**Тамара Драч**

**(Львів, Україна)**

**ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВИКОНАВЦІВ У ПОВІТРЯНІЙ АКРОБАТИЦІ ТА ПІЛОННОМУ СПОРТІ**

Танець на пілоні та повітряна акробатика здобули заслужену популярність як напрямки спорту, різновид циркового мистецтва і, навіть, фітнес. Танець на пілоні, а також повітряна акробатика допомагає розвинути у виконавців силу, витривалість, гнучкість. Програма підготовки у танці на пілоні та повітряній акробатиці включає в себе як технічну, так і фізичну підготовку, однак в силу недостатньої методичної бази для підготовки у цих напрямках, важливим є розробка та вивчення можливостей розвитку всіх потрібних якостей виконавців для успішних виступів. Саме з цією метою була розроблена комплексна підготовка фізичної та технічної підготовки у повітряній акробатиці та пілонному спорті.

Важливість ґрунтовної технічної підготовки у танці на пілоні було висвітлено в статті SobkoI.M., VelievaA.R., SobkoY.O., Slastina O.O.(2022) та книзі Iryna Kartali «Poledancefitness» (2018). Важливість технічної підготовки та фізичної підготовки у повітряній акробатиці було відображено у праці Невеликої А., Сутули О.(2022), а також хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту у праці Тодорової В.Г. (2018). Однак питання важливості фізичної підготовки у танці на пілоні та повітряній акробатиці ще недостатньо досліджено у наукових працях.

Програма технічної підготовки для виконавців у повітряних полотнах та пілонному спорті передбачає розвиток всіх потрібних для технічних та фізичних навантажень Традиційна програма з цих напрямків передбачає основну частину заняття проводити у вивчення технічних елементів на снаряді. Однак під час змагань дітей оцінюють по різним критеріям, таких як хореографія, акробатика, техніка виконання елементів на снаряді, знімають штрафи через недотримання потрібних стандартів. Тож, для ефективної підготовки виконавців у цих напрямках слід розробити та перевірити ефективність комплексної програми фізичної та технічної підготовки у повітряній акробатиці та пілонному спорті.

Тож, **ціллю нашого дослідження** постало питання перевірки ефективності комплексної програми фізичної та технічної підготовки у повітряній акробатиці та пілонному спорті на розвиток фізичних якостей виконавців, а також важливості фізичної підготовки у цих напрямках. Для цього були поставлені такі **завдання:** проаналізувати літературні джерела, що стосуються теми фізичної та технічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту; удосконалити програму фізичної та технічної підготовки для виконавців цих напрямків; провести педагогічний експеримент для перевірки ефективності комплексної програми фізичної та технічної підготовки у повітряній акробатиці та пілонному спорті; провести тестування дітей для визначення їхнього початкового рівня та рівня показників, які вони отримали під час формувального експерименту; провести математичну статистику отриманих результатів для підтвердження ефективності розробленої нами програми на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Танець на пілоні та повітряна акробатика – напрямки, які вимагають від виконавця не лише хорошої технічної підготовки, танцювальної, акробатичної, гімнастичної, але й хорошої фізичної підготовки [1, c.5] .

Фізична підготовка допомагає розвинути у виконавців силу, витривалість, координацію, допомогти в утриманні виконаних елементів протягом 3-4 с, що є вимогою до виконавців під час змагань.

Сміливі трюки та високі виси потребують неабиякої сили рук, ніг, спини у виконавців, саме тому ми вирішили розробити комплексну програму фізичної та технічної підготовки в повітряній акробатиці та пілонному спорті. Ця програма була сконцентрована на всесторонньому розвитку виконавців, їх фізичних та технічних можливостей. Особливістю розробленою нами програми стало і те, що замість традиційної фізичної підготовки в процесі нашого експерименту було використано партерну гімнастику, яка допомагала у розвитку потрібних фізичних якостей [2, c. 98].

Програма була поділена на чотири етапи: підготовчий, базовий, основний, на етапі підготовки до змагань.

Для контролю якості експерименту та успішності програми, діти пройшли попереднє тестування з визначення рівня фізичної підготовки. Для тестування дітей створювалася група висококваліфікованих фахівців в галузі повітряної акробатики, пілонного спорту та хореографії.

Тестування проходило за такими напрямками як оцінювання фізичних якостей, робота на снаряді (полотно чи пілон), хореографічна підготовка та акробатична підготовка.

