

# УДОСКОНАЛЕННЯ АКРОБАТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОЛЕКТИВІВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Валентина СОСІНА, Ірина МАЗУР, Андрій БОЙКО, Наталя ДІДИК  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

## IMPROVING ACROBATIC TRAINING FOR STUDENTS OF CONTEMPORARY DANCE CHOREOGRAPHIC GROUPS

Valentina SOSINA, Irina MAZUR, Andriy BOYKO, Natalia DIDYK  
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

### Анотація.

Арсенал акробатичних елементів, які використовують у своїй діяльності танцівники, досить великий і наближений до переліку вправ, що виконують у спортивній гімнастиці й акробатиці. Проблема полягає у відсутності структурованої програми навчання вправ акробатики в танцювальних колективах. **Мета** – розробити програму вдосконалення акробатичної підготовки дітей середнього шкільного віку, які займаються в колективах сучасного танцю. На основі теоретичного аналізу й узагальнення даних наукової та методичної літератури й мережі «Інтернет», аналізу документальних і відеоматеріалів танцювальних конкурсів, опитування фахівців і педагогічних спостережень було розроблено програму акробатичної підготовки для танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями. Програма містила мету, завдання, засоби й методи підготовки, які треба використовувати під час занять у колективах сучасного танцю, не змінюючи їхню загальну структуру. У результаті використання розробленої програми були отримані дані, що дають змогу застосовувати програму в колекти-

### Abstract.

The arsenal of acrobatic elements used by dancers is quite extensive and similar to the list of exercises performed in gymnastics and acrobatics. The problem lies in the lack of a structured training program for acrobatic exercises in dance groups. The aim was to develop a program to enhance acrobatic training for middle school children involved in contemporary dance groups. Based on theoretical analysis and data synthesis from scientific and methodological literature, internet sources, analysis of documentary and video materials from dance competitions, expert surveys, and pedagogical observations, a program for acrobatic training for middle school-aged dancers engaged in contemporary dance was developed. The program included goals, objectives, means, and methods of training that should be used during contemporary dance classes without altering the overall structure of the sessions. As a result of implementing the developed program, data was obtained that allows for the application of the program in dance groups to improve training quality and enrich dance compositions by incorporating

вах сучасного танцю для поліпшення якості підготовки й збагачення танцювальних композицій завдяки впровадженню елементів акробатики. У танцівників ЕГ достовірно підвищилися показники виконання базових вправ акробатики в середньому на 18,6 %, а також суттєво знизилася їх варіативність у групі до 37 %; у КГ – відповідно, на 10,8 %, водночас варіативність зросла до 64,3 %. Отримані дані свідчать про можливість танцівників ЕГ синхронно виконувати елементи акробатики в композиції, демонструвати однакові результати.

**Ключові слова:** програма, акробатика, підготовка, сучасний танець, танцівники, середній шкільний вік, варіативність.

acrobatic elements. Among EG dancers, the performance indicators of basic acrobatic exercises increased by an average of 18.6 %, and their variability in the group decreased significantly to an average of 37 %; in KG – respectively by 10.8 %, while variability increased to 64.3 %. The obtained data indicates the possibility for EG dancers to synchronously perform acrobatic elements in compositions and demonstrate consistent results.

**Keywords:** program, acrobatics, training, contemporary dance, dancers, middle school age, variability.

**Вступ.** Використання акробатичних елементів у хореографічному мистецтві зумовлено невпинним технічним і художнім розвитком сучасного танцю. У сучасній хореографії яскраво прослідковується тенденція до ускладнення виразності сценічного втілення художніх образів. У сучасному танці розвиваються всі фізичні якості виконавців, удосконалюється їх хореографічна й спеціальна фізична підготовленість [1, 2, 3 та ін.]. Сьогодні танець став універсальним засобом імпровізації та пошуку нових рухів за допомогою введення технічно ускладнених елементів спортивного спрямування, серед яких акробатичні вправи займають особливе місце [15].

Проблему використання акробатичних елементів у сучасній хореографії досліджували В. Ю. Сосіна [8, 9, 10, 11, 12]; В. Г. Тодорова [13, 14]; А. І. Шепеленко [15] та інші. Згідно з дослідженнями В. Ю. Сосіної [9, 11], лідерами у виконанні елементів акробатики й акробатичних підтримок були чирлідери (відповідно, 14–22 елементи і 18–23 підтримки й станти). Арсенал акробатичних елементів у них досить великий і наближений до переліку вправ, що виконують у спортивній гімнастиці й акробатиці (рондати, фляки, сальто, махові перевороти, шпагати, стійки на руках та ін.), проте акробатичні піраміди мають зовсім інші характеристики й побудову, ніж у спортивній акробатиці. На другому місці опинилися

