УДК 796.015

Семенів Б.С., асистент, **Стахів М.М.,** старший викладач,
Якимишин І.Д., старший викладач, **Приставський Т.Г.,** старший викладач ©
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім.С.З.Гжицького

ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ У МАСОВІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Ще в античні часи танці і фізичні вправи під музику використовувалися для розвитку гарної осанки, для пластичності рухів, виховання сили і витривалості. Пройшли тисячоліття - і люди сьогодні повернулися до засад античної фізичної культури.

На них побудована ритмічна гімнастика, що виникла у 80-х роках XX століття. Піонером у пропаганді цього різновиду рухами була відома американська актриса Джейн Фонда, її заслуга у популяризації і розвитку аеробіки (як ще прийнято називати ритмічну гімнастику) серед широких верств населення - безсумнівна.

Але спочатку дещо з історії.

З розвитком цивілізації і науково-технічного прогресу людям почала загрожувати гіподинамія - брак руху. На рубежі XIX-XX ст. формуються і набувають популярності різні гімнастичні системи: німецька, шведська, гімнастика Шписа, соколівська гімнастика, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова та ін. Однак в цих системах не брали до уваги жінок: вони виконували ті ж самі вправи, що й чоловіки, без урахування фізіологічних особливостей. І лише в 20-30-х роках минулого століття Женев'євою Стебінсі та її послідовниками (Бес Менсендик) під впливом шведської функціональної гімнастики і системи Ж. Демени були розроблені методи, завдяки яким можна набувати доброї осанки, красивої ходи, виразних рухів. Великий вплив на розвиток гімнастики мала система Франсуа Делсарта, який встановив взаємозв'язок між емоційним станом людини та її жестами і мімікою.

Роботи Делсарта та його послідовників лягли в основу теорії виразного руху і вплинули на розвиток балету, пантоміми, ставши фундаментом для створення одного із напрямків у гімнастиці — ритмопластики.

Теорія виразного навику руху склала основу гімнастики А.Н. Алексєєвої. Вона закінчила одну із студій у Росії - Московські класи пластики. В її системі «гармонійної гімнастики» приділялася велика увага етюдній роботі, імпровізації, спортивно-танцювальним постановкам під класичну музику, пантомімі, танцю.

Серед явищ, що викликали велике зацікавлення не лише до балету та пантоміми, але й до гімнастики, культури рухів, до виразної пластики, належало й мистецтво Айседори Дункан. Особливість цієї танцівниці, знаменитої на весь

© Семенів Б.С., Стахів М.М., Якимишин І.Д., Приставський Т.Г., 2012

світ, полягала в тому, що вона відродила класичний античний танок, побудований за законами вільної пластики, увела в танець пантомімічні елементи, рухи і засади джазового танцю. Її абсолютно нові принципи пластичного образу стали сенсацією для Європи. Айседора Дункан мала значний вплив на формування ритмопластичного напряму, з якого пізніше і сформувалася сучасна художня гімнастика як вид спорту і ритмічна гімнастика як масова форма фізичної культури.

Помітним явищем у цьому плані було й виникнення школи ритмічної гімнастики - вона почала діяти 1910 року в містечку Неперау поблизу Дрездена під керівництвом Жана Далькроза. Саме він вперше і застосував термін «ритмічна гімнастика». Система занять була складена для розвитку слуху і чуття ритму в музикантів. Однак вона згодилася і як засіб фізичного виховання. Органічне поєднання рухів і музики - основа методу Ж. Далькроза.

В середині минулого століття було зорганізовано багато спортивно-танцювальних студій, з яких і вибрунькувалася сучасна художня гімнастика. Продовжували працювати студії А. Н. Алексєєвої та її послідовниць, хоча їх критикували за захоплення театралізацією та імпровізацією на заняттях. Після виходу у світ книги Моніки Бекман «Джаз-гімнастика» (Стокгольм, 1971 р., Штутгарт, 1975 р.) розпочалося зацікавлення танцями як засобом фізичного виховання. Джаз-гімнастика швидко стала популярною в Англії, Франції, Данії, Чехії, Німеччині. За своєю суттю джаз-гімнастика є одним із видів ритмічної гімнастики, заснованої на джазовому танці. Годилось би кількома словами зупинитися на історії джазового танцю.

