

ПЕРЕДЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА ДЛЯ ВИКОНАВЦІВ У ПОВІТРЯНІЙ АКРОБАТИЦІ ТА ПІЛОННОМУ СПОРТІ

PRE-COMPETITION TRAINING FOR PERFORMERS IN AERIAL ACROBATICS AND POLE SPORTS

Серед різноманітних техніко-естетичних напрямків повітряна акробатика на полотнах, кільці та гамаку, а також пілонний спорт займає важливе місце посеред сучасних різновидів фізичної активності для дітей та дорослих. Для виконавців пілонного спорту та повітряної акробатики регулярно проводяться змагання, під час яких визначають найсильніших представників. Передзмагальний етап є важливим для кожного виконавця. Адже цей підготовчий період вимагає роботи багатьох спеціалістів над номером, а саме: тренера, хореографа-постановника, костюмера, гримера, працівників технічного оформлення сцени. Саме тому, ми вирішили більш детально розглянути цей етап підготовки виконавців, особливості створення номеру у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Протоколи змагань з повітряної акробатики та пілонного спорту передбачає суддівство виконавців за такими критеріями: технічна підготовка, артистизм, хореографія та нарахування штрафів. Задля більш ефективних виступів на змаганнях слід враховувати всі ці критерії оцінювання для того, щоб уникнути нарахування штрафів та отримати високі результати. Найвищі оцінки виконавець може отримати за техніку та артистизм, далі за хореографію, і штрафи передбачають віднімання балів за недотримання вимог виконання номеру. Питання оцінювання, а також передзмагальний період мало досліджений в цих напрямках через брак теоретичного та методичного матеріалу, а також через ще невелику історію цих видів фізичної активності. Тож, метою нашого дослідження постало питання, вивчити особливості передзмагального періоду у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Було визначено схожість передзмагального періоду у цих напрямках з підготовкою у техніко-естетичних видах спорту, а саме художньою гімнастикою, спортивною гімнастикою, фігурним катанням і т.д. В ході нашого дослідження було проаналізовано інтернет ресурси та літературні джерела, щодо особливості підготовки виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті в передзмагальний період; було вивчено протоколи суддівської колегії на змаганнях з повітряної акробатики та пілонного спорту, критерії оцінювання.

Ключові слова: пілонний спорт, повітряна акробатика, передзмагальний період, хореографічна підготовка, акробатична підготовка, технічна підготовка.

Among the various technical and aesthetic trends, aerial silks, hoops and hammocks, as well as pole sports, occupy an important place among modern types of physical activity for children and adults. Pole sports and aerial acrobatics performers regularly hold competitions to determine the strongest representatives of these areas. The pre-competition stage is important for every performer. After all, this preparatory period requires the work of many specialists on the performance, namely: a coach, choreographer, costume designer, makeup artist, and stage technicians. That is why we decided to take a closer look at this stage of performers' training, the peculiarities of creating a performance in aerial acrobatics and pole sports. Therefore, the purpose of our research was to study the peculiarities of the pre-competition period in aerial acrobatics and pole sports. The requirements for competitions in aerial acrobatics and pole vaulting involve the development of performing skills as choreographic, acrobatic, and technical. Therefore, in the pre-competition period, performers in these areas additionally engage in acrobatics, choreography, and take additional classes with a coach who is directly involved in the delivery of the technical elements of the act. The pre-competitive training in technical and aesthetic sports were considered in their scientific works by such scientists as Sosina V., Todorova V. and others. The stages of training in pole vaulting can be studied thanks to the work of Sobko I.M., Velieva A.R., Sobko Y.O., Slastina O.O., Iryna Kartali, Hanna Oleynik and others. How is the preparation for competitions in aerial acrobatics is covered in the works of scientists Nevelka A., Sutula O., Santos S., Pony Poison. However the issue of pre-competitive training of performers in aerial acrobatics and pole sports is still quite unexplored. In the course of our study, we analyzed Internet resources and literature sources on the peculiarities of training performers in aerial acrobatics and pole sports in the pre-competition period; we studied the protocols of the judging panel at competitions in aerial acrobatics and pole sports, evaluation criteria.

Key words: pole sports, aerial acrobatics, pre-competition period, choreographic training, acrobatic training, technical training.

УДК 373.016:796.093-024.512]:796.417.012.432
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/82.1.7>

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

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Підготовка до змагань в повітряній акробатиці та пілонному спорті відбувається в декілька етапів. Кожний виконавець під час підготовки до виступу працює ретельно над технічними елементами номеру, а також хореографічними зв'язками. Це вимагає не тільки роботи тренера, але й хореографа-постановника. Хореограф-постановник може допомогти у створенні

образу виконавця, а також продумати драматичну ідею номеру за для цілісної та яскравої постановки до змагань. Підготовка є досить різноманітною для кожного конкретного номеру та може відрізнятися по часу підготовки і залежить від складності номеру та ступеню підготовки виконавця. Передзмагальна підготовка у повітряній акробатиці та пілонному спорті є малодослідженим питанням, адже самі напрямки з'явилися відносно нещодавно, тож чіткої методики підготовки до змагань