спортсмени, що виступають в акробатичному рок-н-ролі (які демонструють в середньому від 10 до 25 акробатичних елементів переважно у зв'язках і поєднаннях, тобто каскадом). У кваліфікованих спортсменів (мейнкласу) зафіксовано більшу кількість акробатичних підтримок високої категорії складності (від 13 до 17), які виконують каскадом (від 2 до 4 елементів). У групових вправах художньої гімнастики зафіксовано до 25 елементів акробатики, серед яких можна виокремити велику кількість перекатів на різних частинах тіла з використанням предметів і партнерів, шпагати, перевороти, гімнастичні мости, перекиди, виконані синхронно й асинхронно; а також від 3 до 10 парних або групових підтримок. Поєднання гімнастики, акробатики й танцювальних рухів притаманне композиціям сучасної спортивної аеробіки, які насичені елементами хореографії, чоловічої та жіночої спортивної гімнастики [1, 6, 7]. Високий темп виконання рухів, акробатичні махові й балансові вправи роблять цей вид спорту надзвичайно ефектним. Спортсмени в середньому виконують від 5 до 8 елементів акробатики і від 3 до 9 акробатичних підтримок. Естетична групова гімнастика також містить акробатичні елементи (перекати, перевороти, перекиди, шпагати), які, згідно з вимогами правил змагань, виконують синхронно (від 3 до 7), а також від 1 до 5 акробатичних підтримок [8, 9, 10] (табл. 1).

Таблиця 1

### Кількісний склад акробатичних елементів і акробатичних підтримок у спортсменів і танцівників (за даними В. Ю. Сосіної, 2020)

Вид діяльності	К-сть елементів	X сер.	К-сть підтримок	X сер.
Чирлідінг	14–22	18	18–23	20,5
Акробатичний рок-н-рол	20–25	22,5	10–14	12
Художня гімнастика	3–25	14	3–10	6,5
Спортивна аеробіка	5–8	6,5	3–9	6
Артистичне плавання	-	-	6–12	9
Естетична гімнастика	3–7	5	1–5	3
Сучасні танці	3–8	5,5	2–6	4
Український народний танець	Сольні партії			

Водне середовище виконання вправ в артистичному плаванні дає змогу спортсменкам демонструвати акробатичні підтримки (від 6 до 12), насичені елементами акробатики композиції, які виконують переважно одна або дві спортсменки в повітрі з підтримкою інших членів команди.

У колективах сучасного танцю використовують майже увесь арсенал засобів акробатики, а їх вибір насамперед зумовлений віком і технічною підготовленістю танцівників [3, 10].

У провідних хореографічних колективах сучасного танцю було зафіксовано від 3 до 8 елементів акробатики і від 2 до 6 акробатичних підтримок. У колективах українського народного танцю акробатичні елементи мають назву трюкові, їх виконують солісти-чоловіки. Трюкові елементи мають зовсім інше смислове навантаження, визначати їх кількість виявилось нераціональним (див. табл. 1).

У сучасній хореографії використовують такі акробатичні рухи, як фляк (flic-flac), сальто (salto), корпштруг (corp-strung), переворот (revolution), переворот боком (колесо). Варто згадати різноманітні варіанти ластівок, шпагатів, перекидів, акробатичних містків, щоб підтвердити важливе місце елементів акробатики й гімнастики в сучасній хореографії. Акробатичні рухи й підтримки дуже складні за технікою виконання й свідчать про постійне вдосконалення координації,

сили та гнучкості, а також уміння поєднувати їх із темпом і ритмом музики [3, 4, 5].

Отже, у розв'язанні питань створення сучасних танцювальних композицій можливо поєднувати хореографічні вправи з елементами акробатики, які підсилюють створений хореографічний образ. Проте можна зазначити, що програму навчання елементів акробатики дітей середнього шкільного віку, які займаються сучасною хореографією, досліджено недостатньо. Результати цього дослідження дадуть змогу тренерам збагатити сучасні постановки й підвищити рівень майстерності танцівників. У зв'язку з цим, у роботі поставлено **мету** – удосконалити процес підготовки танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасною хореографією, з використанням засобів акробатики.

**Матеріалами** дослідження були дані спеціальної наукової та методичної літератури й документальних матеріалів, результати педагогічних спостережень й опитування провідних фахівців галузі хореографічного мистецтва, проведення контрольних випробувань з експертним оцінюванням, педагогічний експеримент та його аналіз.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, мережі «Інтернет», аналіз й узагальнення документальних і відеоматеріалів, опитування, педагогічне спостережен-

ня, метод експертного оцінювання, метод контрольних вправ, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Згідно з опитуванням фахівців, акробатичні елементи у композицію спортсменів вводили відповідно до вимог правил змагань, щоб отримати додаткові бали за складність програми. Балетмейстери-постановники хореографічних номерів і композицій переважно мали іншу мету – здивувати глядача, наситити композицію видовищними елементами (65 %), продемонструвати майстерність танцюристів (21 %). Крім того, окремі хореографи намагалися передати характер і настрій музики (9 %), а також особисті риси виконавців (5 %).

