

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-9-85-35>

УДК [37.016:796.4]:793

Драч Т.Л.Школа повітряної акробатики «Шоколад»;
Національна академія керівних кадрів культури та мистецтв.

ВАЖЛИВІСТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ НА ПОЛОТНАХ, КІЛЬЦІ ТА ГАМАКАХ

Анотація. Сьогодні в світі мистецтва та спорту відбуваються кардинальні зміни, які заохочують до занять новими напрямками спорту та хореографії. Цікавим та естетично привабливим є новий напрям повітряної акробатики на полотнах. Цей напрям включає в себе гімнастичні елементи, які виконуються на довгих полотнах, однак підходи до полотна, а також зв'язуючі елементи мають бути хореографічно довершеними, тож ми вирішили в ході нашого дослідження вирішити питання доцільності хореографічної підготовки в ході занять з повітряних полотен. Метою нашого дослідження стала розробка спеціальної програми підготовки спортсменів до виступів, враховуючи особливості даного техніко-естетичного виду спорту. В ході нашого дослідження ми виявили необхідність хореографічної підготовки спортсменів до змагань у повітряній акробатиці на полотнах, кільці та гамаках. Дослідили можливості поєднання хореографічної підготовки спортсменів під час тренувань з гімнастичною.

Ключові слова: повітряна акробатика на полотнах, повітряна акробатика на кільці, хореографічна підготовка, методика викладання, умови змагань, сучасний танець.

Drach TamaraSchool of Aerial Acrobatics «Chocolate»;
National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts

IMPORTANCE OF THE DANCING PREPARATION IN THE PROCESS OF EXECUTION EXERCISES ON THE AERIAL SILKS, AERIAL HOOP AND HAMMOCK

Summary. Nowadays we may observe the radical changes in the world of dance and sport. The new kind of technique and aesthetic sport is aerial silks. This branch of sport includes gymnastics elements, which are performed on the long silks, but at the same time, preparation to the exercises on the silks as well as the beginning of the performance is dance. So, it should be good dancing skills for the performers of aerial silks. The theme of choreography in sport has been researched by different authors. Among the recent publications related to this topic, it is important to notice the work of Sosina V.Y. (2009), Todorova V.G. (2018), Rumba O.G. (2006), Oleynik G. (2017) and Stephen Santos (2013). Their works considered the issue of choreographic training in technical and aesthetic sports, including rhythmic and sports gymnastics, aerial acrobatics, pole gymnastics. But the theme of choreographic preparation of sportsmen on aerial silks, aerial hoop and hammock is considered first time in our article. So, the aim of our research is the development of special dancing program for the sportsmen, who are engaged in this technical and aesthetic kind of sport. For the deciding this aim we obtained such tasks as: to research the rules for the competitions of Aerial silks, aerial hoop and hammock; to compare the lesson of preparation of sportsmen of technique and aesthetic sports, in which we use choreography, with aerial silks, aerial hoop and hammock one; to create special program for choreographic preparation sportsmen of aerial silks, aerial hoop and hammock. During our research we have used pedagogical experiment, art analyses and studding of previously published sources on this issue. During our research we have studied the rules of the competitions and realized the necessity of dancing preparation for the sportsmen of aerial silks, aerial hoop and hammock. We also research the opportunities of connection dancing training with gymnastic one. Choreographic art take important place in the development of modern kinds of sports. Today aerial silks, aerial hoop and hammock become very popular among amateurs and professional artists. There are some competitions in this kind of sports, so according the rule it is necessary to have some elementary knowledge of the dance techniques. So, during our research we have determined, which dancing skills, it is necessary to develop for the aerial silks. The program was realized during preparation for the competitions Aerial Cup in the school of Aerial acrobatics «Chocolate».

Keywords: aerial silks, aerial hoop, hammock, dancing preparation, methods of teaching, the rules of competitions, modern dance.

