

Прокофьева Людмила Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Забайкальского государственного университета, г. Чита, Россия

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается история развития фитнес-технологий гимнастической направленности, как одной из форм оздоровительной физической культуры (ОФК).

Ключевые слова: фитнес-технологии, аэробика, ритмическая гимнастика, оздоровительный, физическая культура, музыкальный, ритмопластический, импровизация, пластика, система, оркестрика, движение.

Все многообразие гимнастических упражнений делятся на три большие группы: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики. Фитнес-технологии относят к оздоровительным видам гимнастики. Если проследить историю развития фитнес-технологий гимнастической направленности, то нужно начать со времен Древней Греции. В гомеровский период физическое воспитание в Греции, судя по косвенным упоминаниям, содержащимся в «Илиаде» и «Одиссее», отвечало требованиям военной демократии. Однако сложившиеся в период IX-VIII вв. новые условия объективно вызвали преобразование физической культуры. Была создана эллинская система физического воспитания, или античная гимнастика [2,5].

Слово «гимнастика» происходит от греческого «обнаженный». Обнаженность связана с гомеровским периодом, когда проводившиеся на берегу рек, ручьев и у моря занятия содержали много таких задач, для выполнения которых одежда была препятствием (преодоление водной

преграды, борьба в воде). Согласно другим упоминаниям, греки, веря в магию, считали, что одежда может ослабить физические способности человека [2,3].

Античная гимнастика состояла из трех основных частей, одна из которых является родоначальницей фитнес-технологий, гимнастика танцевального направления или орхестрика. Орхестрика, сформировавшаяся из ритуальных танцев, тесно связанных с древними обрядами посвящения, включала в себя искусство двигаться и упражнения, считавшиеся необходимыми для развития ловкости. Одновременно она служила вводным и дополнительным к палестре обучением. К ней причисляли игры с мячом и для развития ловкости, акробатические упражнения, обрядовые, театральные и боевые танцы. Очень трудно выяснить развитие упражнений и их различие в орхестрике, ибо сохранившиеся изображения упражнений запечатлели не процесс их выполнения, а момент, выражающий их содержание. На основе этого можно установить лишь то, что упражнения с мячом, которым обучали в рамках орхестрики, не содержат в себе элементов групповой игры. А в самих формах танцевальных движений и их мотивах отражаются племенные охотничьи традиции, ритуальные танцы во времена эгейской культуры, а также обычаи окружающих [2,3].

Специалисты отмечают, что современные разновидности двигательной активности таких, как ритмическая, художественная гимнастика и родственные им виды спорта и оздоровительных занятий берут начало от четырех «Д». Под этим подразумеваются начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике: Жоржа Демени, Франсуа Дельсарта, Айседоры Дункан и Жака Далькроза.

В середине XIX века началось увлечение выразительностью движений. Родоначальником этого направления был Франсуа Дельсарт, который пытался

установить взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами и мимикой, то есть случайному, беспорядочному жесту он предпочитал произвольный, но подсказанный эмоциональным состоянием человека. Все движения были им систематизированы по принципу их соответствия определенному чувству – радости, горя, ненависти и т.д. Им было создано множество упражнений, получивших название «выразительной гимнастики», которые пришли на смену механическим движениям. Для точности Ф. Дельсарт сверял все движения, жесты и позы по изображениям классической живописи и скульптуры, а также изучал структуру каждого движения в связи с биомеханикой человеческого тела. Говоря иначе, он изучал закономерности внешнего проявления чувства. Ф. Дельсарт не успел зафиксировать свою систему, но его ученики собрали уцелевшие мысли, записанные им на обрывках бумаги, переплетах книг. Он писал: «Нет ничего хуже, чем жест, когда он не оправдан», или «Лучший жест, может быть, тот, которого не замечают». Его работы легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом для создания пластического направления в гимнастике [4,6].

Среди последователей Ф. Дельсарта особо известна Айседора Дункан, являющаяся создателем танцевальной гимнастики для женщин. Айседора Дункан (1878-1927) была противницей классического балета, отрицая его каноны и условности. В то время различные человеческие переживания передавались условными механическими жестами, которые выражались в заучивании искусственных, установленных положений рук. В понимании А. Дункан, человек – это частица природы и он должен проявлять себя в окружении этой природы раскованно и свободно. По словам А.В. Луначарского, А. Дункан хотела танцевать не танцы, а музыку, выявлять слуховую музыку прекрасной музыкой гармоничного человеческого тела.