Композиції сучасної хореографії з елементами акробатики видовищні, їх надовго запам'ятовують судді й глядачі. З погляду тренувального процесу акробатичні вправи надають заняттям більш спортивної спрямованості, розвивають силові, координаційні здібності учнів, завдяки чому відзначають рельєфно й гармонійно розвинену мускулатуру, вестибулярну стійкість і орієнтування в просторі. Акробатика виховує морально-вольові якості: сміливість, спритність, рішучість. Однак не варто забувати, що танець первинний, а складні елементи акробатики лише доповнюють і прикрашають його.

Акробатичні елементи можна використовувати в різних танцях, наприклад таких, як капоейра, брейк-данс, хастл, акробатичний рок-н-рол та ін. У хореографії застосовують практично всі акробатичні елементи: від найпростіших перекидів до складних трюків. Акробатичні елементи за грамотного комбінування з іншими елементами, а також із танцювальними рухами здатні прикрасити й урізноманітнити будь-який танець. Важливо, щоб трюкові елементи відповідали віковим особливостям танцівників і рівню їх підготовленості. У процесі дослідження були виокремлені найбільш рекомендовані елементи акробатики для складання хореографічних постановок: 1) *перемахи та їх різновиди* (виконання шпагату ковзанням; перемахи з упору лежачи, зі стійки, стрибком; перекидання назад у шпагат; фляк у шпагат; сальто

в шпагат; 2) *поза міст* (міст на передпліччях; міст на одну руку з опорою на одну руку і на обидві ноги; міст шпагатом – вільна нога піднята у вертикальне положення); 3) *перекати* (з поворотом у шпагат; прогинаючись з упору лежачи, з колін без опори; перекат зі шпагату; із сиду; з присіду на одну ногу; перекат у бік у шпагаті; перекат через спину з розкриттям і без розкриття ніг нарізно); 4) *перекиди* (у груповані; довгий перекид; з широкої стійки ноги нарізно; твіст перекид з місця, стрибком угору, теж з поворотом на 180 градусів; твіст перекид, зігнувшись; рондат-твіст перекид; фляк-твіст перекид; пірует-перекид (на 360 градусів); 5) *перекидки* – на одну через стійку шпагатом; назад (махом однією, поштовхом другою); назад у шпагат; через стійку на передпліччях; зі зміною; назад у рівновагу; назад у шпагат (перемах); вперед і назад через одну руку) та ін.

Названі акробатичні елементи однаково ефектні і в сольному, і в груповому танці. Для постановки яскравих танцювальних і театральних номерів велику увагу приділяють вивченню оригінальних жанрів, таких як: жонглювання, еквілібристика, використання предметів.

**Обговорення результатів дослідження.** Як вже згадували, лідерами у виконанні кількості акробатичних елементів і підтримок є чирлідери та представники акробатичного рок-н-ролу. Серед танцівників найскладніша акробатика притаманна представникам сучасного танцю.

Для більш детального вивчення особливостей акробатичної підготовки танцівників 11–15 років, які займаються сучасними танцями, було проведено опитування 12 фахівців, які працюють у різних колективах України. Опитування було проведено під час XIV Конкурсу хореографічних та вокально-хореографічних колективів «Samocivity» (7–8 травня 2022 року, м. Львів) в онлайн-режимі. Питання анкети стосувалися методики навчання акробатичних елементів танцівників, переліку елементів, яких навчають педагоги сучасного танцю в різних колективах, послідовності їх навчання, наявності засобів страхування й допомоги та ін. Анкетування фахівців із сучасного танцю свідчить про те, що всі без

винятку педагоги сучасних танців (100 %) вважають за потрібне вивчати акробатичні елементи зі своїми підопічними, а також у міру оволодіння ними вставляти в танцювальні композиції. Педагоги в середньому приділяють вивченню й удосконаленню акробатичних елементів від 30 до 40 хвилин за одне тренувальне заняття. Щодо кваліфікованої допомоги з боку тренера з гімнастики або акробатики більшість педагогів (84 %) сучасного танцю орієнтуються на власний досвід і знання й тільки 16 % респондентів намагаються залучити для цього тренерів зі спорту. Водночас 8 % опитаних фахівців відвідують зі своїми учнями спеціалізовані гімнастичні зали, де є батут або батутна доріжка, допоміжні засоби і прилади, лонжі й гімнастичні мати, а 8 % запрошують на свої заняття тренерів. Майже 61 % респондентів використовують гімнастичні мати або м'яке покриття, яке дає змогу виконати безпечно приземлення в процесі навчання; 20 % мають можливість застосовувати різні допоміжні засоби, серед яких лонжі (3 %), пояси (4 %), батут (4 %), допомога партнера (9 %). Проте 19 % опитаних педагогів не мають можливості користуватися різноманітними засобами страхування через недостатню матеріально-технічну базу.

