

ПОВІТРЯНА АКРОБАТИКА НА ПОЛОТНАХ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО, ЕСТЕТИЧНОГО ТА ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Драч Т. Л.

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності. Зниження рівня рухової активності, значне навантаження в умовах навчання, тривале використання цифрових технологій, недостатня фізична підготовленість та порушення постави негативно впливають на фізичний розвиток дітей¹. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні нових, цікавих та ефективних видів рухової діяльності, здатних не лише покращувати фізичний стан дітей, але й підтримувати їхню мотивацію до систематичних занять.

Проблема фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку широко висвітлюється у працях сучасних науковців у галузі фізичного виховання, педагогіки, спортивної науки та хореографії, таких як Бех І.Д (1993), Сосіної В.Ю. (2021), Тодорової В.Г. (2018). У працях .Невеликої А., Сутули О. (2022), . Agans J.P., Davis J.L., Vazou S. & Jarus T. (2019) присвячених акробатиці та повітряній гімнастиці, наголошується на їхньому позитивному впливі на розвиток сили м'язів, координації, гнучкості та просторової орієнтації. Окремі автори підкреслюють значення повітряної акробатики для формування правильної постави, розвитку артистизму, музичності та емоційної виразності дітей. Водночас аналіз наукової літератури засвідчує, що питання використання саме повітряної акробатики на полотнах у фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку висвітлене недостатньо. Більшість досліджень стосується підготовки професійних спортсменів або артистів цирку, тоді як методичні аспекти роботи з дітьми молодшого шкільного віку залишаються недостатньо дослідженими.

Незважаючи на зростання популярності повітряної акробатики на полотнах, недостатньо розробленими залишаються питання методики проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку, особливостей дозування навантаження, формування безпечного освітнього середовища

¹ Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1993. №3. С. 15–18.

та педагогічних умов ефективного фізичного розвитку дітей засобами повітряної акробатики.

Потребують подальшого дослідження питання: адаптації вправ повітряної акробатики до вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку; впливу занять на фізичні якості дітей; використання ігрових методів навчання; поєднання акробатичних вправ із хореографічною підготовкою; психологічної підтримки дітей під час підготовки до виступів і змагань; взаємодії тренера та батьків у процесі підготовки дітей.

Недостатня розробленість зазначених аспектів зумовлює необхідність подальших наукових досліджень у цьому напрямку.

Метою статті є обґрунтування значення повітряної акробатики на полотнах як ефективного засобу фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання*: проаналізувати особливості розвитку повітряної акробатики на полотнах; визначити вплив занять на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку; охарактеризувати особливості організації занять для дітей; розкрити значення хореографічної та ігрової складових у навчальному процесі; визначити роль батьківської підтримки у процесі занять та підготовки до виступів.

1. Повітряна акробатика як інноваційний напрям фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Сучасний розвиток мистецької освіти характеризується пошуком нових форм і методів роботи з дітьми, які забезпечують гармонійне поєднання фізичного, естетичного, творчого та особистісного розвитку. В умовах реформування освітньої системи особливої актуальності набуває впровадження інноваційних видів рухової активності, здатних комплексно впливати на формування особистості дитини.

Одним із таких напрямів є повітряна акробатика на полотнах (Aerial Silks), яка останніми роками активно інтегрується у сферу позашкільної мистецької та фізкультурно-спортивної освіти. На відміну від традиційних видів фізичного виховання, повітряна акробатика поєднує елементи спорту, циркового мистецтва, хореографії, театральної майстерності та творчої імпровізації. Саме міждисциплінарний характер цього виду діяльності дозволяє розглядати його як ефективний інструмент формування творчої особистості дитини XXI століття ².

² Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2022. №7(1), с.38-40. DOI:10.15391/prght.2022-7.09

Заняття на повітряних полотнах створюють унікальне освітнє середовище, у якому дитина одночасно розвиває фізичні якості, художньо-естетичне сприйняття, емоційну сферу та навички самовираження. Такий підхід відповідає сучасним концепціям компетентнісної освіти, що орієнтуються на цілісний розвиток особистості.