Основним завданням базового (першого) етапу було розвинути силуніг, вивчення нових рухів класичного екзерсису і введення V позиції. Це робота над розвитком танцювальності та технічної майстерності на спорядженні виконавців.

Перший етап містить вправи з хореографії та роботі на снаряді. Особлива увага приділяється підготовчим вправам фізичної підготовки, які дають змогу розвинути основні навички дитини, натягнутість стоп та колін, розвинути гнучкість та навчити тримати «aplomb», правильне положення тіла, в якому плечі та стегна знаходяться в одній площині.

*Фізична підготовка* включала в себе вправи для розвитку сили м’язів ніг: plie, battementtendu вперед, вбік, назад, ronds в партері по 4 рази; вправи для розвитку м’язів спини: підняття тулубу, лежачи на животі, з дотриманням III позиції рук – 20 разів; вправу для розвитку гнучкості спини: утримання положення міст біля пілону – 20 с.

*Технічна підготовка* складалася з вивчення таких елементів на полотні: шпагат, ластівка, вис з прогином у спині, обмотка однієї ноги, вис головою донизу, обмотуючись полотном, вис, шпагат та прогин з безпечним хватом руками, крутка з безпечним хватом, крутка з безпечним хватом двома руками.

Заняття другого етапу помітно ускладнюються у порівнянні з першим. На цьому етапі підготовки діти вже демонструють достатню організованість, їх рухи стають більш точними та виразними. Завданнями другого етапу є вивчення простих комбінацій *battementstendusjetespiques* та *battementfondu* біля опори класичного екзерсису, а також вивчення силових елементів на снаряді.

Другий етап передбачав фізичну підготовку, потрібну для цього рівня, засвоєння базових елементів на полотні, а також вправ класичної хореографії, які допоможуть розвинути хореографічні навички виконавців для їх пластично довершеного виконання на снаряді.

*Фізична підготовка* на цьому етапі передбачала виконання вправ для розвитку сили ніг: plie, battementtendu вперед, вбік, назад, demironds в партері – 8 разів кожною ногою; для розвитку м’язів спини та черевного пресу – піднімання тулубу у положенні лежачі на спині та на животі з дотриманням III позиції рук по 30 разів; для розвитку сили м’язів всього тулубу – утримання тіла в положенні в упорі лежа протягом однієї хвилини.

*Технічна підготовка* включала в себе виконання елементів на полотні: передня закладка з безпечним хватом, задня закладка з безпечним хватом, вис з ногою у петлі, прогин у спині з ногою в петлі, крутка [4, c.68].

*Урок з хореографії* містив розминку біля опори, екзерсис біля опори, екзерсис на середині залу, allegro, обертання по діагоналі, а також поєднання хореографічних комбінацій з вправами на полотні.

Навчальний матеріал третього етапу підготовки спрямований на зв’язок рухів корпусу, голови і позицій рук та ніг.

*Фізична підготовка* цього етапу передбачала виконання вправ класичного екзерсису в партері для розвитку сили мязів ніг (battementfondu, battementfrappe, relevelan, grandbattements – по чотири рази з кожної ноги), для розвитку сили мязів черевного пресу (підняття ніг 20 разів, лежачи на спині, руки – в III позиції, ноги в – I позиції), для розвитку сили мязів рук (згинання та розгинання рук в упорі на колінах– 20 разів).

*Технічна підготовка* включала в себе: вивчення таких елементів на снаряді, як «прапорець» з ногою в петлі, подвійна складка з ногою в петлі, крутка з ногою в петлі, крутка у подвійній складці, крутка навколо своєї вісі, крутка з ногою у петлі та прогином.

Протягом четвертого етапу підготовки діти вивчають нові елементи рухів біля опори, такі як *doublebattementtendu* та *pur-le-pied* класичного ексерсису, крутки на снаряді зі зривами, комбінації вправ. Значну увагу приділяємо манері виконання елементів на снаряді, акторській майстерності [5].

*Фізична підготовка* цього етапу передбачала виконання вправ класичного екзерсису в партері для розвитку сили мязів ніг, рук і тулуба, рухливості відповідних суглобів *(battementfondu, battementfrappe, relevelan, grandbattements вперед, вбік, назад* – вісім разів з кожної ноги; підняття ніг 40 разів, лежачи на спині, руки – в III позиції, ноги в – I позиції; згинання та розгинання рук в упорі на колінах – 40 разів, виконання положення «міст» на середині залу – 4 рази).