Постановка проблеми. Хореографічне мистецтво займає важливе місце у розвитку сучасних видів спорту. Зараз популярними стають такі види спорту як гімнастика на полотнах, кільці та гамаках. В цих напрямках проводяться змагання, які привертають увагу професійної публіки, яка розглядає як технічну, так і хореографічну підготовку спортсменів. Саме тому, важливо визначити значення хореографічної підготовки для спортсменів, які займаються повітряною акробатикою на полотнах, кільці та гамаках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій
Серед останніх публікацій, які стосуються даної тематики, важливо відмітити роботи Сосіної В.Ю. (2009), Тодорової В.Г. (2018), Румби О.Г. (2006), Олейник Г. (2017) та Стівена Сантоса (2013). В їхніх працях розглядається питання хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, у тому числі художній та спортивній гімнастиці, повітряній акробатиці, гімнастиці на жердині.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Тим не менш, деякі аспекти даної проблеми залишаються ще не ви-

рішеними, оскільки повітряна акробатика на полотнах – це молодий вид спорту, тож ще не існує добре розробленої методики підготовки спортсменів до змагань. Окрім власне гімнастичних елементів на полотнах, в цьому виді спорту зустрічаються танцювальні зв'язки, які допомагають поєднати гімнастичні елементи. Для кращого виконання цих переходів важливо вивчення хореографічних елементів в процесі занять.

Формулювання цілей статті. Тож, ціллю нашого дослідження є розробка спеціальної програми підготовки спортсменів до виступів, враховуючи особливості даного техніко-естетичного виду спорту. Задля цього були поставлені такі завдання:

- дослідити вимоги до змагань у повітряній акробатиці на полотнах, кільці та гамаках;
- порівняти наявний урок для підготовки спортсменів до змагань, з іншими видами техніко-естетичних видів спорту, де необхідна хореографічна підготовка;
- розробити спеціальну програму для підготовки спортсменів на повітряних полотнах, кільці та гамаках.

Виклад основного матеріалу дослідження. Танець на полотнах, гімнастика на полотнах, повітряна акробатика на полотнах – ось кілька назв, які зустрічаються для *aerial silk*.

Повітряні полотна (англ. *aerial silk, aerial contortion, aerial ribbons, aerial silks, aerial tissues, fabric, ribbon, tissue*) – різновид снарядів, на яких виконуються вправи повітряної гімнастики. Повітряні полотна являють собою два довгих полотна, які тягнуться або слабо тягнуться (залежить від рівня підготовки гімнаста), тканини шириною 1-1,5 метра. Повітряні полотна використовуються в сучасному цирку нарівні з іншими снарядами або апаратами, підвішеними до купола: *трапеція, корд де волан, вертикальний канат, турніки, рамка, бамбук, повітряне кільце, підвісний пілон* і інші оригінальні конструкції [6, с. 53].

Існує кілька версій походження гімнастики на повітряних полотнах. Згідно з книгою «Просто цирк» Стівена Сантоса («Simply Circus» by Steven Santos), гімнастика на повітряних полотнах є найпізнішим видом повітряного мистецтва, що з'явилося в 1959 році у французькій цирковій школі. Під час підготовки випускних проектів учням було доручено виконати частину свого номера в абсолютно новій манері. Одна зі студенток виконала його на довгому відрізі тканини. Цей день можна вважати народженням гімнастики на повітряних полотнах, однак потім їх майже не використовували аж до 1995 року, коли Ізабель Водель (Isabelle Vaudelle) продемонструвала номер на полотнах на "The World Festival of the Circus of Tomorrow", а через рік її номер увійшов в програму дев'ятого шоу Cirque Du Soleil – Quidam (виконували Ізабель Шассе (Isabelle Chassé) і Ізабель Водель) [6, с. 50].

На думку деяких інших дослідників і циркових артистів, акробатика на повітряних полотнах має своїм прототипом гімнастику на ремнях, яка зародилася в ранньому періоді правління Династії Цин в Китаї (1644–1911).

В цей час стрімко розвиваються різні види видовищних мистецтв, тому артистам доводиться постійно винаходити нові способи для залучення аудиторії. У первинному варіанті це були шкіряні стрічки, підвішені на бамбукові рамки у формі вігвама, на які застрибував і піднімався вгору артист, намотавши ремені навколо зап'ястка і виконуючи трюки різної складності і швидкості. За словами відомої французької повітряної гімнастки Наташі Блондин (Natacha Blandine) китайська техніка роботи на повітряних снарядах була дорацьована Андре Сімардом (André Simard), артистом і постановником номерів, які співпрацювали з Cirque du Soleil і постійно перебували в пошуку нових форм розвитку циркового мистецтва. Також з 1996 року завдяки старанням Жерара Фазоло (Gérard Fasoli) – акробата, артиста і з 2012 року директора Національного центру циркових мистецтв Франції – акробатика на повітряних полотнах стає постійною дисципліною в усіх навчальних закладах циркового спрямування у Франції [6, с. 56].

