. Точки залу ; 2. Положення корпусу ан фас, епольман ; 3. Позиції рук: підготовче положення, 1, 2, 3 позиції; 4. Уклін ; 5. Демі пліє в I, II позиціях (ан фас); 6. Перше пор де бра (для рук); 7. Крок польки ; 8. Повороти на місці (з VI позиції).
7.	1. Розминка з елементами фізичної підготовки (20 хв.) 2. Вивчення елементів на полотні: вис, шпагат та прогин з безпечним хватом руками (30 хв.) 3. Заминка (10 хв.)	5	Під час вивчення вправ звернути увагу на дотримання рівної постави та натягнутість стоп, а також на правильне положення тулубу в шпагаті [6].
8.	Заняття з класичної хореографії: 1. Розминка біля опори (10 хв.) 2. Вивчення аллегро (стрибки) обличчям до станка (30 хв.). 3. Поєднання класичної хореографії з елементами на полотні (20 хв.).	2	Вивчити: Соте (стрибок з двох ніг на дві) у I, II позиціях (біля опори), позиція голови під час стрибків – ан фас.
9.	1. Розминка з елементами фізичної підготовки (20 хв.) 2. Вивчення елементів на полотні: крутка з безпечним хватом (30 хв.) 3. Заминка (10 хв.)	4	Під час виконання крутки звернути увагу на утримання рівної спини, а також плавний перехід з крутки в одному положенні в інше; вчасне завершення елемента за рахунок різкого розкриття ніг в сторони.

10.	Заняття з класичної хореографії: 1. Розминка біля опори (10 хв.) 2. Поєднання вправ класичного екзерсису з вправами на полотні (45 хв.) 3. Пор де бра посеред залу(5 хв.).	2	Об'єднати елементи підготовчого рівня на полотні з елементами класичної хореографії
11.	1. Розминка з елементами фізичної підготовки (20 хв.) 2. Вивчення елементів на полотні: крутка з безпечним хватом двома руками (30 хв.) 3. Заминка (10 хв.)	5	Вивчити динамічну крутку на полотні, звернути увагу на положення тулуба, що має бути паралельно підлозі
12.	Проведення Заключного заняття з класичної хореографії у поєднанні з вправами на повітряних полотнах.	1	Включити в урок усі попередньо вивчені елементи класичної хореографії, вправи на полотні та їх поєднання.
	Всього	39–40	

Нашу програму ми запровадили на базі двох шкіл повітряної акробатики Львова «Шоколад» та «RedMoon». Де з дітьми протягом трьох місяців практикували експериментальну програму. Для вставлення початкового рівня дітей була створена експертна група, котра включала в себе досвідчених фахівців у галузі повітряної акробатики, пілонного спорту, хореографії та спортивної гімнастики, котра оцінила початковий рівень підготовки дітей за 10 бальною шкалою.

Діти проходили тестування з фізичних якостей, а саме, розтяжки, вміння тримати планку на час, загальну кількість відтискань, яку дитина здатна зробити, гнучкість та ін. Також дитина проходила тестування рівня здоров'я за тестом Апанасенко та відповідно експерту оцінку вони отримали за знання основних елементів хореографії, акробатики та роботи на знарядді.

Після контрольного експерименту пройшло три місяці, після чого ми з дітьми повторно провели ці всі тестування, завдяки яким визначили зміни у стані їхнього рівня здоров'я, фізичних якостей та розвитку професійних навичок у роботі на знарядді, хореографії та акробатиці.

Хотілося зазначити, що перед початком експерименту були проведенні опитування батьків та викладачів з приводу можливості застосування повітряної акробатики та пілонного спорту як складову частину програми з фізичного виховання у школі. За результатами опитування батьки налаштовані позитивно щодо можливості залучення цих напрямків у шкільну програму. Однак їхню точку зору не поділяють викладачі з фізичного виховання, котрі вважають ці напрямки недоречними в шкільній програмі, однак радять використовувати їх для розвитку фізичних якостей дітей під час факультативних занять в спеціально обладнаному залі, або у позашкільних навчальних закладах.

Наразі Школа повітряною акробатики «Шоколад», розширюючи мережу своїх залів, відкрила додаткові локації і у загальноосвітніх школах

Львова, де діти після шкільних занять можуть долучитися до тренувань з повітряної акробатики та пілонного спорту. Діти з задоволенням відвідують заняття з цих напрямків, про що свідчить кількість учнів, котрі регулярно записуються на тренування.

Про позитивні зміни у розвитку фізичних якостей дітей свідчать їхні показники при тестуванні, а також успіхи під час змагань, які регулярно відбуваються у Львові «Fusion Air Cup», де виконавці Школи повітряної акробатики «Шоколад», «RedMoon» та інших студій України показують хороші результати та постійно покращують свій рівень.

Додаткові заняття з дітьми молодшого шкільного віку хореографією та акробатикою допомагають удосконалити програму виступів за рахунок цікавих хореографічних зв'язок під час підходу до знаряддя, а також дотримання ракурсів, відчуття позицій рук та ніг, музичністю виконання.

Висновки з даного дослідження і перспективи в цьому напрямку. Завдяки проведеному дослідженню ми змогли перевірити ефективність програми комплексного розвитку фізичних якостей дітей засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. В ході проведеного дослідження на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» та «RedMoon», ми встановили, що завдяки залученню комплексного підходу до викладання результати учнів значно покращилися, їхні показники фізичних якостей змінилися у позитивному напрямку та з'явилися хороші результати по оцінкам на змаганнях з технічних та хореографічних елементів. Це свідчить про ефективність та доцільність програми розвитку фізичних якостей учнів молодших класів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в гімнастиці. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. Матеріалів. Упоряд. І. Є. Руда, В. Ю. Сосіна, І. Б. Рокета. Львів, 2013. Вип. 12. С. 72–76.

2. Степаненкова О.Я. Теорія і методика фізичного виховання та розвитку дитини [Текст]: навч. посіб. для вузів. О.Я. Степаненкова. М.: «Академія». 2006. 2-е вид. 368 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. Підручн. 2-е вид. К.: Альтерпрес, 2007. 324 с.: іл.

5. Irina Kartaly. Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2018. 416 p.

6. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus: Inc., 2013.