Більшість педагогів сучасного танцю намагаються мотивувати своїх танцівників до вивчення елементів акробатики, пояснюючи це потребою вдалого виступу, прикладами суперників, майбутніми поїздками та ін. Однак треба відзначити, що такий підхід більшою мірою стосується дівчат, для яких у цьому віці важко подолати страх перед ризиком. Хлопці-танцівники з радістю навчаються усіх запропонованих вправ, долають на цьому шляху будь-які перешкоди. Це свідчить про потребу згодом звернути увагу на поступовість навчання вправ акробатики й обов'язкове забезпечення засобами страхування, а крім того, забезпечити належну допомогу під час навчання.

Педагогічні спостереження за методикою навчання акробатичних елементів на 22 заняттях у колективах сучасного танцю свідчать, що педагоги на практиці дотримувалися основних положень, які вони задеклару-

вали у своїх відповідях під час анкетування. У педагогічному експерименті взяло участь 15 танцівників у віці 11–15 років, які займаються сучасними танцями в середньому від 3 до 6 років. Під час дослідження танцівники виконували базові акробатичні вправи, якість яких оцінювала група експертів з 4 осіб, з яких 2 експерти були суддями змагань зі спортивної акробатики і 2 – педагогами сучасного танцю. Усі експерти пройшли перед початком оцінювання відповідний інструктаж. Серед базових вправ акробатики, що підлягали оцінюванню, були виокремлені такі: 1) перекид вперед з в.п. – упор присівши; 2) перекид назад із положення стійки ноги нарізно; 3) шпагати (середній бал за виконання трьох шпагатів); 4) гімнастичний міст; 5) перекидання (переворот) вперед; 6) перекидання (переворот) назад. Оцінки виставляли так: безпомилкове виконання вправи – 5 балів; незначне відхилення від правильного виконання – мінус 0,1 бала за кожну помилку; значне відхилення – 0,3 бала за кожну помилку; невиконання вправи – 0,5 бала. У результаті оцінювання танцівників середнього шкільного віку були отримані дані, що свідчать про середній рівень якості виконання акробатичних елементів (див. табл. 2).

Однак найменш очікуваним виявився значний розкид показників у групі (коефіцієнт варіації  $V$  становив від 21 до 54 %). Величина цього показника свідчить про неоднорідність даних у групі, про значне відхилення результатів дослідження від середньої арифметичної величини, а отже, про те, що усі члени колективу не можуть виконати елементи однаково, злагоджено, синхронно. Найменший показник коефіцієнта варіації було зареєстровано під час виконання перекиду вперед з в.п. упор присівши (21 %) і гімнастичного мосту (25,5 %). У цих самих акробатичних вправах відзначали найкраще з погляду естетики й правил змагань з акробатики виконання (відповідно 24,3 бала і 26,0 бала). Найбільший коефіцієнт варіації, так само як і найгірше виконання вправ акробатики, був зареєстрований у процесі виконання перекидань назад і вперед ( $17,7 \pm 0,81$  бала і  $17,4 \pm 0,75$  бала). Отримані результати дали

Таблиця 2

### Показники акробатичної підготовленості танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями

№	Контрольна вправа	X сер.	$\sigma$	V (%)
1	Перекид вперед з в.п. – упор присівши	24,3	0,3	21,0
2	Перекид назад з в.п. – стійка ноги нарізно	21,5	0,6	41,5
3	Шпагати (середній бал за виконання трьох шпагатів)	19,8	0,6	37,1
4	Гімнастичний міст	26,0	0,4	25,5
5	Перекидання (переворот) вперед	17,4	0,8	50,1
6	Перекидання (переворот) назад	17,7	0,8	54,0
Середній показник		21,1	0,6	38,2

змогу більш ретельно розробити програму навчання акробатичних елементів з урахуванням сильних і слабких сторін підготовленості танцівників.

Серед акробатичних вправ для створення програми акробатичної підготовки танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями, було виокремлено: переكاتи, перекиди, перевороти без фази польоту, те саме з фазою польоту з перевертанням через голову.

Програма містила мету, завдання, засоби й методи навчання, а також засоби контролю за технікою та якістю виконання акробатичних вправ. Головна відмін-

ність програми полягала в уведенні в зміст переліку вправ для розвитку пріоритетних фізичних якостей (силових якостей, гнучкості і координації), послідовності вивчення акробатичних елементів для танцівників, а також варіанти поєднання їх з танцювальними рухами. *Мета програми* полягала в поглибленому вивченні й удосконаленні акробатичних елементів танцівників сучасного танцю у доступній для них формі. Поставлена мета вимагала розв'язання завдань, які послідовно й логічно підводили танцівників до набуття майстерності у виконанні акробатичних елементів (рис. 1).