Сьогодні технікам роботи на повітряних полотнах навчають у всіх великих циркових училищах, наприклад, у Київській муніципальній академії естрадного та циркового мистецтва.

Гімнастика на повітряних полотнах включає в себе три основні категорії трюків: підйом, обмотка, обрив.

Підйоми використовуються для виконання трюків на висоті. Існує кілька основних видів підйомів – базовий підйом, французький підйом, російський підйом.

Обмотки – статичні пози, коли гімнаст обмотує полотно навколо свого тіла або однієї з його частин, надаючи своєму тілу певну позу – вис, розгойдування, шпагати та інше (див. рис. 1).

Обрив – падіння з висоти після попередньої обмотки тіла таким чином, щоб в польоті частина полотна розкрутилася і гімнаст зупинило обмотане навколо його тіла полотно. Обрив може бути простим і кручення тіла. Обриви є найбільш складними і потенційно небезпечними, але, в той же час, найбільш видовищними трюками.

Останнім часом гімнастика на повітряних полотнах стає цікавою альтернативою танцювальним і спортивним заняттям для непрофесіоналів, які досить успішно освоюють базові елементи цього виду акробатики, а іноді досягають досить високого рівня володіння цим снарядом, аж до виконання складних елементів.

Повітряні полотна – це надзвичайно гарний вид спортивної акробатики, який почав з'являтися відносно нещодавно в непрофесійних танцювальних студіях і в Україні. Елементи, які вивчають виконавці є достатньо нескладні, тому їх виконання не потребує глобальної професійної підготовки та можуть бути виконані навіть тими, хто раніше не мав відношення до гімнастики або хореографії.

В процесі занять важливо розвинути у виконавця силу, витривалість, гнучкість та спритність. А також на змаганнях оцінюється танцювальність, виразність, пластичність, довершеність поз та ліній, координація, вміння використовувати обладнання (полотна, кільце, пілон, ремені) для гарного поєднання танцю



Рис. 1. Виконання вису в attitude



Рис. 2. Поперечний шпагат у висі з обмоткою однієї ноги

та акробатики. Для цього підготовка спортсмена має ґрунтуватися на гімнастичній підготовці, танцювальній, акробатичній. Відповідно частину занять слід присвячувати розвитку танцювальної координації, частину розвитку силових якостей спортсмена (підкачка пресу, спини, рук), відпрацювання акробатичних елементів, вивчення танцювальних підходів, зв'язок та звісно розтягування м'язів, адже більшість елементів у повітряній акробатиці потребують хороших розтяжок. Саме тому ми вирішили присвятити наше дослідження методам підготовки, які можуть бути актуальними для виконавців у повітряній акробатиці на полотнах, кільцях та гамаках [4, с. 252].

Дивлячись на спортсменів, які виконують елементи на повітряних полотнах та кільцях, завжди звертаеш увагу на їх дотягнуті стопи, коліна, положення рук, довершеність позицій та ліній, таку координаційну та пластичну досконалість допомагають досягнути заняття з хореографії. Танець, особливо класичний привчає спортсмена дотримуватися чітких позицій, зберігати, навіть у повітрі правильну поставу, тримати плечі та стегна в одній площині, робити елементи музично правильно та ритмічно. Це досягається шляхом виконання танцювального екзерсису біля опори або на середині залу під музичний супровід. Для цього підійде як сучасна хореографія (наприклад, екзерсис у стилі модерн, контемпорарі, джаз), так і класичний (виконання вправ *plie*, *battement tendu*, *battement tendu jete* та ін.), які поступово сприяють розвитку у виконавців дотягнутих стоп та колін, вироблення *aplomb*, правильного положення корпусу, а також сприяють розвитку координації рухів та музичного їх виконання [5, с. 101].

Щодо розвитку розтяжки, більшість елементів у повітряній акробатиці містять шпагати та вправи на гнучкість. Виходячи з цього, слід підбирати відповідні вправи на розтяжку, щоб виконавець, після підлазу вгору був готовий розтягнутися в шпагат та показати гарний прогин у повітрі (див. рис. 2).

