

## ПОВІТРЯНА АКРОБАТИКА ТА ПІЛОННИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### AIR ACROBICS AND POLE SPORTS AS A WAY OF PRIMARY SCHOOL PUPILS' PHYSICAL EDUCATION

Стаття присвячена одній із актуальних проблем – впровадження засобів повітряної акробатики та пілонного спорту у фізичне виховання учнів початкових класів, а саме огляду літератури з цього питання. Зокрема, розкривається сутність таких понять як пілонний спорт, повітряна акробатика, фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку. Основна увага зосереджується на теоретико-методичних засадах фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку за допомогою інноваційних методів. На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури обґрунтовується застосування повітряної акробатики та пілонного спорту задля удосконалення фізичного виховання учнів. Аналіз літератури присвячений питанню удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку дозволяє вивчити ступінь розроблення питання інновацій у програмі з фізичного виховання. На основі проведеного дослідження ми сформулювали пропозиції щодо покращення програми учнів молодшого шкільного віку. Метою є аналіз та узагальнення літературних джерел, присвячених питанню удосконалення фізичного виховання учнів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту, а також впровадження засобів повітряної акробатики та пілонного спорту у фізичне виховання учнів початкових класів для популяризації здорового способу життя та фізичної підготовленості. Огляд літератури присвячений питанню фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку дозволяє окреслити базові напрямки наукових досліджень щодо удосконалення фізичної підготовки учнів цього віку. Однак для більш детального вивчення питання застосування повітряної акробатики та пілонного спорту слід звернутися до сучасної літератури, яка розглядає саме інноваційні засоби фізичного виховання. Вивчення та аналіз попередніх робіт з цього питання дає нам змогу дослідити ступінь вивчення цієї проблеми та зробити висновки щодо подальшого проведення дослідження, можливості його впровадження, а також розробити пропозиції для покращення програми з фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку. Завдяки аналізу ми змогли підготувати основу для педагогічного експерименту та спостереження, щоб визначити важливість удосконалення програми фізичного виховання молодших школярів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, учні молодшого шкільного віку, аналіз літератури, повітряна акробатика, пілонний спорт.

The article is devoted to one of the current problems of physical training of students by means of aerial acrobatics and pylon sports, namely the review of the literature on this issue. In particular, the essence of such concepts as pylon sports, aerial acrobatics, physical education of primary school students is revealed. The main attention is focused on the theoretical and methodological principles of physical education of primary school students by innovative methods. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature, the method of physical education of students by means of pylon sports and aerial acrobatics is substantiated. The analysis of the literature devoted to the issue of improving the physical education of primary school students allows us to study the degree of development of innovation in the program of physical education. The aim is to analyze and summarize the literature on improving the physical education of students by means of aerial acrobatics and pylon sports, as well as the introduction of aerial acrobatics and pylon sports in physical education of primary school students to promote healthy lifestyles and physical development. Based on the research, we have made proposals to improve the curriculum of primary school students. The literature review devoted to the issue of physical education of primary school students allows to outline the basic directions of scientific research in the direction of improving the physical training of students of this age. However, for a more detailed study of the use of aerial acrobatics and pylon sports should turn to modern literature, which considers innovative means of physical education. The study and analysis of previous work on this issue allows us to explore the degree of study of this problem and draw conclusions about further research, the possibility of its implementation, as well as develop proposals to improve the physical education program for primary school students. Thanks to the analysis, we were able to prepare the basis for pedagogical experiment and observation to determine the importance of improving the program of physical education of primary school children.

**Key words:** physical education, primary school students, literature analysis, aerial acrobatics, pylon sports.

УДК 373.3.015.31:796]:016  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/47.9>

**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 загальному вигляді.**  
Дослідження ефективності фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами повітряної акробатики та пілонного спорту є актуальною проблемою, оскільки на сьогодні ці види рухової активності набувають широкого кола популярності серед дітей та учнівської молоді та призведуть, на нашу думку, до удосконалення навчальної програми з фізичного виховання для школярів різного

віку, їхнього інтересу до уроків та спортивних гуртків, а також фізичної підготовленості. Оскільки повітряна акробатика та пілонний спорт включає в себе елементи гімнастики, хореографії, акробатики, відповідно вправи з цих видів спорту призводять до розвитку гнучкості, сили, витривалості, інших фізичних якостей учнів, а також дозволяють формувати естетичні якості учнів – музичності та танцювальності. Окрім того, завдяки популярності

