

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Інститут мистецтв

Кафедра хореографії

Дмитро Манелюк

ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ РОБОТИ ХОРЕОГРАФА В ОКРЕМИХ ВИДАХ СПОРТУ

*Курс лекцій для студентів IV та V курсів
спеціальності 7.020202 „Хореографія”*

Рівне – 2008

Манелюк Д.І. Основи теорії та методики роботи хореографа в окремих видах спорту: Курс лекцій для студентів IV та V курсів спеціальності 7.020202 „Хореографія”. – Рівне: РДГУ, 2008. – 19 с.

Автор: *Манелюк Д.І.* – викладач кафедри хореографії РДГУ

Рецензенти: *Самохвалова А.В.* – старший викладач кафедри хореографії РДГУ;

Григор'єва Л.І. – майстер спорту з художньої гімнастики, керівник школи художньої гімнастики „Ларус”, м.Рівне

*Затверджено на засіданні кафедри хореографії
(протокол №10 від 21 травня 2008 року)*

ЗМІСТ

Передмова	4
Історія та розвиток художньої гімнастики	5
Історія та розвиток фрістайлу	7
Історія та розвиток фітнесу	10
Історія та розвиток синхронного плавання	12
Історія та розвиток фігурного катання	13
Історія та розвиток спортивної гімнастики	15
Тезаурус	18
Джерельні приписи	19

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура і спорт являють собою суб'єктивний і об'єктивний аспект життя людей, допомагають збереженню і зміцненню здоров'я, дають можливість підніматися до вершин фізичної, духовної і культурної досконалості.

Внаслідок глибоких соціально-економічних та політичних змін фізична культура і спорт перетворились в глобальний соціально-культурний феномен, про що свідчать велика кількість національних і регіональних союзів і об'єднань, міжнародних спортивних федерацій. Проводяться національні, регіональні, міжнародні чемпіонати, реєструються рекорди з різних видів спорту. Проводяться Олімпійські ігри, спортакіади та багато інших заходів.

Зважаючи на це, актуалізувалось питання вивчення історії та розвитку окремих видів спортивних дисциплін.

Метою даної роботи було вивчення основних етапів виникнення та розвитку спортивної та художньої гімнастики, фрістайлу, фітнесу, синхронного плавання і фігурного катання.

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Художня гімнастика – гімнастика із спортивною спрямованістю, що включає в себе вправи без предметів, з предметами і неопорні стрибки. Культивується як вид спорту. Відмінною рисою художньої гімнастики є емоційна виразність рухів, безпосередній зв'язок з музикою й елементами танцю. Художня гімнастика поряд з розвитком фізичних якостей сприяє естетичному вихованню. Органічне поєднання руху з музикою обумовлює танцювальний характер вправ і додає їм цілісність та яскраву динамічну структуру [5, с.85].

Найбільш типові для художньої гімнастики вправи на пружність (хвиля, змахи), вправи в рівновазі, повороти, танцювальні ходи, біг, стрибки, елементи народного і бального танців, вправи з предметами (м'яч, хулахуп, стрічка, скакалка, шарф, булави, прапори), вправи на оволодіння характером рухів, танцювальні комбінації та музичні ігри. Ці вправи найбільше яскраво відбивають специфіку художньої гімнастики і є її основним змістом. Виконання більшості вправ зв'язано з умінням свідомо регулювати ступінь напруги м'язів, правильно перерозподіляти цю напругу і використовувати дію сил, що виникають при передачі рухів з однієї ланки тіла в іншу. Вправи вимагають систематичного удосконалення координації рухів, що виконуються з різноманітною швидкістю і різною напругою м'язів.

Художня гімнастика формувалася протягом багатьох століть. Гімнастика є одним з найстаріших видів в галузі фізичної культури і спорту. Вона існувала ще в V-му столітті до н.е. В грецькому рабовласницькому суспільстві першочергово вона означала комплекс фізичних і військових вправ для молоді еліти, що входило в поняття гармонійного виховання людини.