Музыка служила для нее импульсом, приводившим в движение воображение и чувства, которые в моменты творческого подъема танцовщица торопилась выразить в танце, в формах пластики и выразительного жеста точно так же, как это мог бы сделать художник при помощи живописи. А. Дункан владела великим искусством импровизации. Техника ее танца не была сложной, и она не утомляла танцовщицу сложными па, требующих и «школы», и точности, и экзерсисов. Ей не были нужны ни «сюжет», ни костюм, ни декорации – обязательные атрибуты балетного спектакля. Все это она заменила другим – техникой перевоплощения в образ. В своих композициях, А. Дункан естественно и раскованно воспевала величие души и тела – известный идеал человечества. А. Дункан долгое время работала в России, и после ее трагической гибели созданные танцевальные студии продолжали существовать и развиваться благодаря ее последователям [39].

На рубеже XIX-XX веков формируется направление гимнастики, связанное с именем французского физиолога Жоржа Демени. Его система физических упражнений была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Гимнастика Ж. Демени базировалась на движениях свободной пластики, большое значение придавалось развитию ловкости и гибкости. Под этим подразумевалось умение выполнять движения, правильно напрягая необходимые группы мышц и расслабляя второстепенные. Автор особо подчеркивал необходимость непрерывного движения, закладывая этим основу метода поточного выполнения упражнений. Ведь именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок совершили в XX веке маленькое чудо - из обычной оздоровительной гимнастики сделали гимнастику аэробную. Использование поточного метода - одна из особенностей современной аэробики. Ж. Демени имел много последователей,

в том числе и американского врача-гинеколога Бесс Менсендик, разработавшую женскую функциональную гимнастику. Основными задачами гимнастики были: укрепление здоровья при помощи гигиенической гимнастики, развитие силы, воспитание искусства движений в форме танца. В гимнастике Б. Менсендик широко применялись корригирующие упражнения, многие ее рекомендации применяются в области лечебной физической культуры [4,6].

Говоря о развитии музыки, танца, ритмики, нельзя не коснуться имени профессора Женевской консерватории Жака Далькроза. Именно ему принадлежит открытие значения чувства ритма в физической деятельности человека. В небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена в 1910-м году была открыта школа ритмической гимнастики. Первоначально система Ж. Далькроза была предназначена для развития слуха и чувства ритма музыкантов, а затем она переросла в средство физического воспитания. Основа метода Жака Далькроза органическое совпадение музыки и движения. Ему удалось создать своего рода нотную грамоту движений, с помощью которой он развивал у играющих чувство ритма. В дальнейшем от простой помощи музыкантам ритмическая гимнастика перешла к широким задачам воспитания через движения, то есть физическому воспитанию. «Мой метод ритмической гимнастики стремится к тому, чтобы движение стало искусством», - писал Ж. Далькроз. Система Ж. Далькроза включала три части: ритмическую гимнастику в узком смысле слова, развитие слуха (сольфеджио), импровизацию и музыкальную пластику.

В 1910-х - начале 1920-х годов в России были открыты десятки студий: в Москве – классы пластики Эллы Рабенек и Франчески Беата, студии Инны Чернецкой, Людмилы Алексеевой, Веры Майя, Льва Лукина; в Петербурге – студия «Гептахор» под руководством Стефаниды Рудневой, студии Клавдии

Исаченко, Зинаиды Вербовой; были свои «босоножки» в Киеве и Астрахани, в Крыму и на Кавказе. Между студиями сложилось своеобразное разделение труда: одни руководители студий – как Цветаева и Алексеева – предпочитали преподавательскую деятельность, другие – Майя, Исаченко и Лукин – создавали собственные театры танца, третьи – Александр Румнев и Наталья Глан – занимались постановочной деятельностью в существующих театрах.

В 20-е годы XX века велись интенсивные поиски решения эстетических проблем в физическом воспитании женщин. Дальнейшая работа над созданием системы, объединявшей физическое воспитание с эстетическим, определила черты нового вида спорта – художественной гимнастики. Постепенно уточнялись задачи, методика, расширялась география влияния нового вида гимнастики. Пластика, над которой работали последователи Айседора Дункан, в дальнейшем, уже в усовершенствованном виде, стала широко применяться в художественной гимнастике. Таким образом, художественная гимнастика соединила в себе импрессионистическую эстетику танцев А. Дункан и эстетику балетного академизма [1,7].

