

**Т. М. Погребняк, Т. Г. Ленська**

*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ СУЧАСНОЇ АЕРОБІКИ**

У роботі систематизовано та поетапно розподілено динаміку розвитку ритмічних вправ у світі та в Україні від зародження естетичної гімнастики на початку XIX ст. до сучасної аеробіки. Представлений матеріал дає загальне уявлення про зміни спрямованості аеробіки в історичному контексті.

**Ключові слова:** естетична гімнастика, жіноча гімнастика, ритмічна гімнастика, фітнес, аеробіка, історичний контекст.

**Постановка проблеми.** У сьогоденні аеробіка дуже популярна й універсальна. Багатьох людей вона приваблює різноманітням вправ і емоційністю. Лише у США на початку своєї популярності з 1978 по 1987 рр. кількість людей, що займалися аеробікою, зростає з 6 до 19 мільйонів [1]. Проте не кожен замислюється над витоками ритмічних вправ. Ретроспективний аналіз літератури дозволив переосмислити еволюцію ритмічних вправ і представити ідею культурно-історичної домінанти, яка сприяє самонавчанню, саморозвитку та самоосвіті в соціумі. Не слід забувати, що фізична культура – це частина загальної культури етносу. Історичні відомості про розвиток виду фізкультурної діяльності, яким займається людина, завжди сприяють вихованню, окрім інтелектуальних якостей, моральності особистості, її духовної складової. Тематика даної роботи з цієї позиції є досить актуальною.

**Мета роботи** полягає у виявленні історичних тенденцій розвитку ритмічних вправ та їх періодизації.

**Методика.** У процесі роботи використовувались загальнонаукові методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури, метод індукції та дедукції, системний підхід. Дослідження проводилось при взаємодії таких напрямів сучасної науки: історії фізичної культури та спорту, теорії та методики фізичного виховання, соціології, філософії.

**Основні результати.** Ритмічна гімнастика, перш ніж стати вправами сучасної аеробіки, пройшла довгу й складну дорогу перетворень і змін. Умовно історичну динаміку розвитку ритмічної гімнастики можна розподілити на чотири періоди:

I період – зародження естетичної гімнастики – початок XIX ст. – перша половина XX ст.;

II період – розвиток ритмічної й жіночої гімнастики в рамках «modern gymnastics» – середина XX ст. – до 70-х рр. XX ст.;

III період – велике поширення ритмічної гімнастики в світі завдяки телебаченню; наукове обґрунтування засобів і методів ритмічної гімнастики – 80-ті-90-ті рр. XX ст.;

IV період – трансформація ритмічної гімнастики в сучасну аеробіку, розподіл на оздоровчу, спортивну й прикладну аеробіку, яка включає багаточисельні різновиди – з 2000 р. і до сьогодні.

I. Вперше теоретично-методичні відомості про ритмічні вправи з'являються на початку XIX ст. у працях автора шведської гімнастики П.Г. Лінга в розділі «естетична гімнастика». Наш співвітчизник А.Д. Бутовський у своїй праці «Система шведської педагогічної й військової гімнастики» так описує вправи цього розділу: «Головною вимогою для естетичних вправ Лінг поставив простоту та відсутність умовності, й ця вимога природно зблизила естетичну гімнастику з педагогічною. Усе те, в положеннях і рухах, що просто, що не суперечить плану устрою людського організму, що представляє умови правильного та здорового розвитку, по тому самому має вже позитивну естетичну гідність» [9].

Наприкінці XIX ст. Жорж Демені в рамках своєї системи «раціональна гімнастика» створив танцювальну гімнастику для жінок. Були розроблені методи, які створили можливість жінкам сформулювати гарну поставу, красиву ходу, виразні рухи. При цьому Ж. Демені вважав, що фізичні вправи мають бути динамічними, із закінченою амплітудою та безперервними. А ритмічна робота м'язів при напрузі й розслабленні – необхідна умова їх розвитку [4].