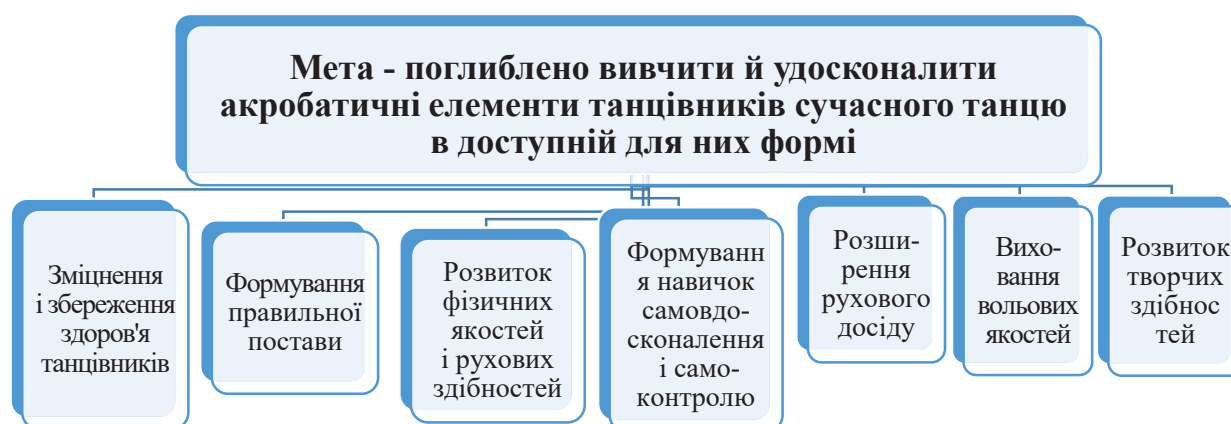


Рис. 1. Мета і завдання програми акробатичної підготовки танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями



**Рис. 2.** Приклади використання засобів у програмі акробатичної підготовки танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями

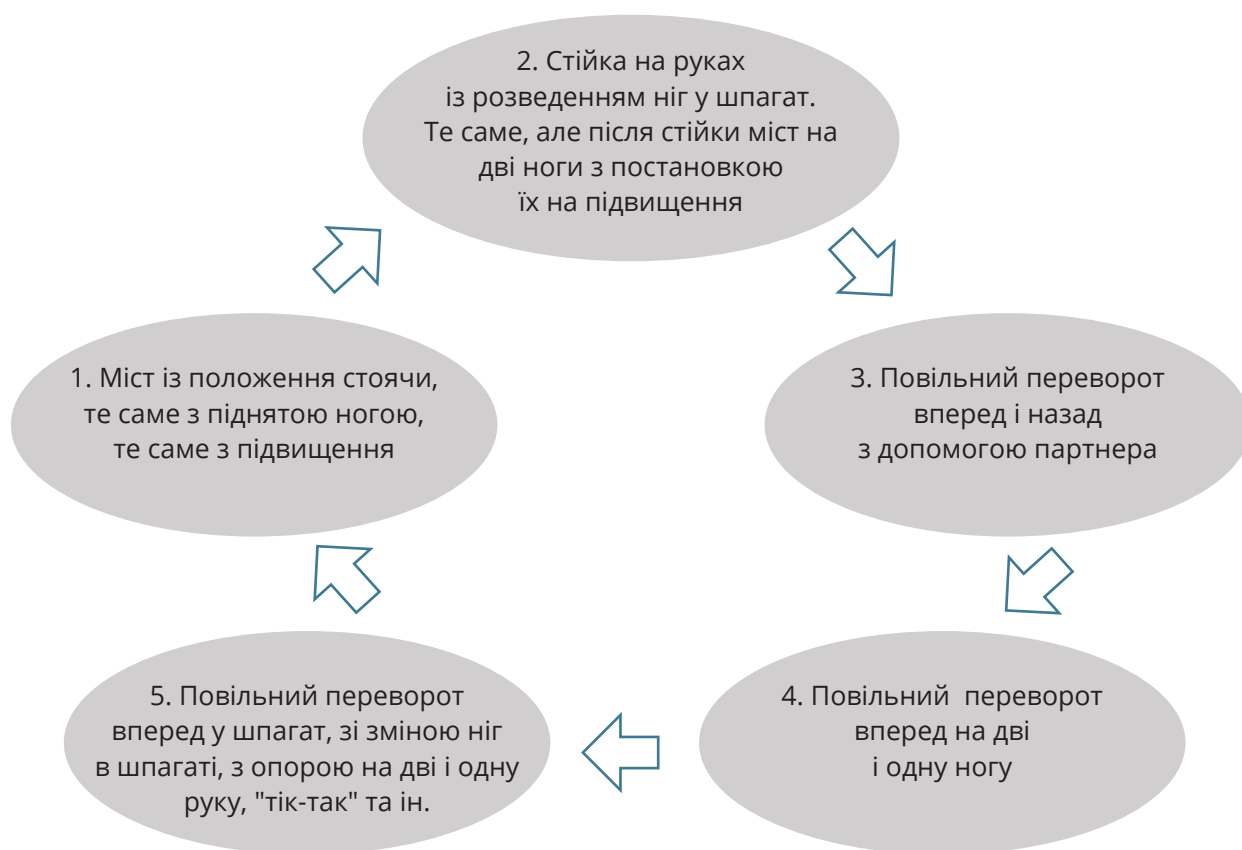
З урахуванням особливостей занять сучасними танцями для кожного завдання програми було дібрано засоби, які дали змогу ефективно їх розв'язувати (рис. 2).