В конце 60-х годов в Европе появляется новая форма гимнастики с использованием ритмичной музыки - джаз-гимнастика. Основателем этого гимнастического направления является Моника Бекман - автор книги «Джаз-гимнастика». В то время как джаз-гимнастика захватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием «Аэробные танцы». В 70-х годах Джеки Соренсен, американская танцовщица, установила контакт с Кеннетом Купером на предмет возможности использования танцев в его программе аэробных занятий. В результате этого симбиоза и появились аэробные танцы. Программа аэробных танцев включала в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. Эпоха аэробики началась с доктора Кеннета Купера, известного

американского специалиста по оздоровительной физической культуре. Именно Купер является создателем понятия «Аэробика». Так была названа его книга, которую К. Купер выпустил в конце 60-х годов. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов. Книга вышла в то время, когда автор занимался научно-исследовательской работой для военно-воздушных сил США. Исследования касались аэробной тренировки как формы общей физической подготовки, то есть, занятий спортом на любительском уровне. Вначале в свою систему аэробики К. Купер включил только традиционные, типично аэробные, так называемые циклические упражнения, то есть когда вся деятельность состоит из повторяющихся «циклов» движения. Это ходьба, бег, плавание, лыжи, коньки, гребля, велосипед. Затем список был расширен и в нем нашли свое место спортивные игры, прыжки со скакалкой, верховая езда, теннис и, наконец, танцевальная аэробика [7].

К. Купер ввел очковую, строго дозированную систему учета физических нагрузок для людей разного возраста. Каждый вид упражнений имел свою «стоимость», выраженную в очках. Для расчета этих цифр были проведены целые серии тщательных исследований энергетической стоимости каждого вида нагрузок. Отметим, что главным условием начала занятий по программе К. Купера было предварительное прохождение медицинского обследования. При этом цель обследования - не «отсеять» слабых по здоровью людей, а помочь им определиться в выборе оптимальной программы занятий.

Система доктора Купера мгновенно завоевала популярность во всем мире. Кроме аэробных физических тренировок она базировалась еще на рациональном питании и психической гармонии. Принципы рационального питания подробно изложены в его книгах. Кроме вышеизложенного система

К. Купера охватывала весь круг проблем, связанных со здоровым образом жизни [3,6,7].

Одной из последователей системы К. Купера стала Джейн Фонда, с именем которой связывают появление и распространение танцевальной аэробики в России в начале 80-х годов XX века. Вряд ли можно считать эту популярную американскую кинозвезду пионером российской аэробики, но так получилось, что именно с появлением видеокассет с ее уроками аэробики этот вид двигательной активности появился в нашей стране. Это началось как мода. В первое время были допущены методические ошибки из-за того, что занятия вели зачастую не только не профессионалы, но и люди, не имеющие никакого отношения к преподаванию физической культуры, да и к самой физической культуре и спорту как таковым.

За первой волной пришла вторая, менялись содержание и форма уроков, ученые провели необходимые исследования и разработали методику занятий для различных по возрасту и уровню физического развития людей. Несмотря на спады и падения, оздоровительная аэробика продолжает сохранять первенство по популярности среди различных слоев населения. Аэробика превратилась в целую индустрию, включающую производство одежды, напитков, проведение конкурсов, фестивалей и т.п. Аэробика развивается и давно вышла за пределы того, что входит в рамки «аэробной физической нагрузки».

Библиографический список

1. Григорьев В.И., Симонов В.С. Стратегия формирования индустрии рекреации [Текст] / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006. - 208 с.

2. Журавин М.Л. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / М.Л. Журавин. - М.: Академия, 2005. - 448 с.

3. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 92с.

4. Лисицкая Т.С. Ритм+пластика [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: «Физкультура и спорт», 1987. - 31 с.

5. Менхин Ю.В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.Н. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: пособие для студентов вузов физической культуры [Текст] / Е.Б. Мякинченко, М.Н. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

7. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: Монография [Текст] / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Образование, 2008. - 301 с.