Подальший розвиток і практичне застосування естетичні вправи отримали завдяки зусиллям Франсуа Дельсарта та представників сім'ї Дункан – Айседори, Раймонда й Елізабет. У своєму щоденнику А. Дункан писала: «Вправи починаються простою гімнастичною підготовкою, що розвиває в м'язах гнучкість і силу. Лише після цих гімнастичних вправ приходять перші кроки танцю. Ці перші кроки полягають у тому, щоб навчити простій ритмічній ходьбі або маршу швидше під ритми складніші, потім бігу, спершу повільному, та, нарешті, повільним стрибком у певний момент ритму» [8]. Мистецтво Айседори, цієї видатної танцівниці, полягало у відродженні античного танцю, побудованого за законами вільної пластики та пантоміми. Даний напрям естетичних вправ бурхливо розвивався у кінці XIX ст. завдяки поєднанню вже існуючих гімнастичних рухів і нових форм балету. Сім'я Дункан дуже багато зробила для поширення так званої «modern gymnastics» («сучасної гімнастики»): публічні виступи з концертами, створення танцювальних гуртків і шкіл для дітей у багатьох містах Європи, у тому числі в Москві й Петербурзі. Основною умовою занять естетичними формами гімнастики був і до сьогодні залишається музичний супровід.

Ритмічний напрям «modern gymnastics» розроблявся на початку XX ст. женецьким вчителем музики Емілем Жаком Далькрозом. Це й було зародженням системи, названої «ритмічна гімнастика», а пізніше – «ритміка». Е.Ж. Далькроз шукав зв'язок між моторикою та сприйняттям звуку. Його метод полягав у розвитку відчуття ритму за допомогою рухів при вивченні музичних творів. Він створив у Геллерау (Німеччина) свій знаменитий Інститут ритму. У 1913 р. Е.Ж. Далькроз разом із гру-

пою учениць приїжджав у Росію. Він проводив уроки ритміки на сцені Петербурзького Малого оперного театру [7]. Даний напрям «modern gymnastics» продовжив і широко впровадив у практику Рудольф Лабан. Це вже перша половина ХХ ст.

У Росії прихильником ритмічної гімнастики був князь С.М. Волконський [7]. У 1910 р. він відкрив у Петербурзі філію Інституту ритму Е.Ж. Далькроза. Цей Інститут закінчили близько 50 жінок, які й стали продовжувачками та пропагандистками різних напрямів і шкіл гімнастики в СРСР – художньої, ритмічної й жіночої. Після революції 1917 р., яка загальмувала розвиток усіх видів «modern gymnastics», лише у 1923 р. за розпорядженням наркомом освіти А.В. Луначарського була організована «Студія пластичного руху». Цю студію очолила Зінаїда Давидівна Вербова. До програми навчання входили: ритмічна гімнастика, сольфеджіо, основна гімнастика, елементи класичного танцю, історико-побутові танці, пластика, анатомія, біомеханіка та політграмота. Випускники студії могли працювати викладачами фізичного виховання середніх шкіл і технікумів. Слід згадати й студію Людмили Миколаївни Алексєєвої під назвою «Школа-лабораторія художньої гімнастики» [3, 4]. А сприяли створенню танцювальних студій приїзди Айседори Дункан до Росії, її геніальні виступи. В один з таких приїздів А. Дункан завітала з декількома танцювальними концертами й до Києва. На жаль, всі ці студії ритму й пластики були закриті в 30-ті роки як невідповідні радянській ідеології.

II. У європейських країнах і в Америці ритмічний напрям «сучасної гімнастики» для жінок продовжував розвиватися нарівні з естетичною гімнастикою. Зокрема, у 1952 р. члени австрійської, німецької, голландської, англійської, американської й інших гімнастичних шкіл заснували Міжнародну федерацію сучасної гімнастики. І в тому ж році на Іграх XV Олімпіади в Хельсінкі були продемонстровані групові вправи естетичної гімнастики в рамках показових виступів.

У кінці 60-х рр. зародилася нова форма ритмічної гімнастики – джаз-гімнастика. Засновницею цього напрямку стала Моніка Бекман. Для музичного супроводу джаз-гімнастики використовувалася джазова музика, що вийшла в цей час на пік популярності у всьому світі [4].

У 70-х рр. ХХ ст. з'являється така форма оздоровчої фізичної активності як аеробні танці. Зміст цього виду гімнастики складав: ритмічний біг, стрибки, нахили, махи та багато танцювальних рухів і кроків. Усе це виконувалося під ритмічну музику. За своєю структурою та змістом занять аеробні танці підійшли найближче до сучасної ритмічної гімнастики й аеробіки. Термін «аеробіка» було введено Кеннетом Купером у 60-і рр. ХХ ст. Слово походить від фізіологічного процесу окислення аеробної спрямованості – з доступом кисню [3, 4]. Проте в СРСР, до складу якого входила Україна, «modern gymnastics» дещо загальмувала свій розвиток. Для держави важливішими були не естетичні форми гімнасти-

