**Драч Тамара**

**(Львів, Україна)**

**РОЗВИТОК ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИКОНАВЦІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ 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[1, c.25].

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 IrynaKartaly (2018). Значення хореографічної підготовки в повітряній акробатиці було розглянуто у праціPonyPoison (2013). Однак оцінкою впливу хореографічної підготовки на розвиток виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті ще не було приділено достатньо уваги.

Тож, **метою** нашого дослідження буловизначити вплив комплексної програми фізичної та технічної підготовки на розвиток хореографічних здібностей в повітряній акробатиці та пілонному спорті.

Експериментальнапрограма з повітряних полотен або пілонного спорту та класичноїхореографії, розроблена нами,була розрахована на чотирирівняпідготовки: підготовчий, базовийрівень, основнийрівень, просунутийрівень, на етапіпідготовки до змагань. Програмабула розрахована на один рік: два рази на тиждень з дітьми займалисяповітряними полотнами або пілонним спортом, один раз на тиждень –класичноюхореографією. На повітряну акробатику відводилося 104 години, по 26 годин на кожнийрівеньпідготовки. Програма з класичноїхореографіїрозрахована була на 52 години, по 13 годин на кожнийрівеньпідготовки. Загаломвийшло 156 годин на рік, котріподілені були на відповіднірівні, і дализмогупідготувативиконавців до виступучизмагання, оволодітиосновнимиелементамиповітряної акробатики на полотнах чи пілоні та ознайомитиучнів з основними принципами класичноїхореографії.

Були створені контрольна та експериментальна група (КГ та ЕГ), 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 виступів на цих снарядах.В експертну групу увійшли тренери різних дисциплін: тренер-хореограф, тренер з пілонного спорту та тренер з повітряної акробатики.Констатувальнийекспериментпроводивсяна початку застосування програми, а формувальний – по їїзакінченню.

В експертнугрупуувійшлитренери та хореографиШколиповітряної акробатики «Шоколад», а такожіншихпрофесійнихстудій, 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 contemporarydance; топ-50 танцівників України в TWproject «Танцюють всі 4,5 сезон»; топ-50 танцівників Польщі в TWproject «Soyouthinkyoucandance» Poland; топ танцівників України в TWproject «WorldOfDance» 2022; тренер-хореограф Школи повітряної акробатики «Шоколад» по напрямкам повітряні полотна, полденс, акробатика.

Ольга Шовкова - учасниця народного театру танцю«Богема» (2000-2019), який є чемпіоном та призером багатьохміжнародних, місцевих та регіональнихконкурсів; хореограф-постановникстудіїсхідноготанцю Богема 2009-2022; чемпіонУкраїни з "Трайбл" (східнахореографія) 2012 рік; дипломованийінструктор з фітнесу та йозі 2022 році; засновникстудіїтанцю "Altior" у Львові 2022-2023.

Катерина Павула – тренер Студії спорту та танцю «RedMoon» таких напрямків як повітряне кільце, повітряні полотна, повітряні ремені та стретчінг; 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 танцювальних вправ: plie на середині залу, battementtendu, adajio та ronddejambeparter[4,c.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 plieекспертнагрупаоцінила роботу виконавців таким чином (табл. 1)[4, c.15].

*Таблиця 1*

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасники експери-менту | До початку експери-менту | 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.*

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

*Таблиця 2*

**Порівняння оцінок за виконання вправ класичного екзерсису між ЕГ та КГ (plie 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.*

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

Наступною вправою,яку оцінювали експерти стала battementtendu. За результатами тестування були отриманні такі оцінки (табл. 3.)[4, c.20].

*Таблиця 3.*

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасники експери-менту | До початку експери-менту | 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.*

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

Під час константувального експерименту вправи battementtendu - 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).

*Таблиця 4*

**Порівняння оцінок за виконання вправ класичного екзерсису між ЕГ та КГ (Battementtendu 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.*

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

Наступна вправу, яку оцінювали експерти стала adagio[4,c.25]. Виконавці отримали такі результати тестування (табл. 5).

*Таблиця 5*

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасники експери-менту | До початку експери-менту | 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.*

Під час виконання adagio під час константувального експерименту групи були однорідними,під час формувального – неоднорідними, що означає суттєві зміни в показниках ЕГ в даному експерименті.

*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.*

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 Ronddejambeparter[4, c.27]. Виконавці отримали такі результати по цій вправі (табл. 7).

*Таблиця 7.*

**Оцінювання експертної групи виконання вправ Ronddejambeparter на середині залу, кількість балів.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасники експери-менту | До початку експери-менту | 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.*

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

*Таблиця 8.*

**Порівняння оцінок за виконання вправ класичного екзерсису між ЕГ та КГ (Ronddejambeparter 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.*

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 battmenttendu, показники в ЕГ групі змінилися на 3,34 бали. Найменше змінили результати оцінювання в ЕГ за виконання вправи plie та ronddejambeparter, 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.

**ЛІТЕРАТУРА:**

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.Цвєткова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. 2-е вид. Київ: Альтерпрес, 2007. 324 с.

5.Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбовоїлітератури, 2012. 304 с.

6.KartaliIryna. Poledancefitness. Meyer&MeyerMedia; 1st edition. UK. 2018. 416 p.

7.PonyPoison. SimplyCircus. Aerialsilk. [Online]. Availableat: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting--balloons.html>. (Датазвернення: 4.08.2024)

**Науковий керівник:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, СороколітНаталія Стефанівна.