Повітряні полотна є різновидом повітряної гімнастики, де вправи виконуються на спеціальних тканинах, підвішених до стелі. Особливістю цього напряму є комплексний вплив на організм дитини, оскільки під час занять активно розвиваються сила, гнучкість, координація рухів, витривалість, вестибулярна стійкість, постава та артистизм. Даний вид діяльності поєднує у собі елементи акробатики, хореографії, гімнастики, циркового мистецтва та театральної виразності.

2. Історія виникнення повітряної акробатики на полотнах

Повітряна акробатика є одним із наймолодших і водночас найбільш динамічних напрямів сучасного циркового мистецтва, який поєднує елементи гімнастики, акробатики, хореографії, театрального мистецтва та спортивної підготовки. Незважаючи на відносно недавнє становлення повітряних полотен як окремої дисципліни, історичні передумови виникнення цього напряму сягають кількох століть.

Перші прообрази сучасної повітряної акробатики дослідники пов'язують із традиційними цирковими та гімнастичними практиками Сходу. Зокрема, ще у XVII столітті в Китаї набули поширення вправи на підвісних ремнях і канатах, які використовувалися під час театралізованих виступів та народних святкувань. Китайські артисти демонстрували складні силові та координаційні елементи у повітрі, що стало важливою передумовою подальшого розвитку повітряної гімнастики ³.

Упродовж XVIII–XIX століть різноманітні форми повітряної акробатики активно розвивалися в європейських цирках. Артисти виконували вправи на трапеціях, ремнях, канатах і кільцях, поступово удосконалюючи технічний арсенал повітряних номерів. Однак використання спеціальних тканинних полотен у цей період ще не було поширеним.

Новий етап розвитку повітряної акробатики розпочався наприкінці XX століття. Вирішальний вплив на формування сучасної дисципліни здійснила діяльність всесвітньо відомого канадського цирку Cirque du Soleil. Саме у 1990-х роках повітряні полотна були представлені як самостійний сценічний жанр, який поєднував складну акробатичну техніку

³ Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2022. №7(1), с.38–40. DOI:10.15391/prgh.2022-7.09

з художньою виразністю, пластикою рухів, музичним супроводом та театральною драматургією. Завдяки цьому повітряна акробатика вийшла за межі традиційного циркового мистецтва та набула популярності серед широкої аудиторії в різних країнах світу ⁴.

Вагомий внесок у становлення повітряної акробатики на полотнах зробили канадський гімнаст Андре Сіманд та французький акробат Жерар Фазолі. Саме Андре Сіманду приписують створення та популяризацію багатьох базових елементів сучасної техніки роботи на полотнах. Жерар Фазолі сприяв інтеграції повітряних полотен у професійну циркову освіту Франції, завдяки чому цей напрям поступово увійшов до навчальних програм провідних циркових шкіл Європи. У подальшому повітряна акробатика почала активно розвиватися у Канаді, Франції, США, Великій Британії, Італії, Іспанії та інших країнах світу ⁵.

На початку XXI століття повітряна акробатика перестала бути виключно цирковою дисципліною та почала активно використовуватися у сфері фізичної культури, фітнесу, мистецької освіти та дитячо-юнацького спорту. З'явилися міжнародні федерації, професійні асоціації, фестивалі та чемпіонати, що сприяли стандартизації технічної підготовки та популяризації цього виду діяльності серед дітей і молоді.

В Україні розвиток повітряної акробатики на полотнах розпочався значно пізніше, однак характеризується швидкими темпами поширення. Активне становлення цього напрямку спостерігається приблизно з 2017 року, коли почали регулярно проводитися спеціалізовані фестивалі, чемпіонати та відкриті турніри. Зростання популярності повітряної акробатики зумовило відкриття численних студій та шкіл у різних регіонах країни, де здійснюється підготовка дітей, молоді та дорослих.

