

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Світлана Кожара

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Естетична гімнастика – це неолімпійський синтетичний вид спорту, невід’ємними складовими частинами якого є художня гімнастика, акробатика, а також такі види мистецтва, як танець і музика. Вона належить до групи видів спорту, які називають техніко-естетичними, що пов’язано з важливістю продемонструвати досконалу техніку виконання танцювальних рухів і гімнастичних елементів, а також проявити максимальну виразність й артистичність.

Одними з найважливіших засобів естетичної гімнастики, які роблять виступи спортсменок видовищними, сучасними і захопливими, є елементи сучасного танцю, зокрема танцю «модерн».

Виступи спортсменок в естетичній гімнастиці характеризуються умінням гармонійно поєднати характер музики з танцювальними рухами та надати їм цілісності, злитності, свободи, виразності, а також різноманітного емоційного оздоблення [1, 3].

Мета – охарактеризувати історичні аспекти виникнення естетичної гімнастики та виокремити засоби, які використовують у процесі підготовки спортсменок.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення, аналіз документальних матеріалів, педагогічні спостереження, опитування.

Виклад основного матеріалу. Естетичну гімнастику часто порівнюють з художньою гімнастикою. Дійсно, ці обидва види гімнастики мають однакові витоки, але, на відміну від художньої, в естетичній гімнастиці спортсменки не потребують розвитку надприродних даних, тому займатися цим видом спорту можуть дівчата та жінки будь-якого віку. Достатньо мати хореографічну підготовку, музичний слух, артистичність, почуття ритму та відчуття партнера по команді. Головне у цьому виді спорту – мовою тіла передати характер, ідею, красу рухів та ліній, а також емоції та почуття [4].

Винахід цього виду спорту приписують Айседорі Дункан, яку вважають засновницею вільного танцю, – предтечі танцю «модерн». Саме вона стала першою танцювати босоніж, а не на пуантах, як у класичному

балеті, використовуючи хітон замість балетного костюма, а також давньогрецьку пластику.

Техніка танців А. Дункан була доволі простою. Основну увагу вона звертала на пози, пластику корпусу та рук, а також на виразність обличчя. Усе це після невеликого тренування було доступним кожному. Вона наполягала на тому, що танець має бути природним продовженням людського руху, відображати емоції та характер виконання. Саме у вільному танці, особливо у груповому його виконанні, вважала вона, можна розкрити всю красу жіночої природи та виразність рухів [6].

Аналізуючи дані літератури, можна стверджувати, що існує тісний зв'язок між історією виникнення танцю «модерн» й естетичною гімнастикою [1, 2]. У сучасному вигляді естетична гімнастика з'явилася у середині ХХ ст. в країнах Північної Європи. У 1950 році у місті Гельсінкі було проведено перші змагання, але перший чемпіонат світу з цього виду спорту відбувся лише у 2000 р. Міжнародна федерація естетичної групової гімнастики була створена у 2003 р., до її складу увійшли національні федерації понад 20 країн світу, зокрема Іспанії, Канади, Австрії, Фінляндії, Росії, Японії та ін.

Сьогодні Міжнародна федерація проводить чемпіонати світу, Кубки світу, міжнародні турніри, найпрестижнішими з яких є «Miss Valentine» (м. Тарту, Естонія); «Gracia cup» (м. Будапешт, Угорщина) та багато ін., а також змагання різного масштабу для дітей та юніорів.

Естетична гімнастика характеризується злагодженою командною роботою, умінням передати загальний характер музики, поєднати його з відповідними рухами, надати вправам визначеного змісту, досконало відтворити задуманий образ.

Команда має бути єдиним механізмом, у якому все працює чітко і злагоджено, починаючи від кожного руху, подиху; включаючи погляд і ледь помітні рухи пальцями. Композицію оцінюють судді за трьома критеріями. Перша суддівська бригада спостерігає за цінністю вправи (кількістю елементів, їхньою складністю, наявністю оригінальних зв'язок і поєднань), друга оцінює артистичність; зв'язок композиції з характером, темпом і ритмом музики; експресивність; плавність переходу музичних частин композиції; третя бригада суддів стежить за технікою виконання, тобто за чистотою та правильністю виконання спеціальних елементів, які виконують спортсменки, приділяючи особливу увагу синхронності гімнасток.

Значне місце у змагальних вправах гімнасток посідають різні елементи хореографії, які використовують як для оздоблення композиції, так і для

виховання культури, виразності рухів у процесі підготовки спортсменок. Вільне переміщення гімнасток площадкою відбувається за допомогою елементів з різних танцювальних напрямів (зокрема джаз-модерну, класичного, сучасного танцю та ін.), а також гімнастичних та акробатичних елементів [5, 6].

Висновок. Таким чином, проаналізувавши історичні аспекти виникнення та розвитку естетичної гімнастики, можна констатувати, що вона має однакові коріння з художньою гімнастикою і широко використовує основні засоби, притаманні обома видам спорту. Водночас, сучасний етап розвитку естетичної гімнастики свідчить, що серед засобів підготовки спортсменів широко використовуються різні види і напрями хореографії, зокрема джаз-модерн танцю. Усе це робить цей вид спорту надзвичайно видовищним і привабливим.

Список використаних джерел

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. – Санкт-Петербург : Люкси, Песпекс, 1996. – 256 с.
2. Борисенко С. И. Повышение исполнительного мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С. И. Борисенко. – Санкт-Петербург, 2000. – 215 с.
3. Вишнякова С. В. Эстетическая гимнастика : учеб.-метод. пособие / под. ред. В. В. Анцыперова. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 90 с.
4. Исаева А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6–9 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Исаева. – Волгоград, 2007. – 22 с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва : Советский спорт, 2014. – 264 с.
6. Конеева Е. В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевная. – Москва : Прометей, 2013. – 170 с.