виконавців поки що не існує. Саме тому, ми вирішили більш детально дослідити передзмагальну підготовку у повітряній акробатиці та пілонному спорті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Передзмагальну підготовку у техніко-естетичних видах спорту розглядали у своїх наукових працях такі науковці як Сосіна В.Ю. (2021), Тодорова В.Г. (2018) та ін. Етапи підготовки в пілонному спорті можна вивчити завдяки праці Sobko I.M., Velieva A.R., Sobko Y.O., Slastina O.O. (2022), Iryna Kartali (2018), Ганни Олейник (2017) та ін. Як відбувається підготовка до змагань в повітряній акробатиці висвітлено в працях науковців Невеликої А., Сутули О. (2022), Santos S. (2013), Pony Poison. Однак питання передзмагальної підготовки виконавців в повітряній акробатиці та пілонному спорті ще досить малодосліджене.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Методична підготовка виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті є важливою передумовою розвитку цих молодих напрямків. Адже при правильному підході до організації занять вони стають більш ефективними та допомагають виконавцям досягати ліпших результатів на змаганнях. Тож розвиток технічної та фізичної підготовленості виконавців у процесі занять повітряною акробатикою та пілонним спортом дає змогу уникнути травмування під час виступів на цих снарядах, підготувати виконавців до серйозних навантажень, які можуть бути в процесі підготовки до змагань та показових виступів. Саме ці питання є найбільш актуальними у передзмагальний період.

Тож, **ціллю нашого дослідження** постало питання вивчити особливості передзмагального періоду у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Задля вирішення цієї мети були поставлені такі **завдання**: вивчити літературні джерела, які стосуються тематики підготовки виконавців до змагань у повітряній акробатиці та пілонному спорті; проаналізувати протоколи суддівської колегії у повітряній акробатиці та пілонному спорті щодо критеріїв оцінки виконавців, визначити особливості підготовки виконавців у повітряній акробатиці і пілонному спорті в період підготовки до змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підготовка до змагань – важливий етап для кожного виконавця у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Адже саме це є завершальний етап, коли спортсмени готуються до показового виступу та прагнуть удосконалити свою майстерність до такого рівня, щоб під час змагань судді були найбільш прихильними до їхнього номеру та поставили хороші оцінки.

Повітряна акробатика та пілонний спорт є техніко-естетичними напрямками, які включають

в себе елементи хореографії, акробатики, роботи на снаряді [1, с. 38]. Під час змагань судді оцінюють виконавців за кількома критеріями, звісно, головними є виконавська майстерність на снаряді. В процесі роботи на снаряді важливими є такі пункти, як дотягнутість стоп та колін, складність елементів, дотримання ракурсів. В кожному елементі виконавець має протриматися протягом 3-4 с, а отже зафіксувати положення, щоб суддя зміг його оцінити. За недотримання вимог під час виконання елементів знімаються бали – штрафи, якщо виконавець не використовує повністю висоту снаряду, зірвався зі снаряду чи впав, за це нараховуються штрафи (див табл. 1).

В протоколах з хореографії, роботі на снаряді, акробатиці, діє накопичувальна система оцінювання (див. табл. 2). Тобто, за кожний силовий елемент, елемент високої складності чи музичне, артистичне виконання номеру, виконавцю нараховуються додаткові бали. Після чого сумуються всі нараховані бали від усіх суддів, і віднімаються штрафи. Таким чином підраховується загальна оцінка виконавця. Що і впливає на остаточний результат змагань і визначається, яке місце отримає виконавець. В кожній федерації пілонного спорту та повітряної акробатики є свої вимоги до виконавців у цих напрямках, і перед змаганнями слід детально вивчити вимоги до кожного обраного рівня.

Виконавці під час підготовки до змагань одночасно готуються у кількох тренерів. З тренером вони працюють над постановкою елементів на снаряді, це займає основну частину часу підготовки до змагань, адже номер має відповідати всім вимогам до обраної категорії виконавця (див. табл. 3). В повітряній акробатиці всі учасники поділяються на такі категорії як дебют, старт, аматор, напівпрофесіонал, професіонал. І відповідно тренер підбирає елементи, які може виконати якісно виконавець. Наступний етап підготовки – це постановка виходу до снаряду, це може бути як акробатична зв'язка, так хореографічна постановка або драматично обіграний вихід. Тож, над цим всім працює хореограф-постановник, який ставить підхід до снаряду, і при потребі також фінальну частину номеру, де слід зробити фінальну точку та гарно закінчити композицію, створити образ для виконавця, підібрати музику, залучити реквізити для номеру, підібрати костюм, грим та оформлення номеру. Хореограф також повинен визначити рівень підготовки виконавця та підібрати ту хореографічну лексику, яка би була під силу виконавцю. Окрім того, якщо виконавець до цього не мав хореографічного досвіду, слід з ним вивчити головні принципи та базові елементи того стилю хореографії, в якому ставиться номер, оскільки це допоможе виконавцю впевнено почувати себе під час виступу та поступово підготує його до

Таблиця 1

Критерії оцінювання категорій Aerial silks, hoop,original props на Fusion Air Cups2025 (штрафи)

