

**Нестерова Т.В.**, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук

## **ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК СПЕЦИФІЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК**

*Розглядаються передумови виникнення художньої гімнастики. Досліджено вплив пластичних, ритмічних і танцювальних систем на формування художньої гімнастики як специфічного виду вправ для жінок. Визначено значення цих систем для художньої гімнастики.*

**Ключові слова:** художня гімнастика, історія, гімнастика, ритміка, пластика, танець.

**Постановка проблеми.** Сьогодні хід історії, суспільного прогресу вимагає вирішення проблем впровадження у фізичне виховання жінок адекватних часові форм і засобів. Художня гімнастика у зв'язку з цим має розглядатися як один з найефективніших видів фізичної культури дівчинки, дівчини, жінки, який складається з різноманітних видів вправ, що гармонійно впливають не тільки на фізичний стан, а й на особистість тих, хто займається. Вона поєднує такі види фізичної активності, як основні і специфічні гімнастичні вправи, пластичні, ритмічні та акробатичні вправи, майже всі різновиди танцювальних вправ. Методичною особливістю художньої гімнастики є комплексність і сполученість розвитку всіх без винятку фізичних якостей. А обов'язковість виконання фізичних вправ відповідно стилю і характеру музичного супроводу обумовлює позитивний культурно-естетичний вплив занять.

Пройшовши етапи становлення та розвитку, сьогодні художня гімнастика — олімпійський вид спорту, що розвивається на всіх без винятку континентах нашої планети. Але одночасно зі спортивною спрямованістю вона не втратила фізкультурно-оздоровчого значення. Заняття з художньої гімнастики з оздоровчою спрямованістю можуть задовольняти вимоги формування і підтримки здорового способу життя дівчат і жінок різного віку і підготовленості. Засоби художньої гімнастики використовуються у фізичному вихованні учнів освітніх закладів: від дошкільних освітніх установ до вищих навчальних закладів. Вони є предметом різноманітних фізкультурно-оздоровчих клубів, шкіл, гуртків, секцій.

Саме фізкультурно-оздоровчий вплив став передумовою того, що з великої кількості засобів художньої гімнастики відокремилися і почали са-

мостійний розвиток жіноча гімнастика, ритмічна гімнастика, танцювальна аеробіка, естетична гімнастика, черліденг. Основні засоби цих видів фізичної активності і сьогодні залишаються у складі художньої гімнастики, але одночасно розвиваються і як самостійні фізкультурно-оздоровчі види рухової активності. Все це свідчить про універсальність художньої гімнастики як виду фізичної культури жінок, основні принципи і спрямованість якої були сформульовані під час її заснування і становлення у першій половині ХХ сторіччя. Ось чому аналіз розвитку гімнастичних систем, спрямованих на фізичне виховання жінок, що передували утворенню художньої гімнастики, як її передумов, має в наші дні актуальне значення. Залучення до накопиченого історичного досвіду дозволить критично переосмислити деякі застарілі, що не відповідають духу часу положення, автоматично перенесені з минулого, сприятиме формуванню високого рівня професійної компетентності спортивного педагога.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Становлення художньої гімнастики як специфічної системи фізичного виховання жінок та виду спорту не можна зрозуміти поза зв'язком з її витокami. Як в будь-якому явищі науки і культури, коріння художньої гімнастики йдуть в глиб століть. Віддалені джерела, що використані в ній, різноманітні — це гімнастика, пластика, елементи народних танців, ритміка, екзерсис класичного танцю [1, 5].

У вітчизняній історичній та історико-педагогічній науках існує певна прогалина в дослідженнях передумов виникнення художньої гімнастики, впливу різних гімнастичних систем ХІХ сторіччя на її формування. На думку фахівців, роль першопрохідців у галузі фізичного виховання, які водночас з науковим обґрунтуванням різних форм рухів і системи викладання займалися розробкою питань фізичного виховання дівчат, належить Петру Франційовичу Лесгафту [6, 93; 8, 16] і Жоржу Демені [2, 9; 8, 19; 9, 46]. На безпосереднє формування художньої гімнастики, як самостійного виду рухової активності жінок, вплинули система виразної гімнастики Франсуа Дельсарта, ритмічна гімнастика Еміля Жака Далькроза та «вільний танець» Айседори Дункан [1, 8—16; 2, 8—10; 7, 57—59; 8, 23—27]. Саме вихованки цих популярних наприкінці ХІХ — початку ХХ ст. у Європі та царській Росії напрямів фізичного виховання стали засновницями художньої гімнастики на теренах СРСР, укладачами її теоретичних і методичних основ [1, 16; 7, 61]. Аналіз впливу цих гімнастичних і танцювальних напрямів сприятиме глибшому розумінню суті фізкультурно-оздоровчої спрямованості художньої гімнастики та проблем професійної освіти фахівців з цього виду рухової активності в сучасних умовах.

