

2. Муллагільдїна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика) // Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с
3. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.
4. Сосїна В., Мазур І., Пугач Н. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; 1: 107–111 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.107–111
5. Сосїна В.Ю., Бойко А.Б., Токар Т.В. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10–12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту // *Olympicus : науковий журнал*. 2023. № 2. С. 53–60.
6. Mullagildina A. Improvement of artistry at the qualified sportswomen in rhythmic gymnastics // *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2016. №. 4 (54). С. 69-72.

ХАРАКТЕРИСТИКА POLE SPORT ВІДПОВІДНО ДО ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

**Маргарита ЛАВРИНЕНКО, здобувачка третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У даній роботі проаналізовано вимоги правил змагань з поул спорт, надана характеристика програми змагань, а також описаний розподіл учасників за віковими категоріями та дивізіонами.

Ключові слова: пілонний спорт, Pole Sport, змагання.

Вступ. Сьогодні Pole Dance є одним із популярних танцювальних напрямків. У кожному місті можна знайти спеціалізовані студії, а під егідою Всеукраїнської Федерації Спорту на пілоні за підтримки IPSF (International Pole Sports Federation) проходять національні змагання, які дають можливість переможцям представляти країну на чемпіонаті світу. Виділяють три напрями Pole Dance: Pole Art (танцювально-акробатичний напрям), Pole Sport (у цьому різновиді більше інших представлені силові та акробатичні трюки), Exotic dance (мінімум трюків, максимум грації і пластики). Більше того, Pole Sport претендує на включення до програми літніх Олімпійських ігор.

Мета дослідження – надати характеристику спортивній дисципліні поул денсу Pole sport відповідно до вимог правил змагань.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет, синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Pole sport (Поул спорт) - це спортивна дисципліна Pole Dance, що характеризується складними акробатичними трюками, що виконуються на

пілоні. Пріоритет віддається трюковим та силовим елементам на пілоні. Співвідношення трюків у номері до партеру 70% на 30%.

Різні елементи танцю виконуються на різних рівнях пілона:

На верхньому рівні – проводяться акробатичні трюки на висоті понад 2 м над підлогою.

На середньому рівні – робляться обертові рухи навколо пілона (понад 360 градусів), елементи пластики, а також інші динамічні елементи на висоті 1-1,5 метра над підлогою.

Нижній рівень – партер, тут елементи акробатики та пластики виконуються з пілоном вже на підлозі [1,3].

Умовно підготовку в Pole Sport розподіляють на 3 етапи:

1. Початковий етап. Новачки зазвичай починають засвоєння основних технік та елементів, включаючи правильну постановку рук, ніг та тіла, а також вивчають базові рухи, «крутки» (обертальні рухи навколо пілона з положення «стоячи на підлозі») та стійки на пілоні. Вони також можуть виконувати різноманітні елементи з гнучкості та розтяжки, щоб підготувати своє тіло до складніших трюків.

2. Середній етап. Поступово, по мірі того, як технічні навички спортсменів зростають, вони переходять до вивчення складніших комбінацій з використанням вже освоєних трюків, а також працюють над поліпшенням рівня спеціальної фізичної підготовленості. Також спортсмени починають готуватися до виступів на звітних концертах в танцювальних студіях.

3. Професійний етап. Спортсмени вивчають найскладніші елементи та зв'язки, розширюючи свій арсенал трюків та рухів. Вони можуть також вдосконалювати акробатичні навички як з пілоном, так і без нього, і готуватися до участі у всеукраїнських та міжнародних чемпіонатах з Pole Sport.

Спортсмени, які приймають участь у змаганнях з Pole Sport виконують програму, головними складовими якої є:

1) Акробатична композиція: включає в себе різноманітні акробатичні елементи та поєднання трюків;

2) Елементи на статичному пілоні: включають в себе трюки, «крутки» та стійки, які виконуються на нерухомому пілоні;

3) Елементи на динамічному пілоні: учасники виконують трюки та поєднання рухів на пілоні, який обертається.

4) Танець у партері: поза трюками на пілоні, програма включає елементи танцю на рівні землі, які доповнюють виступ [4].

Під час виступу спортсмен повинен виконати обов'язкові елементи програми, визначені правилами Федерації, це обов'язкові елементи на пілоні. У чоловіків, жінок та дітей перелік обов'язкових елементів різний [2].

У Pole Sport існують чіткі вимоги до наявності та кількості елементів різних груп, які враховуються при оцінці виступу на змаганнях.

До таких вимог можуть належати:

- Розтяжка (шпагат): спортсмени повинні демонструвати гнучкість та розтяжку, виконуючи різноманітні позиції під час виступу.