*Технічна підготовка* включала розминку, заняття на снаряді, вивчення елементів на полотні, заминка. У розминку були включені також вправи з акробатики.

Урок з хореографії містить розминку біля опори, екзерсис біля опори, екзерсис на середині залу, *allegro,* обертання по діагоналі, а також поєднання хореографічних комбінацій з вправами на полотні.

У процесі занять на снаряді вивчаються такі елементи як *«вісімка»,*крутка в закладці з безпечним хватом, крутка зі звичайним хватом, *«вітряк»*композиції елементів на полотні, крутка навколо своєї вісі, подвійна крутка, вивчення елементів на полотні для концертного номеру [7].

Експериментальна перевірка ефективності впливу засобів комплексної програми фізичної і технічної підготовки у повітряній акробатиці та пілонному спорті на розвиток фізичних якостей учнів початкових класів здійснювалася за допомогою таких фізичних вправ як утримання тіла в положенні упору лежачи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – застосовано для перевірки розвитку силової витривалості.

Результати педагогічного експерименту дають можливість стверджувати про ефективність комплексної програми фізичної і технічної підготовки засобами повітряної акробатики та пілонного спорту для силової витривалості.

Засобом перевірки впливу комплексної програми фізичної та технічної підготовки за допомогою повітряної акробатики та пілонного спорту на розвиток силової витривалості слугували дві фізичні вправи – «Згинання та розгинання рук в упорі на колінах» та «Утримання тіла в упорі лежачи».

Під час виконання цих двох вправ виявлено статистично істотні зміни у показниках ЕГ. Так, при виконанні згинання та розгинання рук в упорі на колінах, результати дівчат поліпшилися на 6,77 рази: з 21,93±1,2 до 33,13±1,14 (за p<0,001); утримання тіла в упорі лежачи («планка») – на 162,67 с: з 125,33±11,66 до 288,0±18,18 (за p<0,001).

Щодо показників КГ, то встановлено статистично істотне зростання середніх результатів лише під час виконання згинання та розгинання рук в упорі на колінах: з 25,27±1,13 до 29,07±1,31 рази (p<0,05). Під час виконання утримання тіла в упорі лежачи поліпшення становить 16,86 с, проте статистично істотної різниці у показниках до та після експерименту не встановлено (за p>0,05).

Порівняльний аналіз показників силової витривалості між ЕГ та КГ дає можливість стверджувати, що розроблена нами комплексна програма фізичної та технічної підготовки із застосуванням засобів повітряної акробатики та пілонного спорту позитивно впливає на розвиток цих фізичних якостей. Встановлено статистично значуща різниця у показниках силової витривалості під час виконання згинання та розгинання рук в упорі на колінах та утримання тіла в упорі лежачи.

Таким чином, результати педагогічного експерименту засвідчили ефективність розробленої нами комплексної програми фізичної та технічної підготовки засобами повітряної акробатики та пілонного спорту, оскільки виявлено статистично істотні зміни у розвитку фізичних якостей для цього виду рухової активності – силової витривалості.

**Висновки**. Таким чином, завдяки проведеному дослідженню, було визначено ефективність комплексної програми фізичної та технічної підготовки на розвиток фізичних якостей виконавців, а також важливість фізичної підготовки у танці на пілоні та повітряній акробатиці. Наступні дослідження ми плануємо присвятити питанню важливості фізичної підготовки у повітряній акробатиці в процесі підготовки до змагань.

**Література:**

1.Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2022.№7(1), с.38-40.

2.Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.

3.KartaliI. Pole dance fitness.1st edition.Meyer & Meyer Media; 2018.416 p.

4. Sobko I.M., Velieva A.R., Sobko Y.O., Slastina O.O. Factors of special physical fitness of athletes involved in Pole Sports. *Health, Sport, Rehabilitation*.2022.№ 8(4),p. 42-53.

5. POSA Pole sports and art federation [Internet]. 2024 [cited 2024 May 21]. Availablefrom: <https://www.posaworld.org/documents/>

6. Pole UNIVERSE 2021 [Internet]. 2021 [cited 2024 May 21]. Availablefrom:<http://www.royalpoledance.com/pu.html>

7.Ukrainian Pole sport and Aerial acrobatics Federation [Internet]. 2024 [cited 2024 May 21]. Availablefrom: <https://www.polesportua.org/sport-na-piloni>.

**Науковий керівник:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Сороколіт Наталія Стефанівна.