УДК 796.03

Ганна Войнаровська,
Наталія Войнаровська,
Людмила Чеханюк

Естетико-спортивний складник занять естетичною гімнастикою на етапі початкової спеціалізації

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Актуальність проблеми полягає в тому, що в сучасних умовах становлення національної системи фізичного виховання, вона фокусується на процесі гармонічного розвитку людини. І фізичне, і естетичне виховання засноване на гармонії двох головних напрямів розвитку людини – фізичному й духовному. Отримавши тридцять років тому олімпійське представництво, художня гімнастика нині розвивається відповідно до законів спорту високих досягнень і стрімко прогресує, постійно збільшуючи ореол свого існування.

Усе це спричиняє різке збільшення навантажень тренувального процесу й інтенсифікації змагальної діяльності (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, чемпіонати континентів, кубки світу, гран-прі світу, Європи тощо).

Постійно зростає складність змагальних програм, кількість надскладних трюкових вправ, постійне прагнення гімнасток провідних країн (Росії, України, Білорусі, Азербайджану, Китаю) до надмежевої реалізації індивідуальних можливостей та їхня рання спеціалізація, яка орієнтує їх на досягнення високих результатів у юному віці. Усе це дає можливість зрозуміти, що сучасна художня гімнастика перестає бути доступною для всіх бажаючих, які просто хочуть займатися гімнастикою з елементами танцю. Крім того, уключаючи у свої виступи надскладні елементи, гімнастки втрачають естетику змагальних композицій (С. Г. Горбачова, 2000, М. Ю. Ростовцев, 1984; Н. А. Коровацкая 2002).

Тому різко звужується контингент дітей, які хочуть займатися художньою гімнастикою, утрачається масовість цього виду спорту, вона стає елітним видом, що направлений на досягнення максимального високого результату й веде до фінансового достатку. На цьому фоні велику актуальність отримує розробка нових систем занять масовими видами гімнастики, які більш адекватні для широких верств жіночого населення країн.

Найбільшу перспективу щодо цього має розвиток естетичної гімнастики, яка за останні п'ятнадцять років завоювала велику популярність. Регулярно проводяться чемпіонати світу та Європи, постійно збільшується кількість країн, у яких культивується цей прекрасний, масовий вид спорту.

Мета дослідження – обґрунтувати складник тренувальних занять естетичною гімнастикою зі спортсменками під час етапу початкової спеціалізації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Естетична гімнастика – це штучний вид спорту (художня гімнастика, акробатика, танець), який характеризується вмінням передавати почуття загальним характером рухів, музики й об'єднати цю єдність, волю, емоційне забарвлення в один виступ спортсменки. Естетична гімнастика походить від «вільних танців», які започаткувала знаменита балерина Айседора Дункан. Вона (гімнастика) повністю складається з пластичних рухів та експресії – суто жіночий вид спорту, завдяки якому будь-яка дівчина зможе набути грації й краси.

Естетична гімнастика – новий напрям у гімнастичному спорті. Заснована вона на теорії фізичного й естетичного виховання. Нині переживає період зростання, хоча частково елементи естетичної гімнастики виконувалися вже дуже давно. Постійно відбувається полеміка, що первинне: художня чи естетична гімнастика. Досі це питання залишається суперечливим. Особливості прояву естетичного впливу в гімнастиці – це виконання рухів легко й красиво, так, щоб це приносило радість і було джерелом насолоди рухам. Для успішного формування естетичного виховання рухових дій необхідне засвоєння функціональних й естетичних сторін краси образу та поведінки юних спортсменок [4].

Твердження, що будь-який вид гімнастики має естетичний складник, чуємо не тільки від самих спортсменів і поціновувачів цього виду спорту, але це випливає з визначень офіційних міжнародних інстанцій.

© Войнаровська Г., Войнаровська Н., Чеханюк Л., 2014

У різний час гімнастичні вправи розуміли по-різному на певних етапах розвитку естетичної гімнастики, досить відчутно вони відрізнялися від сучасної гімнастики, спочатку підкреслювалася велика можливість якісно та виразно виконувати рухи й пробуджувати емоції і в спортсмена, і в глядачів.

Сам термін «естетика» як певну дисципліну ввів у вжиток ще у XVIII ст. О. Боумгортен як визначення науки про чуттєві знання, що доповнює логіку.