цих напрямків, все більше людей виявляють зацікавленість ними і відповідно хочуть спробувати нові види рухової активності, а також можливість нестандартного виконання акробатичних та хореографічних вправ з використанням повітряних полотен, кілець або пілону. Тому ми вирішили проаналізувати доступні нам джерела, які висвітлюють основні аспекти цієї проблеми та готують підґрунтя для подальших досліджень.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Методику фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку у своїх працях вивчали такі науковці, як А. Боляк (2002), Н. Бордюк (2006), В. Борисик (2006), Н. Москаленко (2019), О. Римар (2021) [1,2,3,9] та інші. Розвиток фізичних якостей за допомогою різних засобів фізичного виховання досліджували [13,19,20] Н. Сороколіт (2016), А. Соловей (2017), О. Римар (2020) та інші. Вплив пілонного спорту та повітряної акробатики на фізичну підготовленість аналізували такі дослідники як Steven Santos(2013), Ганна Олейник (2017), Irina Kartali (2018)[10,18,21]. Однак питання впровадження засобів пілонного спорту та повітряної акробатики у фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку не знайшло детального відображення у науковій літературі, що дає нам підстави стверджувати про актуальність нашого дослідження.

#### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми:**

Огляд літератури присвячений питанню фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку дозволяє окреслити базові напрямки наукових досліджень у напрямку удосконалення фізичної підготовки учнів цього віку. Однак для більш детального вивчення питання застосування повітряної акробатики та пілонного спорту слід звернутися до сучасної літератури, яка розглядає саме інноваційні засоби фізичного виховання.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Тож, ціллю є аналіз та узагальнення літературних джерел, присвячених питанню удосконалення фізичного виховання учнів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту, а також впровадження засобів повітряної акробатики та пілонного спорту у фізичне виховання учнів початкових класів для поліпшення фізичної підготовленості, популяризації здорового способу життя та фізичного розвитку.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Наукові дослідження присвячені хореографічній підготовці у складно-координаційних видах спорту, якими є пілонний спорт та повітряна акробатика, дають можливість стверджувати, що даній проблематиці вітчизняні та зарубіжні науковці присвячували чимало праць. Важливими роботами сучасної науки, в яких досліджено питання інновацій у засобах фізичного виховання є «Інновації

в физическом воспитании» І.В. Манжелей (2010) [8]; «Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої підготовки» А.А. Боляка (2007), де розкриті питання попередньої підготовки спортсменів [1]; «Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки» С.І. Борисенко» (2000), досліджено можливість удосконалення технічної підготовки гімнасток за допомогою хореографічних тренажів [3]; «Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете» О.Г. Румба (2006), вивчено можливість застосування народно-сценічного уроку для підготовки гімнасток та танцівників спортивно-бального танцю [11]; «Хореография в гимнастике» В.Ю. Сосіної (2009) – проаналізовано вплив занять хореографічним мистецтвом на результативність виступів гімнасток на змаганнях [14]; «Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту» В.Г. Тодорової (2018) – висвітлено важливість та необхідність хореографічної підготовки у художній, спортивній гімнастиці та акробатиці [15]. Завдяки їхній науковій діяльності було виявлено необхідність хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту, що було успішно запроваджено у програму підготовки спортсменів в Україні.

Основи хореографічного мистецтва були розглянуті у збірнику наукових праць «Вільний танець: історія, філософія, шляхи розвитку» (2005), а також висвітлені Н.А. Бугаєць в роботі «Історія хореографічного мистецтва (від виникнення до початку ХХ століття)» (2007). Завдяки їхнім працям [5,7] висвітлено питання поетапного розвитку хореографічного мистецтва, а також його основні напрямки. Методику викладання класичного танцю дослідила в своїй роботі з однойменною назвою Л.Ю. Цветкова (2007), вона описала тренаж класичного танцю, який застосовується в професійних хореографічних закладах [16].

Теорико-методичні аспекти підготовки спортсменів досліджували такі науковці, як Ю.К. Гаверовський (2002) в роботі «Техника гимнастических упражнений», І.А. Вінер в науковому дослідженні «Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике» (2003), та ін. Ними було детально розглянуто технічні питання підготовки у художній гімнастиці [6, с. 12].

Циркове мистецтво, а відповідно і джерела виникнення повітряної акробатики на полотнах та кільці, а також методику виконання вправ на цих знаряддях розглядали у своїй роботі зарубіжні дослідники Richard Gunde в роботі «Culture and Customs of China», Steven Santos в книзі «Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars» (2013) та Pony Poison в роботі

«Simply circus. Aerial silk» (2013). Завдяки їхнім дослідженням ми можемо прослідкувати розвиток циркового мистецтва [21,с.10], у тому числі виникнення таких напрямків як повітряна акробатика на полотнах [21, с. 11], кільцях та пілонний спорт [21,с.12].