**Метою** даної статті є дослідження впливу пластичних, ритмічних і танцювальних систем на формування специфічного виду фізичних вправ для жінок — художньої гімнастики.

**Виклад основного матеріалу.** Ще у 70-х роках ХІХ ст. російський педагог, анатом і лікар П.Ф. Лесгафт (1837—1909) в своїх працях сформулював основне завдання виховання за допомогою фізичних вправ — формування гармонійно розвиненої особистості. Він вказав на необхідність будувати гімнастику у відповідності з анатомо-фізіологічними науковими даними і висунув на перший план важливість поєднання інтелектуального і фізичного розвитку. Учений запропонував методику для вироблення уміння управляти своїми рухами без зайвих витрат енергії і точно регулювати їх у часі і просторі. Він надавав особове значення вмінню керувати у часі ступенем напруження м'язів під час виконання фізичних вправ [1, 6].

Деякі пізніше значний внесок в наукове виховання дівчат і жінок додав французький фізіолог і педагог Жорж Демені (1850—1917). Він доводив доцільність застосування вправ на розтягування та розслаблення м'язів, динамічних вправ, танцювальних рухів і вправ з предметами (булавами, вінками, палицями), які сприяють формуванню гнучкості, спритності, умінню рухатися плавно і граціозно. Вправи проводилися під музику, частіше за все ту, що була взята з класичних творів. На думку Демені, гімнастичні рухи мають бути природними, динамічними, округлими за формою, максимально амплітудними, вільними від зайвих напружень, різноманітними за спрямованістю [4, 27—41].

Франсуа Дельсарт (1811—1871), французький співак і драматичний актор, викладач дикції і драматичного мистецтва, впродовж багатьох років займався дослідженням законів виразного жесту. Він створив систему виразної гімнастики, що охоплювала всі сторони акторської майстерності: вміння виразно співати, володіти жестом, мімікою, позами. Для викладання своєї системи Дельсарт відкрив в Парижі курси сценічної виразності.

Дельсарт класифікував жести, склав таблиці, в яких кожен виразний рух був визначений начебто з математичною точністю. Наприклад, тільки для рук надано 243 різновиди рухів. Для рухів голови були обумовлені навіть такі подробиці, як положення ока, повік, брів [1, 9]. Він вважав за доцільне вивчати жести за трьома ознаками: відповідності душевному стану (семіотика); управління рівновагою (статика); законів послідовності рухів (динаміка). Велика увага приділялася різній силі й швидкості рухів. Велику цінність мають відкриті ним принципи виразності: принцип зв'язку між емоційним станом і рухами; принцип цілісного включення в рух багатьох суглобів, починаючи з більш великих м'язів (так виконуються пружини, хвилі); принцип протиставлення (різноїменні положення рук і ніг) при пересуваннях.

Еміль Жак Далькроз (1865—1950), швейцарський композитор, професор консерваторії, створив систему ритмічної гімнастики, що мала вели-

ку популярність у педагогів і діячів мистецтва. Стрімке зростання популярності ритміки почалося на початку ХХ ст. [7, 58]. Розпочавши з допоміжного методичного прийому на уроках сольфеджіо, який зводився до того, що учні мали оплесками відзначати найбільш складні для них сполучення тривалості нот, він розвинув свою систему настільки, що у німецькому містечку Хелерау відкрив Інститут ритму.