Естетика – філософська дисципліна, яка вивчає виразні форми, відповідні визначенням про красиве й високе. У сучасному розумінні естетична функція гімнастики, за визначенням П. Лінга, ближча до танцю або до того, що він називає «педагогічною гімнастикою». Розвиток естетичної гімнастики відбувся від акробатики до художності, від статичних рухів, де основою були фізична сила та точність рухів, індивідуальних вільних рухів, у яких особливо цінується створення ілюзії легкості й певного образу. Визначаючи всю красу рухів у гімнастиці, ми користуємося невизначеними термінами, такими як ритм, гармонія, пластика, форма та витонченість [6].

Форма може бути динамічною або статичною, природною й мистецькою. Ефективна форма – це найкращий спосіб досягнення цілі. Нею можуть бути краса, витонченість і видовищність легкості рухів. Одним із проявів краси рухів є ефективна координація гімнастки. Гімнастику ще називають «спортом виразної форми». Визначення гармонії в спорті дають правила змагань ФІЖ, у яких відзначено, що вона визначена як єдність, співвідношення частин у цілому, гармонія для гімнастики має особливо важливе значення, вона характеризується об'єднанням «естетичних елементів», які дуже важливі для отримання артистичної спортивної програми. Ще однією складовою частиною естетичної гімнастики є витонченість. У давнину цю якість вважали майже божим даром, оскільки різні жерці й шамани виконували свої танці дуже граціозно.

У виступах сучасних спортсменів витонченість можна визначити як досконалість в управлінні фізичною поведінкою. До видів спорту, де художня форма особливо важлива, можемо віднести спортивну та художню гімнастику, фігурне катання, синхронне плавання й усі види спортивних танців.

Ритмічність, аналогія руху та звуку закладені в самій природі пластики. Вона характеризується єдиною для них дією в часі. У теорії музики ритм розуміють як послідовність і відповідність музикальних рухових акцентів.

Ритм – це форма виразного руху, який головує в танці над усіма іншими. Ритм, по суті, – це синонім танцю, джерело його прояву в бажані самовизначення. Під час спортивного виступу спортсмени хочуть свідомо самовиразитися, що тільки збагачує їхній виступ, який стає більш виразним. Першим наголошував на цьому французький педагог-танцівник, один із засновників естетичної гімнастики Ж. Делькроз [7]. Ще одним джерелом багатогранності естетичного виступу є музикальний супровід танцю.

Музика – вид мистецтва, що віддзеркалює дійсність у звукових художніх образах. А музикальність – це вміння погоджувати свої дії під час танцю з музичним ритмом [2].

У гімнастиці музичний супровід має величезне значення як методичний прийом, який доповнює показ вправи. Без цього важко зрозуміти художній образ. Для багатьох видів спорту, таких як художня гімнастика, синхронне плавання, музика – це не просто фон виступу, а надважливий складник вільної програми. Вплив музики на виступ спортсменки значною мірою залежить від уміння втілювати її в русі.

Також вибір музичного супроводу повинен гармонійно погоджуватися з морфологічними даними спортсменками, з урахуванням її емоційності, досвіду й можливостей, віку та майстерності, усебічної відповідності довжини кінцівок, об'єму й побудови м'язів, краси тіла тощо. Вік спортсменки теж важливий у підборі музичного супроводу. У юному віці потрібно використовувати одну музику, а в старшому підбираємо музику з урахуванням здібностей гімнастки. Із віком музичний супровід змагань повинен тільки ускладнюватися, ми враховуємо психологічні особливості, зокрема темперамент, силу волі, характер тощо.

У виступі дорослих гімнасток межа між мистецтвом і спортом практично зникає (М. Максимова, 1977; Е. Шустова, 1987 р.; Л. Морозова 2006 р.). Дуже важлива якістю рухової діяльності спортсменки – пластичність, формування якої дає нам змогу розв'язувати низку завдань, таких як естетичність, фізичний розвиток, інтелектуальне вдосконалення спортсменки. Про пластику вперше згадав М. О. Бернштейн, це визначення за малюнком і ритмом руху людського тіла, що відображає духовний і внутрішній світ спортсмена. У таких видах спорту, як естетична, спортивна, художня гімнастика, важливе значення мають уміння гімнастки створювати емоційно-руховий образ за

допомогою особистого відчуття музики, а основним способом висвітлення емоцій гімнастів є пластична виразність. Пластичність неможлива без високого рівня погодженості рухової активності м'язів, ритмічності рухів тощо (Б. Лоу, 1984; Ж. Горбайова, 2000). Можемо відзначити, що рухова пластика – один із провідних компонентів культури гімнасток. Рухова пластика – це комплексний інтегратор взаємодії тіла й психіки.