Пілонний спорт та методичні особливості опанування цього напрямку розглянули в своїх роботах Ганни Олейник(2017) «Танец на пілоні» та Iryna Kartali (2018) в книзі «Pole dance fitness» [10,18] та ін. Правила змагань з пілонного спорту можна знайти на офіційних сайтах змагань з пілонного спорту, у тому числі, Pole Universe 2021, де розміщена система оцінювання у пілонному спорті [22]. Завдяки їхнім дослідженням було окреслено питання технічної підготовки у пілонному спорті та особливості підготовки спортсменів до змагань у цих напрямках [10, с. 17].

Пілонний спорт та повітряна акробатика – це нові напрямки, які наразі стають популярними як серед аматорів, так й професіоналів. Про пілонний спорт писала Ганна Олейник в своїй книзі «Танець на пілоні» (2017). Цей підручник складений таким чином, що він буде цікавий як тренерам, так і початківцям-пілоністам, і тим, для кого pole dance лише хобі (табл. 1).

Пілон відноситься до складно-координаційних видів спорту, в яких обов'язково вивчають і класичну хореографію [10, с. 34].

Iryna Kartali (2018) «Pole dance fitness», розкриває основні принципи пілонного спорту та

стверджує, що пілонний спорт можна розглядати як фітнес [18]. Окрім цього, надає важливі рекомендації для тих, хто планує займатися пілонним спортом або вже займається.

Особливості повітряної акробатики добре висвітлено у в книзі «Simply circus» Steven Santos (2015) [21]. Цей підручник, призначено для використання у якості основного тексту у семестровому класі з повітряних апаратів на циклі та повітряних танцях на базі такелажу. Ця книга містить безліч інформації про барні апарати, на вивчення яких знадобиться багато років і стільки ж часу на засвоєння елементів.

У підручнику Б.М. Шиян «Теорія і методика фізичного виховання школярів» (2008) викладено основні поняття теорії і методики фізичного виховання, його мету і завдання, засоби, принципи і методи, загальні основи навчання та методичку удосконалення фізичних якостей. Розглядаються анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку, а також методика викладання на цьому етапі фізичного розвитку дітей [17].

На початковому етапі (I–IV класи) серед освітніх завдань великого значення набуває збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їхніх психомоторних здібностей, що полегшує процес опанування складних вправ у майбутньому. Система умовних зв'язків, сформована в цьому віці, відрізняється міцністю, і це є підставою для формування у дітей потягу до самостійних занять. Треба також

Таблиця 1

**Зміст книги Г. Олейник «Танец на пілоні» (2017)**

№ розділу	Аналіз розділу
<b>Перший розділ</b>	Присвячується загальним питанням викладання танцю і акробатики на пілоні і містить важливу інформацію по теорії та методиці викладання, знати яку потрібно кожному тренеру. Завдання тренера з пілонного спорту, на думку автора, це вміти грамотно навчати інших, враховуючи індивідуальні особливості і потреби своїх підопічних. Побудова тренування, процес запам'ятовування рухів, автоматизація навичок, розвиток координаційних здібностей, рухові переваги – це ті моменти, на які потрібно звертати особливу увагу в спорті і в танцях на пілоні [10, с. 50].
<b>Другий розділ</b>	Об'єднує в собі знання про хореографію, акробатику і акторську майстерність. З нього ми можемо дізнатися ази класичної хореографії, імпровізації і акторської майстерності, правила побудови танцювальної композиції в пілонному спорті. Ми можемо ознайомитися з поняттям акробатики, видами і групами акробатичних вправ і ще з важливими психологічними аспектами тренерської роботи, які потрібно постійно застосовувати в навчанні танцю на пілоні. Також в цьому розділі є глава, присвячена темі <i>pole kids</i> (танець на пілоні для дітей).
<b>Третій розділ</b>	Третій розділ адресований виступаючим пілоністам, і містить поради щодо постановки номера включно із важливими аспектом: зовнішній вигляд, який формується за допомогою костюму та макіяжу. Авторка є спеціалістом у сфері психології та психотерапії («Позитивна психотерапія», «Гештальт-терапія», «Системні сімейні розстановки»), тому в книзі вона приділяє особливу увагу цим аспектам.
<b>Четвертий розділ</b>	В посібнику також розкривається питання, чи можна за допомогою танцю на пілоні схуднути і привести своє тіло до бажаної форми. Пілонний спорт передбачає суттєві фізичні навантаження, але без оптимального харчування досягнути бажаного результату, на думку автора, не можливо. Тому четвертий розділ навчального посібника присвячений темі правильного харчування і питного режиму.
<b>П'ятий розділ</b>	П'ятий розділ присвячується техніці безпеки і прийомам першої допомоги при травмах.