Згідно умов конкурсу *Ukrainian Aerial Cup 2020*, до виконавців ставлять такі вимоги: 1. 80% но-

меру – це робота зі знаряддям (гамак / полотно / кільце), 20% – робота в партері.

2. Учасник має виконати мінімум 5 елементів на силу та 5 елементів на гнучкість.

3. Учасник має виконати мінімум один зрив для Аматорів або 2 зрива для Профі.

4. Не натягнуті підйоми дозволяються тільки в елементах, де це передбачено технікою безпеки задля необхідної фіксації на знарядді [8].

Відповідно до цих правил ми і формуємо підготовку виконавців до змагань. В першу чергу – це вивчення зв'язок, які ми використовуємо на полотнах, відпрацювання складних технічних елементів, після чого ми переходимо до створення номеру, який має містити всі перелічені в правилах змагань елементи, створюємо постановку, яка буде актуальною для даного конкурсу. Тож, починається номер з танцювального виходу, підходу до полотна, після чого виконавець підлазить на полотно та починає виконувати акробатичні елементи. Всі елементи мають бути добре продуманими та збалансованими для того, щоб виконавець мав достатньо сил, для виконання всього трихвилинного номеру. Як зазначено в правилах змагань має бути виконано два зриву та п'ять елементів на силу та п'ять елементів на гнучкість. Відповідно, слід поєднувати елементи так, щоб їх було добре видно, вибирати правильні ракурси та відмічати музичні акценти. Саме тоді номер буде сприйнятий глядачем та професійно поставлений. Бажано, щоб в номері був сюжет і містив ідею, яку на протязі виступу виконавець має донести до глядача.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Таким чином, в ході нашого дослідження ми виявили необхідність хореографічної підготовки спортсменів до змагань у повітряній акробатиці на полотнах, кільцях та гамаках. Дослідили можливість поєднання хореографічної підготовки спортсменів під час тренувань з гімнастичною. Виявили, якими саме видами хореографічного мистецтва слід знайомити виконавців у цих напрямках та наскільки хореографічне виконання сприяє результативності та якості виступів спортсменів під час змагань.

Список літератури:

1. Олейник Г. Танец на пилоне. [Учебное пособие]. Одеса, 2017. 175 с.
2. 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.
3. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 135 с
4. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
5. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. 2-е вид. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.: іл.
6. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc., 2013.
7. Rebekah Leach. Beginning Aerial Fabric Instructional Manual. Project 7604664 at Lulu.com, 2009.
8. Ukrainian Aerial Cup 2020. Правила змагань. URL: https://facebook.com/events/s/ukrainian-aerial-cup-2020/2745651795757679/?ti=cl&__mref=mb (дата звернення: 13.09.2020).

References:

1. Oleynik, G. (2017). Tanec na pilone [Dance on the pylon]. Educational book. Odesa. (in Russian)
2. Rumba, O.G. (2006). Narodno-harakternaya horeographiya v systeme podgotovki specialistov po gimnastike i tancam na parkete [Folk choreography in the system of preparation of the specialists in gymnastics and dances on the parket]. Dissertation of candidate of pedagogical science: 13.00.04. Saint-Peterburg: Saint-Petersburg governmental academy of physical culture named after P.F. Lesgaft. (in Russian)
3. Sosina, V.U. (2018). Horeographiya v gimnastike: uchebnoye posobie dlya studentov VUZov [Choreography in gymnastics: educational book for students]. Kiev: Olimpic literature. (in Russian)
4. Todorova, V.G. (2018). Horeographichna pidgotovka v tehniko-estetichnyh vyдах sportu: monographiya [Choreographic preparation in technique and aesthetic kinds of sports: monography]. Lviv: Lviv State University of Physical culture. (in Ukrainian)
5. Cvetkova, L.U. (2007). Metodika vykladannya klasichnogo tancu. Pidruchnic. 2-e vidannya [Methodology of teaching of classical dance. Teaching book. 2nd edition]. Kyiv: Alterpress. (in Ukrainian)
6. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc., 2013.
7. Rebekah Leach. Beginning Aerial Fabric Instructional Manual. Project 7604664 at Lulu.com, 2009.
8. Ukrainian Aerial Cup 2020. The Rules of the competition. URL: https://facebook.com/events/s/ukrainian-aerial-cup-2020/2745651795757679/?ti=cl&__mref=mb (accessed: 13.09.2020).