Особливе місце у розвитку повітряної акробатики в Україні належить місту Львову, яке стало одним із провідних центрів підготовки юних повітряних акробатів. Значний внесок у популяризацію цього напрямку здійснила Школа повітряної акробатики «Шоколад», засновницею якої є Наталія Гранат. Саме під її керівництвом повітряна акробатика почала активно впроваджуватися в освітній процес студії та набувати популярності серед дітей і молоді. Важливу роль у підготовці спортсменів та артистів відіграли тренери Ольга Магера, Ірина Бублик, Вікторія Угринович, Яна Жеребецька, Олександра Грошева та інші фахівці, які згодом створили

⁴ Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars: Lulu Enterprises Incorporated, 2013. 186 p.

⁵ Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars: Lulu Enterprises Incorporated, 2013. 186 p.

власні школи та студії, сприяючи подальшому поширенню повітряної акробатики в Україні.

Вагомою подією для розвитку цього виду мистецтва стали змагання Fusion Air Cup, засновані Наталією Гранат спільно з Русланою Тритяк. Турнір проводиться двічі на рік у Львові та об'єднує учасників з різних регіонів України й інших європейських країн. Завдяки високому рівню організації та участі авторитетних суддівських колегій Fusion Air Cup став важливою платформою для професійного розвитку спортсменів і тренерів, обміну досвідом та популяризації повітряної акробатики серед широкої громадськості.

Значний внесок у розвиток повітряної акробатики на полотнах в Україні здійснює також студія позашкільної освіти у місті Дніпро. Однією з ключових постатей у цьому напрямі є Анна Румянцева – багаторазова чемпіонка України, володарка Гран-прі міжнародних циркових фестивалів, фіналістка чемпіонату Європи, майстер спорту з художньої гімнастики та тренер із багаторічним досвідом роботи. Створена нею школа стала важливим осередком підготовки майбутніх спортсменів та артистів циркового мистецтва, а її вихованці успішно представляють Україну на національних та міжнародних змаганнях.

Важливим центром професійної підготовки повітряних акробатів залишається Київ. Провідну роль у цьому процесі відіграє Київська муніципальна академія естрадного та циркового мистецтв, яка здійснює підготовку артистів цирку, естради та повітряних акробатів. Випускники академії успішно працюють у циркових колективах України та зарубіжних країн, беруть участь у міжнародних проєктах, а також займаються тренерською та педагогічною діяльністю, забезпечуючи подальший розвиток повітряної акробатики серед дітей і молоді.

Повітряна акробатика пройшла тривалий шлях розвитку від окремих елементів традиційного циркового мистецтва до самостійного напрямку фізичної, творчої та мистецької діяльності. Сьогодні вона виступає не лише видовищним сценічним мистецтвом, а й ефективним засобом фізичного, естетичного та особистісного розвитку дітей і молоді. В Україні сформовано потужні осередки розвитку повітряної акробатики, які забезпечують її подальшу популяризацію, удосконалення методик навчання та інтеграцію у сучасний освітній простір.

3. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік (6–10 років) є важливим етапом розвитку дитини, під час якого відбуваються інтенсивні морфологічні, функціональні

та психофізіологічні зміни організму. Саме в цей період закладаються основи здоров'я, формуються життєво важливі рухові навички, удосконалюються механізми координації рухів та активно розвиваються фізичні якості, що визначають подальший рівень фізичної підготовленості особистості ⁶.

Сучасні дослідження свідчать про тенденцію до зниження рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку, що пов'язано зі збільшенням навчального навантаження, поширенням цифрових технологій та переважанням малорухомих форм дозвілля. Наслідком цього є погіршення показників фізичного розвитку, зростання кількості порушень постави, зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, недостатній розвиток сили, витривалості та координаційних здібностей. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук інноваційних засобів фізичного виховання, які б поєднували оздоровчу ефективність із високим рівнем зацікавленості дітей. Одним із таких засобів є повітряна акробатика на полотнах.