ШТРАФИ	
Критерій	За кожен раз
Ненатягнутість ліній (коліна, стопи, кисті)	-0,5
Ракурс	-0,5
Заплутування у снаряді/реквізиті	-2
Пристосування хвату	-0,5
Відсутність фіксації елемента (менше 3-х сек)	-1
Витирання рук об себе або снаряд	-1
Явні повторення елементів	-1
Невихід в елемент з 1 разу/втрата замоту	-1
Втрата рівноваги без падіння	-2
Продовження виступу після закінчення музики	-5
Проблеми з костюмом/зачіскою	-5
Підспівування, промовляння слів, жести в сторону суддівства, підказки тренера	-5
Падіння з полотна/кільця	-10
Невихід на сцену під час оголошення виступу	-5
Сходження зі сцени до завершення номеру	-5
Невідповідність музики до вимог (заборона російськомовної)	-100
Повторний виступ	-15
Виконання забороненого елемента	-5
Подача музики пізніше дати дедлайну	-5

Таблиця 2

Критерії оцінювання категорій Aerial silks, hoop,original props на Fusion Air Cups2025 (хореографічні елементи)

ХОРЕОГРАФІЯ	
Критерій	Максимальний бал
Хореографічні елементи в партері	3
Акробатика в партері	5
Загальна постановка номеру, оригінальність ідей	2
Музичальність	3
Хореографія на снаряді	2

Таблиця 3

Критерії оцінювання категорій Aerial silks, hoop,original props на Fusion Air Cups2025 (техніка виконання на снаряді)

ТЕХНІКА	
Критерій	Максимальний бал
Силові елементи	10
Елементи на гнучкість	10
Оригінальні переходи і комбінації	10
Різноманіття лазів	5
Динаміка круток	10
Стійки і баланси на снаряді	10
Ризикові елементи (зриви/обриви)	10

виконавської діяльності як артиста, так і спортсмена і його подальшого професійного зростання [2, с. 125].

Також хореограф, в процесі підготовки номеру до змагань, контролює дотримання виконавцем музичності виконання елементів, дотримання ракурсів, дотягнутість стоп та колін, положення

голови, довершеності поз під час виконання елементів, також створення цілісного образу та включення хореографічних елементів вже в процесі роботи на снаряді, де головним чином, може додатково працювати кисть чи повністю рука чи голова, що додає цілісності всій постановці (див. табл. 4).

**Критерії оцінювання категорій Aerial silks, hoop, original props на Fusion Air Cups 2025
(артистичність у виконанні номеру)**

АРТИСТИЗМ	
Критерій	Максимальний бал
Емоційна і артистична передача музики, здоровий контакт з глядачем, міміка	5
Костюм, зачіска, макіяж	5
Відповідність загального образу виконавця з постановкою	5
Вихід учасника на сцену, завершення виступу	5

Також, хореограф, має оговорити з виконавцем, яким чином буде закінчувати номер. Буває, що виконавець має закінчити номер на снаряді, і тоді зійти красиво і зробити уклін. В іншому випадку кінцівка номеру може бути хореографічна, коли виконавець дотанцює фінальну частину і зупиняється в фінальній позі вже у партері [3, с. 55]. Це все оговорується і добре відпрацьовується. Уклін також має бути в стилі номеру, так само, як схід зі сцени має бути красивим і швидким. Тоді загальна картина номеру створюється позитивна і у виконавця є більше шансів отримати позитивну оцінку як від глядачів, так і від суддів.

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Тож, в ході нашого дослідження було проаналізовано інтернет ресурси та літературні джерела, щодо особливості підготовки виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті; було проаналізувати протоколи суддівської колегії Fusion Air Cup 2025 у повітряній акробатиці та пілонному спорті щодо критеріїв оцінювання виконавців, були визначені особливості підготовки виконавців у повітряній акробатиці і пілонному спорті в період підготовки до змагань. Подальші дослідження будуть стосуватися підготовчого процесу виконавців повітряної акробатики та пілонного спорту до міжнародних змагань.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

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. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2021. 276 с.
3. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
4. Kartali I. Pole dance fitness. 1st edition. Meyer & Meyer Media; 2018. 416 p.
5. Santos S. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus: Inc.; 2013. 218 p.
6. Sobko I.M., Velieva A.R., Sobko Y.O., Slashtina O.O. Factors of special physical fitness of athletes involved in Pole Sports. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2022. № 8(4), p. 42-53.
7. POSA Pole sports and art federation [Internet]. 2024 [cited 2024 May 21]. Available from: <https://www.posaworld.org/documents/>
8. Pole UNIVERSE 2021 [Internet]. 2021 [cited 2024 May 21]. Available from: <http://www.royalpoledance.com/pu.html>
9. Ukrainian Pole sport and Aerial acrobatics Federation [Internet]. 2024 [cited 2024 May 21]. Available from: <https://www.polesportua.org/sport-na-piloni>
10. Pony Poison. Simply Circus. Aerial silk. [Internet]. 2024 [cited 2024 May 21]. Available from: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting--balloons.html>