привчати дітей дотримуватися правил особистої гігієни. Серед оздоровчих завдань на перший план висуваються: формування постави, сприяння розвитку організму, виховання спритності та швидкості. Початкова школа – відповідальний етап у формуванні людської особистості. Діти молодшого шкільного віку переважно відверті, відкриті, великий вплив на них справляє авторитет вчителя. Фізичні вправи можуть бути ефективним засобом формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, якщо у процесі їх виконання залучати до активної діяльності дітей як помічників, готувати їх як суб'єктів процесу фізичного виховання, виховувати в них почуття відповідальності за власний фізичний стан. Б. М. Шиян вказує, що у роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах. Автор радить заохочувати учнів до застосування в позаурочний час нетрадиційних для уроків засобів, а саме: "класики" і скакалки, ігри з м'ячами, катання на велосипедах і самокатах, заняття в позашкільних закладах.

Таким чином, огляд відповідних джерел дав нам змогу стверджувати, що обрана нами тема є актуальною та малодослідженим залишається питання удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку інноваційними засобами, серед яких є повітряна акробатика та пілонний спорт, тому воно потребує додаткового всебічного вивчення.

**Висновки з даного дослідження і перспективи:** Завдяки проведеному дослідженню ми зуміли проаналізувати літературу, присвячену питанню застосування засобів повітряної акробатики та пілонного спорту. В ході проведеного дослідження ми виявили, що питання удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку було вже детально розглянуто у праці Б.М. Шияна (2008), розгляд питання технічної підготовки у пілонному спорті та повітряній акробатиці також знайшло своє відображення у працях Ганни Олейник (2017), Irina Kartali (2018) та Steven Santos (2013). Однак питання інновацій у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку засобами повітряної акробатики та пілонного спорту ще відображено недостатньо, що стало передумовою для проведення педагогічного експерименту, метою якого є запровадження у фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку занять з пілонного спорту та повітряної акробатики для експериментального підтвердження ефективності застосування цих напрямків для удосконалення фізичної підготовленості учнів.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої підготовки : автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. пед. наук: спец.24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" Харків: ХДАФК, 2007. 24с.
2. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної школи до уроків фізичної культури. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 4. С. 12-13.
3. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2000. 215 с.
4. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 9-11.
5. Бугаєць Н.А. Історія хореографічного мистецтва (від виникнення до початку ХХ століття). Харків: ХНПУ, 2007. 67с.
6. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание наук степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». СПб : С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. 20 с.
7. "Вільний танець: історія, філософія, шляхи розвитку". Матеріали міжнародної наукової конференції М., 7-8 липня 2005р.
8. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2010. 164 с.
9. Москаленко Н. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан учнів молодшого шкільного віку/ за ред. Н. Москаленко, О. Демідова, В. Довбня. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро: Інновація, № 1, 2019. С. 105 – 118.
10. Олейник Г. Танец на пилоне. Учебное пособие. Одеса. 2017. с. 175
11. Румба О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. Пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Белгород: Изд-во «Лит-КараВан», 2013. 144 с.
12. Румба О.Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. 209 с.
13. Сороколіт Н. Розвиток гнучкості учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2016. Вип. 20, т. 1/2. С. 320 – 324.
14. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 135 с
15. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.

16. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. 2-е вид. К.: Альтерпрес, 2007. 324 с.: іл.

17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 272 с.

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

19. Rymar O., Sorokolit N., Solovey A., Yaroshyk M., Khanikiants O. (2021). The effectiveness of zumba kids implementation into physical education of elementary school pupils. Society. Integration. Education.

Proceedings of the International Scientific conference, (II), (May 28<sup>th</sup> 2021) Rezekne, pp.548-557.

20. Rymar, O., Solovey, A., Sorokolit, N., Shevtsiv, U. & Matviiv, V. (2020). Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference. May 22<sup>th</sup>–23<sup>th</sup>, 3, pp.540–551.

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

22. Pole UNIVERSE 2021. URL: <http://www.royalpoledance.com/pu.html>