Послідовність вивчення акробатичних елементів була суворо обумовлена їх складністю й підготовленістю групи, а також наявністю базових елементів у кожній структурній групі. Наприклад, послідовність вивчення елементів у структурній групі «перекати» подано на рис. 3.

У результаті впровадження розробленої програми акробатичної підготовки показ-

ники виконання базових хореографічних елементів у танцівників ЕГ поліпшилися. Цьому сприяли систематичні заняття, які містили не тільки поступове оволодіння й удосконалення елементів акробатики, але й розвиток пріоритетних фізичних якостей. У середньому результати виконання контрольних вправ танцівниками ЕГ підвищилися на 18,6 %, у КГ – на 10,8 %.

Водночас експерти, які оцінювали якість акробатичних елементів танцівників ЕГ, відзначили легке, майстерно представлене виконання базових елементів, заявивши



**Рис. 3.** Послідовність навчання акробатичних елементів групи «Перекати»

до того ж, що танцівники добре підготовлені й можуть переходити до оволодіння більш складними елементами. Отримані результати показників акробатичної підготовленості

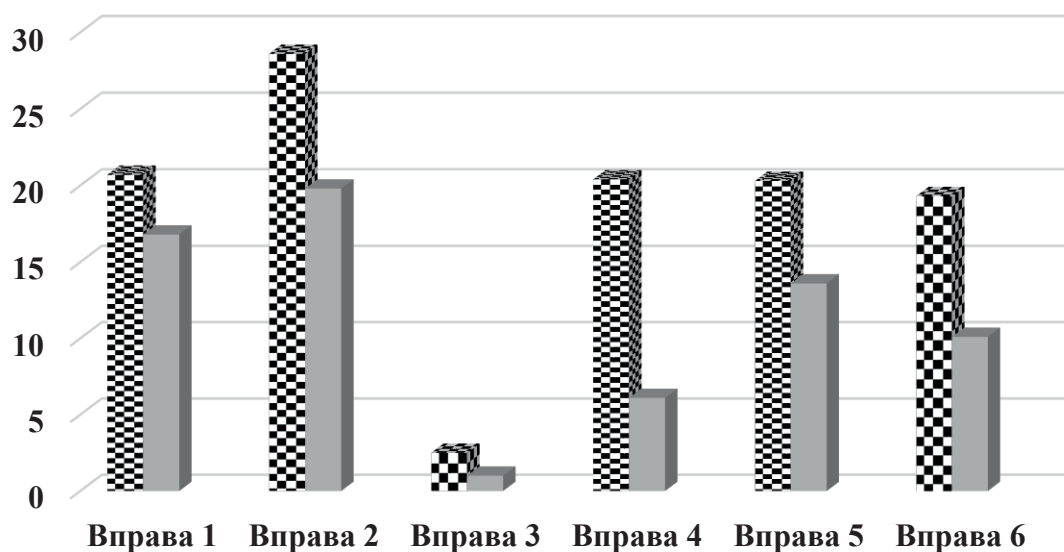
танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями за даними оцінювання експертів, представлено в табл. 3.

Таблиця 3

**Показники акробатичної підготовленості танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями, після завершення педагогічного експерименту**

№	Контрольна вправа	ЕГ ( $x \pm \sigma$ )			КГ ( $x \pm \sigma$ )		
		до	після	V (%)	до	після	V (%)
1	Перекид вперед з в.п. упор присівши	24,1±0,3	29,1±0,2	25,0	24,4±0,3	28,5±0,5	71,4
2	Перекид назад з в.п. сійка ноги нарізно	21,3±0,6	27,4±0,3	37,5	21,2±0,6	25,4±0,4	57,1
3	Шпагати (середній бал за виконання трьох шпагатів)	19,8±0,5	20,3±0,2	25,0	19,8±0,6	20,0±0,5	71,4
4	Гімнастичний міст	26,0±0,4	31,3±0,2	25,0	26,1±0,3	27,7±0,3	42,9
5	Перекидання (переворот) вперед	17,2±0,8	20,7±0,3	37,5	17,6±0,7	20,0±0,5	71,4
6	Перекидання (переворот) назад	17,6±0,7	21,0±0,3	37,5	17,8±0,8	19,6±0,5	71,4
Середній показник ( $x$ сер.)		21,0±0,6	24,9±0,3	31,3	21,2±0,6	23,5±0,5	64,3