Важливою віковою особливістю є також природна гнучкість опорно-рухового апарату. У дітей цього віку суглобово-зв'язковий апарат характеризується високою еластичністю, а м'язова тканина – достатньою розтяжністю, що створює сприятливі передумови для виконання елементів, пов'язаних із розтягуванням, шпагатами, прогинами та утриманням статичних поз на полотнах. Регулярні заняття сприяють збереженню природної гнучкості та її подальшому розвитку без надмірного навантаження на організм.

У молодшому шкільному віці продовжується активне формування м'язової системи. Хоча абсолютні показники сили ще залишаються відносно невисокими, діти мають значний потенціал для розвитку силових здібностей через виконання вправ із власною вагою. Повітряна акробатика є ефективним засобом зміцнення м'язів рук, плечового пояса, спини, черевного преса та нижніх кінцівок. Під час виконання лазів, висів, утримань та обмотувань активно залучаються практично всі основні м'язові групи, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток дитини.

Ще однією характерною особливістю цього вікового періоду є інтенсивний розвиток координаційних здібностей. У дітей активно вдосконалюються механізми підтримання рівноваги, орієнтації у просторі, точності та узгодженості рухів. Саме тому молодший шкільний вік вважається сенситивним періодом для розвитку координації. Повітряна

⁶ Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1993. №3. С. 15–18

акробатика створює унікальні умови для вдосконалення цих якостей, оскільки виконання вправ відбувається у тривимірному просторі та потребує постійного контролю положення тіла у повітрі ⁷.

З психолого-педагогічної точки зору молодший шкільний вік характеризується високою емоційністю, допитливістю та прагненням до нових вражень. Для дітей характерна природна потреба у русі, гри та творчій діяльності. Саме тому повітряна акробатика викликає значний інтерес, оскільки поєднує фізичні вправи з елементами гри, творчого самовираження та сценічної діяльності.

Важливою перевагою дітей молодшого шкільного віку є відносно низький рівень страху під час освоєння вправ на висоті. На відміну від старших вікових груп, діти легше адаптуються до нових умов діяльності та швидше долають психологічні бар'єри. За умови дотримання правил безпеки та використання сучасного страхувального обладнання це дозволяє ефективно формувати базові навички роботи на полотнах уже з перших років навчання.

Таким чином, молодший шкільний вік є одним із сприятливих періодів для занять повітряною акробатикою на полотнах. Вікові анатомо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості дітей створюють оптимальні умови для розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, вестибулярної стійкості та формування рухових навичок. Це обумовлює доцільність використання повітряної акробатики як інноваційного засобу фізичного, творчого та особистісного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

4. Методичні особливості підготовки у повітряній акробатиці

Повітряна акробатика на полотнах є складним багатокомпонентним видом рухової діяльності, який поєднує фізичну, естетичну та творчо-емоційну складові. Основу техніки повітряних полотен становлять три ключові елементи: лаз на висоту, обмотування тканиною та зрив з висоти ⁸.

Під час виконання лазу дитина навчається координувати рухи рук і ніг, утримувати вагу власного тіла та розвивати силу верхнього плечового поясу. Існують базовий, французький та російський види лазу, які поступово опановуються відповідно до рівня підготовки учнів.

⁷ Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1993. №3. С. 15–18

⁸ Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2022. №7(1), с.38-40. DOI:10.15391/prrht.2022-7.09

Обмотування тканиною передбачає фіксацію певних частин тіла на полотні та виконання різноманітних елементів: шпагатів, балансів, розгойдувань і статичних поз. Цей процес розвиває координацію, гнучкість, концентрацію уваги та просторове мислення⁹.