Також особливістю пластичності є залежність від емоційного настрою, стану душі, готовності донести його до глядачів за допомогою певного виду гімнастики. Особливість рухів у деяких видах гімнастики – їх танцювальний характер.

Танець – це певний засіб спілкування людей. Він один із найбільш емоційних і доступних для всіх видів рухової діяльності. Танець підвищує естетичний складник занять із молодими спортсменами.

За допомогою танцювальних вправ можемо зрозуміти й засвоїти головні особливості ритмопластичних видів гімнастики – цілісність і динамічність форм (Т. Ротерс, 1984; Т. Лисицька, 1987; М. Левин, 2001; Л. Карпенко, 2003).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Вивчення літературних джерел дало підставу стверджувати, що відбувається постійне зростання позиції масового спортивного руху. Гімнастика як один із видів фізкультурно-оздоровчого діяльності має багатовікову історію. Багатогранність робить гімнастику дуже перспективним видом спорту в плані розвитку нових форм і видів (аквааеробіка, пілатес, аеробіка, степ, хула-хуп тощо). Естетична гімнастика переживає період зростання, хоча частково її елементи на практиці використовувалися дуже й дуже давно. Успішне розв'язання на методичному рівні основного завдання підготовки гімнасток пов'язане з питанням технічних складників в естетичній гімнастиці. До них ми можемо віднести питання про структуру та склад технічного компонента в естетичній гімнастиці й про оптимальні строки початку спеціалізованих занять, які, згідно з деякими рекомендаціями, потрібно розпочинати в 4–5 років.

Джерела та література

1. Александрова Н. Г. Ритмическое воспитания / Н. Г. Александрова. – М. : Театр и искуство, 1924. – С. 7–8.
2. Кремінь В. Т. Енциклопедія освіти / В. Т. Кремінь. – К. : В-во Юрінком-інтер, 2008. – 530 с.
3. Левчук Л. Естетика : підручник / Л. Левчук. – К. : [б. в.], 2005. – 117 с.
4. Муровов І. В. Спорт и физическая красота человека / І. В. Муровов. – Киев : Рад. шк., 1981. – С. 68–69.
5. Окішенко О. Основи естетики / О. Окішенко, Л. Левчук. – К. : [б. в.], 2000.
6. Романов В. В. Танец невинности (Айседоры Дункан) / В. В. Романов. – М. : [б. и.], 1990. – С. 14.
7. Трускіновська Д. М. 100 великих майстрів балету / Д. М. Трускіновська. – М. : Віче, 2010. – С. 233.

Анотації

У статті розкрито історичне коріння створення естетичної гімнастики як виду спорту, його складників, зокрема пластики, хореографії, музики, форми, гармонії, ритму і їх визначення. Показано важливість рухової діяльності та її здатність за допомогою спортивних елементів показати стан душі, створити на майданчику той чи інший образ. Розкрито методику занять естетичною гімнастикою на етапі початкової спеціалізації.

Ключові слова: *художня гімнастика, хореографія, естетика, танець, гармонія, ритм.*

Анна Войнаровская, Наталья Войнаровская, Людмила Чеханюк. Эстетико-спортивная составляющая занятий эстетической гимнастикой на этапе начальной специализации. *В статье раскрываются исторические корни создания эстетической гимнастики как вида спорта, ее составляющие, такие как пластика, хореография, музыка, форма, гармония, ритм, и дается их определение. Показана важность двигательной деятельности и их способность с помощью спортивных элементов показать состояние души, создать на площадке тот или иной образ. Раскрыта методика занятий эстетической гимнастикой на этапе учебной специализации.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, хореография, эстетика, танец, гармония, ритм.*

Anna Voynarovska, Natalya Voynarovska, Lyudmyla Chekhaniuk. Aesthetic and Sports Component of Aesthetic Gymnastics Training at the Initial Stage of Specialization. *This article deals with the historical roots of creation of aesthetic gymnastics as a sport, its components such as plastic, choreography, music, form, harmony, rhythm and their definitions. It was shown the importance of motor activity and their ability with the help of sports items that show a state of mind, to create on a playground a particular image. It was revealed the methodology of aesthetic gymnastics classes by sportsmen at the stage of training specialization.*

Key words: *artistic gymnastics, choreography, aesthetics, dance, harmony and rhythm.*