Для Далькроза найбільшим взірцем була Греція з її орхестикою, Олімпійськими іграми [1, 10]. Програма занять в Хелерау була широкою. В неї входили ритмічна гімнастика, жива пластика, теорія музики, сольфеджіо, хоровий спів, імпровізація на роялі, анатомія і, для тих, хто бажав, танці. Провідною дисципліною була ритмічна гімнастика. У своїй гімнастиці він відрізняв три види вправ: вправи у ритмічних рухах, вправи для тренування слуху, вправи з імпровізаційних дій [3, 20]. Вона базувалася на відтворенні рухами метроритму, динаміки, темпу і відтінків музичного звучання. При цьому ставилися завдання щодо розвитку музичності і морально-вольових якостей тих, хто займалися. Для цього в залежності від музичного темпу і ритму використовувалися ходьба, біг, стрибки, прискорення або сповільнення руху. Ритморисунок ногами сполучався з виконанням іншого, більш швидкого — руками. Всі вправи, спрямовані на розвиток відчуття темпу, ритму, структури музичних творів, були різноманітними за формою і виконувалися в чіткій послідовності за ступенем складності. Різноманітними були і вправи на увагу. Наприклад, під час прослуховування нового ритморисунку необхідно було виконувати попередній [1, 11].

Заняття живою пластикою утворювалися з головної групи вправ на виразність рухів, що виконувалися під музику. Далькроз систематизував рухи людини в 20 жестів для рук. Він вважав, що їх комбінації у сполученні з рухами тіла є вичерпними щодо можливих варіантів виразних рухів людини. Велике місце займали групові та індивідуальні імпровізації на різні теми. Вивчали також танцювальні рухи: галоп, польку, мазурку, вальс.

Свою систему Далькроз розцінював як засіб загального виховання, що необхідний кожній людині для гармонійного фізичного, розумового і художнього розвитку, яке має передувати професійному навчанню у будь-якій галузі мистецтва і діяльності [1, 11].

Айседора Дункан (1878—1927) — відома американська акторка. Вона відкрила новий танцювальний напрям — виразний танець у вільній пластиці. Обдарована від природи, вона вважала, що всі рухи сучасної балетної школи неприродні тому, що націлені на відтворення ілюзії, начебто для них закони тяжіння відсутні [5, 19]. Своім вчителем вважала природу, захоплювалася музикою, яка «здатна говорити з душею». Танцювала Айседора Дункан босоніж під музику Чайковського, Вагнера, Дебюсі, Бетхове-

на, Шуберта, Берліоза та інших великих композиторів. Пізніше в її репертуар увійшли також «Інтернаціонал» і «Марсельєза». Танець Дункан був порівняно простим за технікою, складався з кроків, бігу, стрибків, хвилеподібних і махових рухів, виразних поз та жестів. Головним в ньому була виразність — відображення змісту і нюансів настрою та музики.

В основі її методу було виховання емоційної чутливості до музики і повна безпосередність її відтворення в русі. Дункан захоплювалася мистецтвом стародавніх греків, воно було для неї високим взірцем, улюбленим і ґрунтовно вивченим. Водночас її танець, як стверджувала вона, не танець минулого, а танець майбутнього [5, 17].

Айседора досягла світової слави, виступала на престижних сценах в багатьох містах Європи і Америки. Серед прихильників її творчості були найвидатніші митці, письменники, режисери. В 1921 році вона приїздила до Росії і згодом відкрила там свою школу для дітей. Новатор у танці, Айседора Дункан була новатором і в танцювальній педагогіці. Найбільшої популярності мали її школи в Парижі, Грюнвальді (Німеччина), Москві. Спеціальної системи навчання Айседорі Дункан створити не вдалося, але цінними є деякі її ідеї: формувати творчу індивідуальність через особисту творчість тих, хто займається; використати у навчанні високохудожню музику; дотримуватись принципу природності рухів, одягу, взуття; звертатися до природи, як джерела образного збагачення і естетичного розвитку. Дункан намагалася передати ученицям вміння бачити прекрасну форму живої природи у хвилеподібних лініях, яку вона відтворювала в своїх рухах. Але цього було недостатньо для навчання інших. Вона трагічно пішла з життя, не створивши системи, яка розкрила би її особистий досвід [1, 15].

**Висновки.** Найбільший вплив на формування художньої гімнастики як самостійної системи фізичного виховання жінок надали наукові праці та практичний досвід П.Ф. Лесгафта, Ж. Демені, Ф. Дельсарта, Е.Ж. Далькроза, А. Дункан та їх послідовників. Їх внесок полягає в наступному:

- основні положення природної гімнастики П.Ф. Лесгафта займають в художній гімнастиці значне місце, хоча й впроваджуються відмінними від запропонованих ним засобами і методами;

- принципові позиції Демені співзвучні з художньою гімнастикою, але їх практичне впровадження різняться. У якості засобів фізичного розвитку жінок Демені вважав екзерсис класичного танцю. В художній гімнастиці він є допоміжною частиною засобів серед багатьох інших;