Як провідний жанр джазу, танець склався у США на рубежі XIX-XX ст., синтезувавши європейську та африканську культуру. З примітивних африканських танців він узяв поліцентрикута ізоляцію. Якщо європейський спосіб танцю (класичного, бального) потребує від виконавця централізованого контролю за тілом, яке чітко виконує оберти, утримує рівновагу, то в африканських танцях рухи нібито координуються в різних рухових центрах, і тому рухи різних частин тіла незалежні один від одного, можуть відрізнятися за швидкістю, мати різну амплітуду, бути аритмічними. Власне такий принцип, характерний для джазового танцю, називається поліцентрикою. Склад незалежних ізольованих рухів окремих ланок тіла та їх взаємна специфічна координація - ось що таке поліцентрика. Руховими центрами у джазі є голова, плечі, руки, грудна клітка, таз, ноги.

В багатьох сучасних напрямках спостерігається синтез техніки архаїчних негритянських танців з європейськими, що заснований на ізольованих рухах різних частин тіла одночасно з контролем усього тіла.

Ознаками джазового танцю є мультиплікація та опозиція. Мультиплікація - це розкладання одного простого руху в середині однієї ритмічної одиниці. Типовим прикладом цього є різні види джазової ходи, при якій вага переноситься поступово, в більшості випадків з акцентом на неударну долю такту - синкопу. (Синкопування - це термін, який застосовується до окремих звуків або ритмічних фігур, що починаються між долями або

побудовані так, що їх головні тони приходяться на проміжки між долями. Якщо ви при ходьбі між кожним кроком плескатимете в долоні, то це значить, що ви синкопуєте).

Опозиція - це протидія тієї частини тіла, яка потребує рухів іншої. Наприклад, грудна клітка рухається в одному напрямку до тазу, голова - в зворотному. Отже, ці частини тіла порушують пряму лінію.

З 20-х років минулого століття джазовий танець розвивався як бальний і як сценічний. З його появою на сцені підвищуються вимоги до технічної підготовки акторів, що й потребувало розробки джазової танцювальної системи. Ще 1915 року в США Р. Деніс та Т. Шейн заснували школу, в якій навчали сучасних танців. Випускниця цієї школи Марта Грехем мала особливо велику популярність, бо створила синтезовану техніку, яка поєднувала моноцентричний принцип європейських танців з принципом ізоляції. Разом із своїм творчим колективом Марта Грехем у 50-60-і роки XX ст. здійснила гастрольне турне. Систему танцівниці поцінував цілий світ, вона мала багато послідовників, які втілювали її ідеї в класичних танцях, в пантомімі, в модерн-танці, в модерн-гімнастиці та джаз-гімнастиці.

Ознайомившись із становленням джазового танцю та проаналізувавши його особливості, ми в стані зрозуміти засади ритмопластичної танцювальної гімнастики та її різних стильових рішень - джаз-гімнастики, диско-гімнастики, аеробічних танців.

Мета джаз-гімнастики — позбутися вад тілобудови, осанки, підвищити функціональні можливості організму, удосконалити здатність до сприйнятгя музики та її образу в русі, виховати граціозність у танці.

Чеський фахівець Р.Смолик визначив такі характерні риси джаз-гімнастики:

- висока щільність занять за рахунок використання показу і мінімальних втрат часу на пояснення;
- використання мистецьких засобів у модифікованій формі, що дозволяє вирішувати завдання фізичного виховання;
- поєднання рухів і музики;
- колективний методичний підхід;
- незмагальний напрямок занять: основне завдання;
- досягнення і підтримка функціонального розвитку аматорів.

Як і інші фахівці цієї справи (К. Шаберт, У. Фішер-Мюнстерман, Ж. Нрека), Смолик зазначав, що не всі вправи в супроводі джазової музики можна вважати джаз-гімнастикою: вони повинні розкривати зміст музики і мати належну лексику, тобто бути побудованими на пластиці джазових сучасних рухів, для яких характерна ритмічна незалежність рухів окремих частин тіла.

Джаз-гімнастику накрила хвиля популярності аеробіки - вперше цей термін запровадив доктор Кенет Купер, видатний американський фахівець в галузі масової фізичної культури. Свою оздоровчу систему для всіх вікових категорій, яка, до речі, у першому виданні була адресована військовим., а потім усім охочим, він назвав аеробікою (від слова «аеробний» - кисневий) .