ки, а силові, які готували населення країни до праці та оборони. Проте в прибалтійських республіках, які були приєднані до СРСР у 1939 р., один з напрямів «modern gymnastics» під назвою «жіноча гімнастика» продовжувала свій розвиток і випереджала інші республіки СРСР у цьому напрямі. Так, у Тартуському державному університеті (Естонія) ця гімнастика активно розвивається понад 50 років і є тісним сплавом художньої й ритмічної гімнастики. У естонській жіночій гімнастиці широко застосовувалися предмети: палиці, шарфи, стрічки, обручі, скакалки, вимпели. Починала викладати цей вид гімнастики високопрофесійний педагог Лінда Яансон. Самостійно та у співавторстві з Етель Куду вона написала декілька робіт з обґрунтування теорії й методики жіночої гімнастики [10]. Пізніше, у 80-і рр. ХХ ст. жіноча гімнастика під назвою «естетична гімнастика» перетворилася на окремий офіційний вид спорту, сьогодні особливо розвинений у скандинавських і прибалтійських державах. Міжнародна федерація естетичної гімнастики була створена пізніше, у 2003 р. На змаганнях з естетичної гімнастики вправи виконуються без предметів. Композиція програми змагань повинна демонструвати маленьку виставу на килимі (не більше 2,45 хв.), в якому об'єднуються ідея, музика та виконання елементів гімнастики.

III. З появою відеомагнітофонів і проявом цікавості з боку телебачення до ритмічної гімнастики вона стала розвиватися величезними темпами. Значний внесок у популяризацію ритмічної гімнастики зробила американська актриса Джейн Фонда й її послідовниці: Сідні Ром, Марлен Шарель, Синді Кроуфорд, Шерон Стоун та ін. Їх висока акторська майстерність і рухова культура сприяли активному впровадженню «ритмічної гімнастики» (термін СРСР) або «аеробічних танців» (термін США) в школи, ВНЗ, спортивні секції, спортивні клуби, в побут багатьох мільйонів людей [3]. У 80-і рр. ХХ ст. на телебаченні в СРСР створювалися спеціальні програми ритмічної гімнастики за участю провідних гімнасток країни. Перший комплекс вийшов у 1984 р. З 1984 по 1990 рр. на державному телебаченні СРСР демонструвалося 12 випусків програми «Ритмічна гімнастика». Це було видовишно, красиво, амплітудно, проте для більшості радянських жінок досить складно.

У цей період велику роль у розвитку науково-методичних основ ритмічної гімнастики в СРСР зіграли кандидат біологічних наук, майстер спорту СРСР з художньої гімнастики Тетяна Соломонівна Лисицька [3] та ціла група науковців, спортивних медиків, тренерів і спортсменів високого класу зі складнокоординаційних видів спорту. Були опубліковані монографії, альбоми, брошури та безліч статей з обґрунтуванням змісту й характеру вправ, методики їх проведення, об'єму й інтенсивності навантажень, гігієнічних аспектів на заняттях ритмічною гімнастикою тощо. Провідні фахівці в галузі музики пояснювали, як необхідно підбирати музику – до певних комплексів вправ, або, навпаки, до наявної фонограми складати комплекс вправ. У зв'язку з цим застосовувалися специфічні методи ритмічної гімнастики: музичної інтерпретації;

ускладнень; схожості; блоків; «Каліфорнійський стиль» (комплекс всіх попередніх методів). Заняття набувало методично правильної структури: підготовча, основна й заключна частини. Кожна з них наповнювалася своїм змістом та мала свої особливості.

Не залишилися осторонь і фахівці України. Олена Васиївна Бірюк у 1986 р. опублікувала роботи «Ритмічна гімнастика» та «Ритмічна гімнастика: методичні рекомендації». Тетяна Тихонівна Ротерс видала навчальний посібник «Музично-ритмічне виховання й художня гімнастика» [11] та однією з перших захистила кандидатську дисертацію на тему: «Музично-ритмічне виховання у професійній підготовці вчителя фізичної культури» (1985). Львівські фахівці Валентина Юріївна Сосіна й Емма Михайлівна Фабіан випустили чудовий альбом «Ритмічна гімнастика» (1990) з безліччю фотографій, які ілюстрували пропонувані комплекси вправ [5]. Українське телебачення випустило свою версію комплексів ритмічної гімнастики. Фахівці фізичного виховання рекомендували включати комплекси ритмічної гімнастики в підготовчу частину уроку фізичної культури. Розроблялися й методично обґрунтовувалися комплекси для дітей різного віку.