- догматична методика системи виразної гімнастики Дельсарта для художньої гімнастики виявилася непридатною. Водночас спроба встановити структуру деяких рухів за сформульованими ним принципами заслуговує на увагу. Знайшло своє відображення в художній гімнастиці положення

про те, що рух будь-якої частини тіла слід починати з напруження м'язів. Велике значення вмінню розслаблювати м'язи, що надавав Дельсарт в художній гімнастиці пов'язано з дозуванням ступеня напруження м'язів при виконанні багатьох основних рухів;

- позитивним у системі ритмічної гімнастики Далькроза було те, що він поставив проблему єдності інтелектуального і фізичного виховання: будь-яка дія обумовлена її попереднім продумуванням, уявленням про неї. Для художньої гімнастики є цінною методика розвитку м'язового відчуття за допомогою відтворення рухами ритмодинамічної сторони музики;

- досвід Дункан мав великий вплив на утворення художньої гімнастики. По-перше, з використанням під час занять музики, що характеризується високою художністю, з виховання вміння зосереджено і чутливо сприймати мелодію і рухатися відповідно з її змістом і характером. По-друге, використання досвіду школи Айседори Дункан пов'язане з окремими розділами вправ: ходьби, бігу, стрибків, рухів руками і тулубом.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в аналізі передумов професійної підготовки тренерів з художньої гімнастики в ХІХ ст.

#### *ДЖЕРЕЛА*

1. Варшавская Р.А. Об истоках / Р.А. Варшавская // Поэзия движения / Р.А. Варшавская, Ю.Н. Шишкарева, Т.Т. Варакина [и др.]. — Ленинград, 1987. — С. 5—28.
2. Винер И.А. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики / И.А. Винер, Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, Р.Н. Терехина [и др.]. — М., 2003. — С. 3—13.
3. Григорьев А.Е. Развитие видов гимнастики со спортивной направленностью: методические разработки / А.Е. Григорьев. — М.: ГЦОЛИФК, 1984. — 30 с.
4. Дементи Ж. Курс гимнастики / Жорж Дементи. — Ленинград: Время, 1929. — 191 с.
5. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь: мемуары / Айседора Дункан. — К.: Мистецтво, 1990. — 216 с.
6. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры / Николай Федотович Кулинко. — М.: Просвещение, 1982. — 223 с.
7. Найпак В.Д. Начало пути / В.Д. Найпак // Гимнастика — 1985. — Вып. 1. — С. 57—61.
8. Педагогические аспекты возникновения художественной гимнастики как специфической системы физического воспитания: методические рекомендации / [сост. Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова]. — К.: КГИФК, 1990. — 29 с.
9. Фейгин С.Л. Развитие систем гимнастики в новое время / С.Л. Фейгин. — Москва—Ленинград: Физкультура и спорт, 1940. — 72 с.

*Рассматриваются предпосылки возникновения художественной гимнастики. Исследовано влияние пластических, ритмических и танцевальных систем на формирование художественной гимнастики как специфического вида упражнений для женщин.*

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, история, гимнастика, ритмика, пластика, танец.

*Discusses the background of rhythmic gymnastics. The influence of plastic, rhythmic and dance systems on the formation of rhythmic gymnastics as a specific type of exercises for women is explored.*

**Key words:** rhythmic gymnastics, history, plastic, dance.

УДК [378:355.233.2]37-055.2

**Нестерова Т.В.**, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук;

**Дйба Є.В.**, студент 3 курсу Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

## **ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА**

*Розглядаються передумови вдосконалення фізичного виховання студенток з надлишковою масою тіла. Досліджені мотиви щодо занять фізичною культурою студенток з надлишковою масою тіла. Визначено проблеми фізичного виховання цієї категорії студенток.*

**Ключові слова:** студентки, надлишкова маса тіла, фізичне виховання, фізичні вправи.

**Постановка проблеми.** Надлишкова маса тіла — проблема сучасної молоді. З кожним роком в нашій країні зростає кількість молодих людей, що мають надлишкову масу тіла [7, 14]. Спосіб життя молоді включає цілий ряд факторів, котрі впливають на їх масу тіла, серед них: зниження рухової активності, відсутність бажання займатися фізичними вправами, недостатнє та нерегулярне харчування, шкідливі звички — паління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, раннє статеве життя, значні навчальні та емоціональні перенавантаження, спадковість [4, 24; 6, 40; 7, 15].