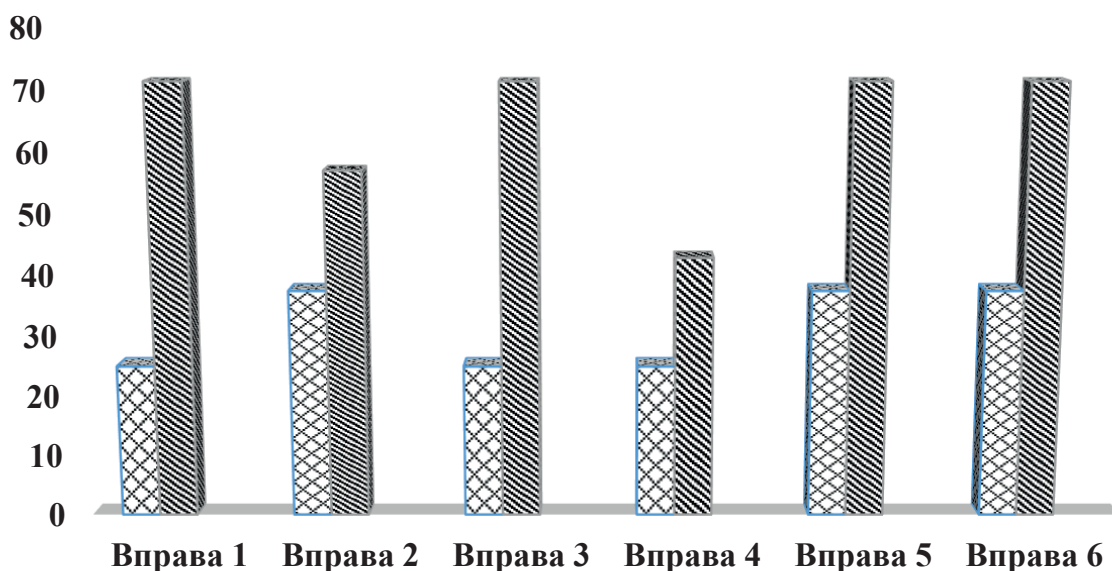




**Рис. 4.** Результати поліпшення показників акробатичної підготовленості танцівників середнього шкільного віку в процесі педагогічного експерименту:  
1 ряд – поліпшення показників танцівників ЕГ;  
2 ряд – КГ (%)

На особливу увагу заслуговує факт зменшення варіативності показників базових контрольних вправ, які виконують дівчата ЕГ, з 25 до 37% (на початку експерименту цей показник становив 38,2%) проти зростання

варіативності в КГ в середньому до 64,3%. Отримані дані можна пояснити цілеспрямованим і систематичним виконанням акробатичних вправ танцівниками ЕГ, що дало змогу поліпшити результати всієї групи (рис. 5).



**Рис. 5.** Зміна показників варіативності виконання акробатичних вправ у танцівників середнього шкільного віку в процесі педагогічного експерименту:  
1 ряд – варіативність показників танцюристів ЕГ у %;  
2 ряд – у дівчат КГ у %

У результаті використання розробленої програми акробатичної підготовки для танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями, були отримані дані, що дають змогу застосовувати програму в танцювальних колективах для поліпшення якості підготовки й збагачення танцювальних композицій за рахунок упровадження елементів акробатики. У танцівників ЕГ достовірно підвищилися показники виконання базових контрольних вправ акробатики в середньому на 18,6 %, у КГ – на 10,8 %. Разом із поліпшенням показників виконання контрольних вправ акробатики в танцівників ЕГ суттєво знизилася їх варіативність у групі в середньому до 37 % проти зростання варіативності в танцівників КГ у середньому до 64,3 %, що свідчить про можливість демонструвати однакові результати, синхронно танцювати в групі.

#### **Висновки:**

1. Аналіз змагальних і хореографічних композицій провідних команд і колективів у контексті використання елементів спорту свідчить, що в них широко використовують акробатичні елементи різного ступеня складності. Серед танцівників найбільша й найскладніша акробатика притаманна представникам сучасного танцю. Проте використовують її з різною метою: у спорті – відповідно до вимог правил змагань і отримання надбавки за складність, ризик, майстерність і оригінальність; у хореографії – переважно для ефектності композиції та насичення її видовищними елементами (65 %), для демонстрації майстерності танцівників (21 %), а також для передачі характеру й настрою музики (9 %), особистих рис виконавців (5 %). У хореографії використовують практично всі акробатичні елементи: від найпростіших перекидів до складних трюків. Танцівники модернізують акробатичні елементи так, що вони мають вигляд не як спортивна вправа, а як танцювальний трюк. Важливо, щоб трюкові елементи відповідали віковим особливостям танцівників і рівневі їх підготовленості.

2. Анкетування фахівців із сучасного танцю свідчить, що педагоги в середньому приділяють вивченню та удосконаленню акробатичних елементів від 30 до 40 хвилин. Більшість педагогів (84 %) сучасного танцю орієнтовані на власний досвід і знання, а 16 % респондентів намагаються залучити для цього

тренерів зі спорту. Майже 61 % респондентів використовують гімнастичні мати або м'яке покриття, яке дає змогу виконати безпечно приземлення в процесі навчання; 20 % мають можливість застосовувати різні допоміжні засоби, серед яких лонжі (3 %), пояси (4 %), батут (4 %), допомога партнера (9 %).