- Стрибкові елементи та перевороти: включають в себе елементи, які передбачають стрибки, обертання та перевороти на пілоні або в повітрі.
- Силові трюки: вимагають сили та витривалості для виконання складних позицій та трюків на пілоні.
- Обертання та «крутки»: включають в себе рухи, які виконуються під час обертання або крутіння на пілоні.

Усі спортсмени повинні виконати відведену кількість обов'язкових елементів. Елементи оцінюються від +0,1 до +1,0, якщо виконано мінімальні вимоги, наприклад, положення утримується протягом двох секунд. Технічне значення дозволених обов'язкових елементів залежить як від вікової категорії, так і від змагального дивізіону.

При оцінці виступу учасника на змаганнях Pole Sport також враховуються техніка виконання трюків, їх комбінації (зв'язки), хореографія, артистизм і цілісність образу. Штрафні бали можуть нараховуватися за недотримання вимог щодо кількості елементів у зв'язці, торкань підлоги та повністю відпущеного пілона.

Виступи поділяються на сольні, дуетні, групові. Вікова придатність для кожної категорії визначається віком: початківці – 6-9 років; новачок – вік 10-14 років; юніори - 15-17 років; старші 18+ – вік 18-29 років; старші 30+ – вік 30-39 років; майстер 40+ – вік 40-49; майстер 50+ – вік 50-59; Master 60+.

В національних Чемпіонатах присутні такі дивізіони:

- Аматори: для участі в аматорському дивізіоні можуть претендувати спортсмени, які мають базовий досвід і здатні вибирати лише елементи з найнижчими технічними значеннями.
- Професіонали: учасники, які є чинними тренерами або тренерами-початківцями, мають досвід занять понад 3 роки здатні вибирати елементи з вищою технічною цінністю, а також спортсмени, які двічі посіли будь-яке з 3 кращих місць у аматорському дивізіоні;
- Еліт: учасники, які є чинними тренерами, презентерами майстер класів, які двічі займали 3 найкращі місця в професійному дивізіоні, мають професійне спортивне минуле, а також спортсмени, які можуть вибрати елементи з найвищою технічною цінністю.

Висновки. Pole Sport є найскладнішим напрямом поул денс у фізичному відношенні. В цьому напрямі більше інших представлені силові та акробатичні трюки, а змагання мають жорсткі вимоги та критерії. Якості та складності силових елементів приділяється 70%. Спортсмен під час виступу повинен виконати програму змагань на двох снарядах – статичному та динамічному пілонах і вправи в партері. Основними критеріями оцінювання є чистота виконання технічної частини, утримання елементів (вибір елементів для утримання на розсуд учасника (тренера) згідно кваліфікації категорії), складність програми.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленню взаємозв'язку між технічними елементами у поул спорті фізичними якостями та групами м'язів.

Список використаної літератури.

1. Pole dance - що це таке, історія виникнення, користь, протипоказання, основні види: <https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/pole-dance-shcho-tse-take-istoriya-viniknennya-korist-protipokazannya-osnovni-vidi.html> (дата звернення 05.03.2024)
2. Ukrainian Pole Sport&Aerial Acrobatics Federation. URL: <https://www.polesportua.org/tehnichni-harakteristiki-snaryadiv> (дата звернення 12.03.2024)
3. Танець на пілоні як новий вид фітнесу: <https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/tanec-na-piloni-yak-noviy-vid-fitnessu-742364.html> (дата звернення 11.03.24)
4. Танці на пілоні: вплив на фігуру, основні вправи та поради початківцям: <https://thestrip.ru/uk/brovi/tancy-na-pilone-vliyanie-na-figuru-osnovnye-uprazhneniya-i-sovety> (дата звернення 11.03.24)

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»

**Станіслав ЛАЗОРЕНКО, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Суми, Україна*

Анотація. Третій рік у нашій країні йде повномасштабна війна. Україна усіляко намагається протистояти імперським амбіціям північного сусіда. У таких умовах, формування патріотичної моралі у закладах загальної середньої освіти, покладається на фахові компетентності учителів навчального предмету «Захист України», які повинні навчити майбутню генерацію до життя у військових обставинах.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, методологічні принципи, інновації у фізичній культурі, студентська молодь.

Вступ. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – багатфакторна система адекватних впливів на формування релевантних фізичних якостей з урахуванням задекларованих навичок і умінь конкретної професійної діяльності. Принцип гармонійного інтелектуального та фізичного розвитку особистості у сучасному освітньому контексті, трактується як процес тривалого аналізу інформаційного контенту щоб бути інтелектуально та фізично готовим до роботи з учнями закладів загальної середньої освіти. Принцип свідомого залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури і спорту є важливим через обраний фах і мету майбутньої професійної діяльності. У якості специфічної підсистеми загальної фізичної культури професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований та академічно збалансований процес