Зриви є складнішими технічними елементами та виконуються лише після засвоєння базових навичок і за умови належної страховки. Вони сприяють розвитку сміливості, швидкості реакції та вестибулярної стійкості.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для початку занять повітряною акробатикою. У цьому віці діти мають високий рівень природної гнучкості, мобільність суглобів та здатність швидко опановувати нові рухові дії. Крім того, невелика маса тіла значно полегшує виконання лазів та базових елементів на полотнах¹⁰.

Особливого значення у роботі з дітьми молодшого шкільного віку набуває ігровий метод навчання. Діти краще сприймають навчальний матеріал через емоційно забарвлену діяльність. Саме тому розминка може проводитися у формі рухливих ігор, пересування із наслідуванням тварин або виконанням творчих завдань.

Структура заняття з повітряної акробатики для дітей молодшого шкільного віку повинна включати: загальнорозвивальну розминку; вправи у партері; силову підготовку; вправи на полотні; розтягування; хореографічні комбінації; вправи на відновлення дихання.

Важливе місце займає виконання акробатичних елементів у партері на матах: кувирків, колеса, переворотів вперед і назад. Дані вправи формують координацію, орієнтацію у просторі та готують дітей до складніших елементів на висоті.

Перед початком виконання вправ на полотні необхідною є силова підготовка. Вона може включати підтягування, піднімання ніг, вправи для м'язів преса та спини, перевернуті позиції й шпагати. Такі вправи сприяють формуванню м'язового корсета та розвитку сили, необхідної для безпечного виконання елементів¹¹.

Одним із найважливіших етапів навчання є освоєння лазу на полотно. Для дітей координація цього руху часто є складною, однак завдяки регулярним тренуванням та здоровій конкуренції між учнями навичка формується досить швидко.

⁹ Гур'єва, О. Н. 1. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва. Маріуполь. 2009. 125 с

¹⁰ Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1993. №3. С. 15–18

¹¹ Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars: Lulu Enterprises Incorporated, 2013. 186 p.

На початковому етапі ефективним є використання вправ на вузлику. Вони є безпечнішими та доступнішими для дітей. На вузлику можна виконувати різноманітні вправи: стійки, крутки, шпагати. Елементи «метелик», «балеринка», «четвірка», «ембріон» та інші також можуть бути виконані початківцями. Навіть нескладні елементи сприяють розвитку сили, координації, уваги та впевненості у власних можливостях¹².

5. Складові технічної підготовки та психологічної підготовки у повітряній акробатиці

Особливу увагу під час занять необхідно приділяти хореографічній підготовці. Поєднання акробатичних вправ із танцювальними комбінаціями допомагає формувати правильну поставу, естетичність рухів, музикальність, виразність та культуру виконання. Якщо з початкового етапу навчання дитина засвоює важливість граційного виконання рухів, це позитивно впливає на якість подальшої підготовки.

Сучасна повітряна акробатика давно вийшла за межі виключно спортивної діяльності та перетворилася на синтетичний вид мистецтва, який поєднує технічну майстерність із художньою виразністю.

Систематичні заняття хореографією сприяють формуванню правильної постави, розвитку пластичності, координації, почуття ритму та музикальності. Під час виконання хореографічних комбінацій діти навчаються усвідомлено керувати своїми рухами, гармонійно поєднувати технічні елементи з музичним супроводом та створювати завершений художній образ.

Особливого значення хореографічна підготовка набуває на початкових етапах навчання. Саме в цей період закладаються основи культури рухів, формуються навички граційного виконання вправ та естетичного сприйняття власної рухової діяльності. Якщо дитина з перших років навчання засвоює необхідність виконувати навіть найпростіші рухи технічно правильно та художньо виразно, це суттєво підвищує якість її подальшої спортивної та творчої підготовки¹³.

Крім того, хореографія сприяє розвитку артистизму, емоційної виразності та творчої уяви, що є необхідними складовими сучасних конкурсних і концертних програм з повітряної акробатики¹⁴.