У 1989 р. команда СРСР із спортивної аеробіки поїхала на запрошення у США для вивчення аеробіки як виду спорту. У складі команди були й представники України – Тетяна Крук, Ірина та Геннадій Ляшенко (всі з Одеси). Звідси й починає розвиватися в Україні аеробіка як оздоровчий напрям та як вид спорту. Вже в 1991 р. українська спортсменка Олена Бехтерева стає чемпіонкою Європи зі спортивної аеробіки [1].

До середини 90-х рр. в Україні складається ціла оздоровча індустрія під назвою «оздоровчий фітнес». У ньому важливу роль зіграла аеробіка. Завдяки зусиллям піонера українського фітнесу Вікторії Зикової, у 1994 р. було організовано Київський фітнес союз. За участю цього союзу аеробіка впроваджується у дошкільні й загальноосвітні навчальні заклади, проводяться національні змагання з фітнесу тощо.

IV. На початок третього тисячоліття аеробіка розділилася на три види: оздоровчу, спортивну та прикладну [1]. Оздоровча аеробіка – один з напрямів масової фізичної культури з регулюванням навантаженням. Спортивна аеробіка (з 2005 р. назва «Аеробічна гімнастика») – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ із складною координацією. Вона зародилася пізніше на базі оздоровчої аеробіки й відокремилася від неї. Прикладна аеробіка набула певного поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксінг), а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізкультурі (кардіофанк) і в різних рекреаційних заходах. Цікаво склалася «доля» одного з прикладних різновидів аеробіки – черлідінга в Україні. У 2001 р. була створена одеська команда «ReD Foxes», що завоювала величезну популярність не лише в країні, але й за її межами. У 2004 р. черлідінг стає окремим видом спорту – створюється Всеукраїнська федерація черлідінга.

Найбільші досягнення команди «ReD Foxes» – переможці конкурсу FIBA для участі й виступу на Іграх XXVIII (Афіни, 2004) і XXIX (Пекін, 2008) Олімпіад [12].

У сучасному періоді розвитку в оздоровчій аеробіці з'явилися, окрім базової аеробіки, безліч різновидів: степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, танцювальна аеробіка, памп-аеробіка, аква-аеробіка, сайкл-аеробіка, тай-бо, кі-бо, каратебіка, аеробоксінг, треккінг-аеробіка та ін. (всього біля 40).

Різноманітність і постійне оновлення програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу, дозволяє оздоровчій аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчого фітнесу. Впровадження цифрових технологій у побут нового тисячоліття дозволяє широко популяризувати оздоровчі програми й індивідуалізувати заняття.

По всій Україні відкриваються багаточисельні фітнес-зали. Останнім часом не лише в світі, але й в Україні з'явилися великі фітнес-центри з коштовним і різноманітним устаткуванням, яке покращує ефективність занять аеробікою. Науковців продовжують цікавити питання теорії та методики аеробіки. Зокрема, одне з останніх дисертаційних досліджень з аеробіки в Україні – А.А. Боляк «Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки» (2007) [13].

У IV періоді розвитку аеробіки немає браку професійних фахівців, як це було на ранніх етапах. Із широким впровадженням у побут Інтернету можна отримати інформацію з кожного методичного питання. Зараз є можливість займатися за будь-якою із запропонованих програм аеробіки. Проте слід зазначити, що, не дивлячись на велику кількість інформації та відкритість інформаційного поля, інтерес учених до питань історії розвитку аеробіки останніми роками знизився.

**Висновки.** Більш ніж за два століття вправи естетичної гімнастики зазнали великих змін як в теоретичному, так і в практичному сенсі. Прості ритмічні вправи, які виконувалися під музику одиницями ентузіастів на початку XIX ст., перетворилися на сучасні масові заняття аеробікою. Весь цей історичний відрізок часу можна умовно розподілити на чотири періоди:

I період – зародження естетичної гімнастики – початок XIX ст. – перша половина XX ст.;

II період – розвиток ритмічної й жіночої гімнастики в рамках «modern gymnastics» – середина XX ст. – до 70-х рр. XX ст.;

III період – велике поширення ритмічної гімнастики в світі завдяки телебаченню; наукове обґрунтування засобів і методів ритмічної гімнастики – 80-ті-90-ті рр. XX ст.;

IV період – трансформація ритмічної гімнастики в сучасну аеробіку, розподіл на оздоровчу, спортивну та прикладну аеробіку, що включає багаточисельні різновиди – з 2000 р. і до сьогодні.