4. У результаті проведення оцінювання танцівників середнього шкільного віку були отримані дані, що свідчать про середній рівень якості виконання акробатичних елементів, а також високий показник коефіцієнта варіації (від 21 до 54 %), що свідчить про неоднорідність групи, а отже, про неможливість виконати елемент однаково, злагоджено, синхронно усім членам колективу. Найбільший коефіцієнт варіації, так само як і найгірше виконання вправ акробатики, було зареєстровано в процесі виконання перекидань назад і вперед ( $17,7 \pm 0,81$  бала й  $17,4 \pm 0,75$  бала). Отримані результати дали змогу ретельно розробити програму навчання акробатичних елементів з урахуванням сильних і слабких сторін підготовленості танцюристів.

5. Після анкетування фахівців сучасного танцю, педагогічних спостережень і аналізу відеоматеріалів розроблено програму акробатичної підготовки для танцівників середнього шкільного віку, які займаються сучасними танцями. Програма містила мету, завдання, засоби підготовки, до яких були дібрані відповідні завдання. У процесі застосування програми суворо дотримувалися правил систематичності і послідовності вивчення акробатичних елементів.

6. У результаті використання розробленої програми акробатичної підготовки були отримані дані, що дають змогу застосовувати її в танцювальних колективах для поліпшення якості підготовки й збагачення танцювальних композицій шляхом упровадження елементів акробатики. Отже, у танцівників ЕГ достовірно підвищилися показники виконання базових контрольних вправ акробатики в середньому на 18,6 %, у КГ – на 10,8 %. Разом із поліпшенням показників виконання контрольних вправ акробатики в танцівників ЕГ суттєво знизилася їх варіативність у групі до 37 % проти зростання в КГ до 64,3 %, що свідчить про можливість демонструвати однакові результати, синхронно танцювати в групі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- Атаманюк С. І. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. // Теорія і практика фізичного виховання. 2012, № 2. – С. 86–93.
- Бодренкова І. О. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – С. 12–18.
- Методика створення сучасного танцю з елементами акробатики | Інші методичні матеріали. Позашкільна освіта (vseosvita.ua) Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-stvorennasucasnogo-tancu-z-elementami-akrobatiki>
- Олейник А. І. Теоретико-методичні аспекти використання хореографії як напрямку здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури // Вісник № 144. Серія: педагогічні науки, 2017. – С. 383–5.
- Савчин Л. Хореографічне мистецтво в культурно-освітньому просторі України. Вісник Львівського університету. Серія мистецтво; 2014; вип. 14. с. 296–303.
- Ситченко К. В. Роль хореографії у системі підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту. Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури. 2018. Вип. 41. С. 217–223.
- Ситченко К. Хореографія як культурно-естетичний компонент розробки змагальних програм техніко-естетичних видів спорту // Танцювальні студії: зб.: наук. пр. Вип. 3 (1) /М-во освіти і науки України, М-во культури України, Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. – Київ: Вид. центр КНУКіМ, 2020. – С. 80–91.
- Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки спортсменів / В. Ю. Сосіна // Хореографічна та театральна культура України: педагогічні та мистецькі виміри: збірник матеріалів Всеукр. наук.-практич. конф. [упор. А. М. Підлипська], м. Київ, 18–19 квітня 2013 р. – Ч. I. – К.: КНУКіМ, 2013. – 331 с. (231–234).
- Сосіна В. Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту // Танцювальні студії: зб.: наук. пр. Вип. 1 /М-во освіти і науки України, М-во культури України, Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. – Київ: Вид. центр КНУКіМ, 2018. – С. 81–90.
- Сосіна В. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту / Валентина Сосіна, Ірина Мазур, Наталя Пугач // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022, № 1, с. 107–111.
- Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті// Dance studies. 2020, vol.5, № 1, с. 72–79.
- Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2021. –280 с.
- Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно-координаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015. № 5. С. 119–124.
- Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 188–193.
- Шепеленко А. І. Методика створення сучасного танцю з елементами акробатики. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-stvorennasucasnogo-tancu-z-elementami-akrobatiki-204912.html>

Стаття надійшла до редколегії 18.03.2024.  
Прийнята до друку 3.07.2024.  
Підписана до друку 5.07.2024.

**Валентина Сосіна**

ORCID ID: 0000-0003-4866-532X  
valentina.sosina@gmail.com

**Ірина Мазур**

ORCID ID: 0000-0002-3595-6737  
mazur.kubok.leva@gmail.com

**Андрій Бойко**

ORCID ID: 0009-0006-8086-7254  
baletabb@gmail.com

**Наталя Дідик**

ORCID ID: 0000-0002-3595-6737  
nata.didyk@icloud.com