¹² Agans J.P., Davis J.L., Vazou S. & Jarus T. Self-Determination Through Circus Arts: Exploring Youth Development in a Novel Activity Context. *J Youth Dev.*, 2019. №14(3), с.110-129 DOI:10.5195/jyd.2019.662

¹³ Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2021. 276 с

¹⁴ Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с

Заняття повітряною акробатикою мають значний вплив на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Регулярні тренування сприяють: розвитку сили м'язів рук, спини, преса та ніг; покращенню гнучкості; розвитку координації рухів; формуванню правильної постави; розвитку витривалості; удосконаленню роботи вестибулярного апарату; підвищенню впевненості у собі; розвитку дисциплінованості та працелюбності.

Крім фізичного розвитку, повітряна акробатика позитивно впливає на емоційний та психологічний стан дітей. Підготовка до виступів та участь у змаганнях сприяють розвитку відповідальності, комунікативних навичок, уміння працювати в колективі та долати хвилювання ¹⁵.

Психологічна підготовка є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу, оскільки виконання вправ на висоті потребує від дитини певного рівня сміливості, самоконтролю та емоційної стійкості.

На початковому етапі навчання одним із головних завдань тренера є формування відчуття безпеки та довіри до навчального процесу. Поступове ускладнення вправ дозволяє дитині долати природний страх висоти та формувати впевненість у власних можливостях.

У процесі занять розвиваються такі важливі особистісні якості, як наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, відповідальність та працелюбність. Діти навчаються концентрувати увагу, контролювати свої емоції та доводити розпочату справу до завершення.

Особливу роль у психологічній підготовці відіграє участь у показових виступах, фестивалях та змаганнях. Підготовка до конкурсної діяльності сприяє розвитку емоційної стійкості, відповідальності за результат власної діяльності та навичок самопрезентації. Виступ перед глядачами допомагає долати сором'язливість, формує впевненість у собі та сприяє розвитку комунікативних здібностей.

Водночас участь у змаганнях створює умови для формування навичок конструктивного ставлення до перемог і поразок. Діти поступово навчаються аналізувати власні результати, приймати помилки як необхідний етап розвитку та зберігати мотивацію до подальшого вдосконалення.

Особливу роль у підготовці дітей відіграє підтримка батьків. Саме батьки допомагають дитині адаптуватися до тренувального процесу, долати труднощі та формувати позитивне ставлення до занять. Важливою є психологічна підтримка дітей у випадку невдач під час змагань, адже молодший шкільний вік характеризується високою емоційною чутливістю ¹⁶.

¹⁵ Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1993. №3. С. 15–18

¹⁶ Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1993. №3. С. 15–18

Під час підготовки конкурсних номерів необхідно враховувати вікові та психологічні особливості дітей. Номер повинен бути коротким, яскравим, емоційним та не перевантаженим складними елементами. Важливе значення має правильний підбір музичного супроводу, костюму та образу, що відповідає віку дитини.

Технічна та психологічна підготовка у повітряній акробатиці є взаємопов'язаними складовими єдиного педагогічного процесу. Їх гармонійне поєднання забезпечує не лише успішне оволодіння технікою виконання вправ на полотнах, а й сприяє всебічному фізичному, емоційному, творчому та особистісному розвитку дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Отже, повітряна акробатика на полотнах є ефективним інноваційним засобом фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Повітряна акробатика поєднує елементи фізичної культури, хореографічного мистецтва, циркової педагогіки та творчого самовираження, що забезпечує її значний освітній і виховний потенціал у контексті сучасних тенденцій розвитку мистецької освіти.