У передмові до книги Купера «Нова аеробіка» професор Коробков чітко виокремив її досягнення і практично передбачив аеробну гімнастику: «Аеробіка - це новий вид спорту за аналогією до гімнастики чи атлетики. Не будучи спеціалістами з лінгвістики, ми не будемо вдаватися до доцільності такої словобудови. З точки зору медика, це слово достатньо містке і розкриває сутність оздоровчих тренувань. Кожній людині перш за все необхідні вправи аеробного характеру, які розвивають здатність організму до засвоєння кисню. У цьому процесі провідну роль відіграють системи кровообігу, дихання і тканинного обміну. Саме аеробний характер таких вправ, як біг, плавання, лижі надає їм особливу оздоровчу цінність».

Пройде кілька років, і Купер у своїй новій книзі «Аеробіка корисна всім» розширить діапазон засобів і помістить в ній гімнастичну аеробіку.

В середині 70-х років двадцятого століття аеробіка Купера стала популярною не лише в Америці, але й у Європі. В цей же час ідея Купера була підхоплена його співвітчизником Д. Соренсеном і поширена в танцювальній гімнастиці. Доки джаз-гімнастика панувала в Європі, в Америці бурхливо розвивався напрямок, який назвали «аеробічні танці», «аеробічна гімнастика», «гімнастична аеробіка». Не останню роль в популяризації відіграла і комерціалізація цієї системи.

На арену масової фізкультури вийшли не лише фахівці цієї справи, але й відомі актори — Джейн Фонда, Сінді Ром, Марлен Шерель та ін. Висока акторська майстерність ведучих телевізійних передач, їх рухова культура посприяли популяризації аеробіки.

Один із видатних спеціалістів у галузі гімнастики 30-40-х років минулого століття Г. Зурен писав: «Будь-яка система ритмічної гімнастики повинна бути побудована на функціональній анатомічній гімнастиці... Ми хочемо і повинні приєднати до наших фізичних вправ і душевну радість».

Саме це і є в аеробіці. Хоча вона по-різному називається у всіх країнах і навіть клубах (тонізуюча гімнастика, поп-гімнастика та ін.), але її суть - атлетична форма ритмічної гімнастики. Недаремно Д.Фонда і С.Ром рекомендували жінкам скористатися і гантелями (від 0,5 до 2,5 кг).

Дотична до аеробіки і система дитячої гімнастики Карла Орфа, який, окрім інтелектуалізації занять, застосовує одночасний розвиток фізичних якостей і творчих здібностей за допомогою ігрових засад.

В ритмічній гімнастиці відчутний вплив східної системи фізичних вправ, особливо йоги. Гімнастична система йогів була в свій час високо поцінована І.М.Саркізовим-Серазіні, а пізніше й академіком П.К. Анохіним. Вона знайшла широке застосування у так званій психофізичній гімнастиці, яка різко підвищила оздоровчий ефект від вправ за рахунок «вмикання» потужних резервів психіки.

Пріоритет у розробці системи психофізичного тренування належить Каролісу Динейка - «чарівнику із Друнскиненкаю». Багато елементів з йоги широко застосовуються в ритмічній гімнастиці, головним чином наприкінці занять, щоб посилити оздоровчий ефект і зняти збудження.

Серед оздоровчих напрямів гімнастики, які успішно культивуються в нашій державі, особливої уваги заслуговує система естонських фахівців Е. Ідла, Х.Тидрихсар, Е.Куду та Л. Яансон-Мартіс. За своєю сутністю вона є звичайною художньою гімнастикою, яка увійшла в нашу систему фізичного виховання під назвою «жіноча гімнастика». С.В.Краміна з Москви створила свою систему жіночої гімнастики, наповнивши її сучасною музикою і танцями.

Всі ці гімнастичні школи збагатили палітру засобів ритмічної гімнастики, розширили її можливості за рахунок застосування різних атрибутів та специфічних елементів. Сучасний ритмопластичний напрям в гімнастиці - це унікальний сплав існуючих гімнастичних систем, де можна помітити і елементи джаз-гімнастики, і ритмічні рухи африканських танців, і прийоми східної фізкультури.

Література

1. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста //Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. Л., 1974.- С.3-15.

2. Беликович В.В. Вопросы организации физического воспитания учащихся профтехучилищ с учетом профессиональной подготовки. -М., 1967.

3. Ильинич В.И., Виленский. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987.

4. Наумов В.А. Физическое воспитание в высшей школе: Методическое пособие для студентов и преподавателей. – Л., 1962.

5. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк 1999.