За цей проміжок часу склалася ціла система практичних занять з підкріпленням наукової теоретичної бази. Аеробіка стала дуже популярною у всьому світі, а також в Україні. Основна цінність робіт історичного плану полягає у тому, що знання історії розвитку виду фізкультурної діяльності, яким займається людина, додає духовного компоненту і робить особу гармонійною.

**Перспективи.** Історія не стоїть на місці, вона рухається вперед. З накопиченням нового матеріалу можливо продовжити роботу в даному напрямі. Подальші дослідження спрямовуватимуться на розробку соціологічних досліджень з цієї теми. Крім того, слід детальніше проаналізувати історію розвитку аеробіки в Україні.

### **Список використаних джерел:**

1. <http://fitness-live.ru/> Общероссийская тематическая сеть, 20.07.2011.
2. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – СПб, 1999. – 258 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация Аэробики России, 2002. – Т. 1. – 234 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физ. культуры / под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика: альбом / В.Ю. Сосина, Э.М. Фабриан. – К. : Радянська школа, 1990. – 226 с.
6. Аляшева Н. Айседора Дункан: документальные свидетельства и фантазии / Н.Б. Аляшева. – Челябинск : Урал ЛТД, 2000. – 442 с.
7. Волконский С.М. Мои воспоминания : в 2 т. / С.М. Волконский. – М. : Искусство, 1992.
8. Дункан А. Моя жизнь. Встречи с Есениным – воспоминания / А. Дункан, И. Шнейдер. – К. : Мистецтво, 1989. – 350 с.
9. Бутовский А.Д. Собрание сочинений : в 4 т. / А.Д. Бутовский. – К. : Олимпийская литература, 2009. – Т. 1. – 336 с.
10. Женская гимнастика / под ред. Л.О. Янсон. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 150 с.
11. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Т.Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 176 с.
12. <http://cheerleading.od.ua/>, 21.07.2011.
13. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / А.А. Боляк ; Харківська ДАФК. – Х., 2007. – 24 с.

В работе систематизирована и поэтапно распределена динамика развития ритмических упражнений в мире и в Украине от зарождения эстетической гимнастики в начале XIX ст. до современной аэробики. Данный материал дает общее представление об изменениях направленности аэробики в историческом контексте.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, ритмические упражнения, фитнес, аэробика, исторический контекст.

The work systematizes and distributes stage by stage the dynamics of development of rhythmical exercises in the world and in Ukraine from the origin aesthetic gymnastics at the beginning of XIX century

up to the modern aerobic gymnastics. This material gives the general image of changes of the aerobics trend in a historical context.

**Key words:** aesthetic gymnastics, rhythmical exercises, fitness, aerobics, historical context.

*Отримано: 5.06.2012*

УДК 796.325.015:614.4462

**М. В. Прозар, О. П. Петров**

*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІКАРСЬКОГО КОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ДО ІГРОВОГО СЕЗОНУ**

У статті подані результати теоретичного дослідження професійної діяльності лікаря у волейбольній команді, розглядаються питання регулярного медичного огляду та подана характеристика обстеження загального фізичного стану волейболістів.

**Ключові слова:** фізичний стан, медичний огляд, ігровий сезон, волейболіст, медичний працівник, діагностичне тестування.

Під час тренувань та змагань волейболісти виконують велику кількість стрибків, різноманітних переміщень, падінь, одночасно контролюючи м'яч, що пролітає на високій швидкості й різній висоті. Якщо підготовленість гравців недостатня, то це може призвести до травм. Так під час бігу, стрибків можна травмувати гомілкостопний й колінний суглоби, виконуючи блокування – вивихнути пальці кистей рук, при виконанні нападаючого удару – променевозап'ясний, ліктьовий та плечовий суглоби. Основними причинами травматизму є:

- неправильна організація навчально-тренувального процесу;
- неправильне планування;
- надмірна кількість спортсменів у групі;
- відсутність індивідуального підходу до спортсменів;
- недбале проведення розминки;
- порушення правил контролю (допуск до тренувальних занять й змагань гравців без попереднього медичного огляду);
- перевтома гравців у наслідок високих фізичних навантажень.

З метою профілактики травматизму тренер повинен мати дані про стан здоров'я й фізичну підготовленість гравців. Результати медичного огляду слід враховувати при комплектуванні груп, проведенні тренувальних занять та змагань.

#### **Формулювання цілей дослідження**

*Мета та завдання дослідження* полягає у теоретичному аналізі засобів та методів лікарського контролю підготовки волейболістів до ігрового сезону.