Даний вид діяльності комплексно впливає на організм дитини, сприяючи розвитку сили, гнучкості, координації, витривалості, правильної постави та вестибулярної стійкості. Встановлено, що молодший шкільний вік є сприятливим періодом для початку занять повітряною акробатикою завдяки високому рівню рухливості, природній гнучкості та здатності швидко формувати нові рухові навички. Аналіз методичних особливостей організації занять показав, що ефективність навчального процесу значною мірою залежить від дотримання принципів поступовості, доступності, безпечності та індивідуального підходу. Важливими складовими підготовки є ігрові методи навчання, партерна акробатична підготовка, розвиток фізичних якостей, поступове освоєння базових технічних елементів та створення позитивного емоційного середовища. Не менш важливу роль відіграє співпраця тренера, батьків і дитини, що забезпечує успішну адаптацію до тренувального процесу та підтримку мотивації до занять.

Таким чином, повітряна акробатика на полотнах може розглядатися як сучасний міждисциплінарний напрям мистецької освіти та фізичного виховання, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних, естетичних, творчих і соціально-психологічних якостей дітей молодшого шкільного віку. Її впровадження у систему позашкільної освіти відповідає актуальним потребам суспільства щодо виховання здорової, активної, творчої та всебічно розвиненої особистості. Перспективи подальших досліджень

вбачаються у розробленні науково обґрунтованих програм підготовки дітей різних вікових груп засобами повітряної акробатики, а також у дослідженні можливостей інтеграції елементів повітряної акробатики в освітній процес закладів мистецької та позашкільної освіти.

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто повітряну акробатику на полотнах як сучасний інноваційний засіб фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Актуальність дослідження зумовлена погіршенням стану здоров'я дітей, зниженням рівня їхньої рухової активності та необхідністю впровадження нових форм фізичного виховання, здатних поєднувати оздоровчу, виховну та естетичну функції. Визначено, що повітряна акробатика на полотнах є комплексним видом рухової діяльності, який інтегрує елементи акробатики, хореографії, гімнастики, театральної виразності та музичного супроводу, забезпечуючи гармонійний фізичний і творчий розвиток дитини.

У статті охарактеризовано особливості організації занять з повітряної акробатики для дітей молодшого шкільного віку. Розкрито структуру заняття, яка включає розминку, вправи у партері, силову підготовку, елементи на полотнах, розтягування та хореографічні комбінації. Особливу увагу приділено ігровим методам навчання, які сприяють підвищенню зацікавленості дітей та полегшують засвоєння складних рухових дій. Визначено значення поступового навчання базових елементів: лазу на полотно, обмотів рук і ніг, виконання елементів на вузлику та простих круток.

Підкреслено важливість інтеграції хореографічної підготовки у процес навчання повітряній акробатиці. Поєднання акробатичних елементів із танцювальними рухами сприяє формуванню культури рухів, артистизму, музикальності та естетичної виразності дітей. Доведено, що участь у показових виступах та змаганнях позитивно впливає на розвиток впевненості у собі, дисциплінованості, відповідальності та комунікативних навичок.

У результаті дослідження встановлено, що повітряна акробатика на полотнах є ефективним засобом комплексного фізичного та творчого розвитку дітей молодшого шкільного віку й може успішно використовуватися у системі позашкільної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Література

1. Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1993. №3. С. 15–18.

2. Гур'єва, О. Н. 1. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва. Маріуполь. 2009. 125 с.
3. Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2022. №7(1), с.38-40. DOI:10.15391/prrht.2022-7.09
4. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2021. 276 с.
5. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
6. Agans J.P., Davis J.L., Vazou S., Jarus T. Self-Determination Through Circus Arts: Exploring Youth Development in a Novel Activity Context. J Youth Dev., 2019. №14(3), с.110-129 DOI:10.5195/jyd.2019.662
7. Kozina Z.H., Shepelenko T.V., Sobko I., et al. Factor structure of the integral readiness of aerobics athletes (women). Journal of Physical Education and Sport, 2017. №5, с.188 – 196. DOI:10.7752/jpes.2017.s5227
8. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars: Lulu Enterprises Incorporated, 2013. 186 p.

Information about the author:

Drach Tamara Leonidivna,

Postgraduate at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
Coach-choreographer
School of Dance and Aerial Acrobatics “Chocolate”