Це основне призначення гімнастики в період розквіту Греції в XIV–XVI ст. було знову взято на озброєння гуманістами майбутніх століть. Однак остаточне зародження гімнастики стало можливим завдяки

І. К.Ф.Гутс–Мутсу. Своєю працею „Гімнастика для молоді” (1793) він створив перший в історії фізичної культури підручник з фізичного виховання, в якому, наслідуючи греків, він об'єднав в поняття гімнастики всі педагогічно важливі фізичні вправи, систематизував і методично обробив їх для викладання фізичного виховання в школі [5, с.89].

Ідеї Гутс–Мутса знайшли своє відображення в діяльності Ф. Л. Яна на початку XIX ст. Він розробив систему фізичного виховання, яка мала назву гімнастика, характеризувалась новими вправами на *снарядях* і суттєво впливала на розвиток сучасної фізичної культури [5, с. 90].

Художня гімнастика на Україні найбільш яскраво і реалістично склалася в процесі розвитку радянської системи фізичного виховання.

Значна роль у розвитку художньої гімнастики належить ленінградському і московському інститутам фізичної культури, де робота з художньої гімнастики проводилася кафедрами гімнастики з 1935 р. У 1946 художня гімнастика стала самостійним видом гімнастики [5, с. 90].

Першим великим заходом з художньої гімнастики був Всесоюзний конкурс, проведений у 1947 р. Цей і наступний конкурси (1948, 1949) вплинули на розвиток художньої гімнастики, виявили зміст роботи в окремих республіках і містах, визначили рівень досягнень і установили єдність у розумінні задач і спрямованості художньої гімнастики. У 1949 р. на III Всесоюзному конкурсі вперше розігрувалось звання чемпіона країни з художньої гімнастики. Почесне звання завоювала Л. Денисова (Ленінград) [1, с. 26].

Спортивна класифікація і змагання по художній гімнастиці, що ввійшли в практику з 1950 р., зіграли вирішальну роль у її подальшому розвитку. Єдина програма і нормативні вимоги для гімнасток окремих розрядів конкретизували зміст і організацію навчальної роботи на місцях. Програма для майстрів спорту, введена з 1954 р., ще більше сприяла розвитку художньої гімнастики і росту спортивно-технічних досягнень. У числі кращих гімнасток країни слід зазначити Л.Назмутдинову (Свердловськ), Е.Відлюдько (Київ), Р.Постнову (Ленінград) [1, с. 29].

Процес навчання художньої гімнастики включає методичні прийоми, зв'язані з використанням музики. Розмаїтість характеру застосовуваної музики допомагає виконувати рухи м'яко і різко, складно й уривчасто, плавно й акцентовано, стрімко і спокійно. Робота над характером руху пов'язаною з музикою заснована на принципі свідомого сприйняття і самостійного виконання завдань, що сприяють розвитку творчої ініціативи спортсменки.

Програма змагання з художньої гімнастики складається з 4 обов'язкових вправ для всіх **розрядів**, з відповідними труднощами для кожного (вправа без предмета, вправа з предметом, вправа з елементами акробатики і стрибків). Майстри спорту і першорозрядники виконують одну вправу з трьох по жеребкуванню. Спортивні досягнення визначаються якістю виконання вправ і оцінюються по десятибальній системі. Критерієм оцінки служить не тільки техніка виконання, але й уміння органічно зв'язати рух з характером і емоційним фарбуванням музики.

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ФРІСТАЙЛУ

Фрістайл – молодий вид спорту. Родоначальником його є лижна акробатика. У європейських країнах її називали „фрістайл”, що в перекладі з англійської мови означає „вільний стиль” [5, с.112].

Точну дату народження цього виду спорту назвати досить важко. Прийнято вважати, що історія фрістайлу у тому вигляді в якому він існує зараз, починається з 1971 р. – року перших офіційних змагань з фрістайлу, що були організовані у Нью-Хемпширі (США). До цього часу фрістайл являв собою чисто комерційну акцію: це було гірське шоу, призначене для розваги відпочиваючої публіки і отримання доходів.

Фрістайл включає: *могул*, лижну акробатику і лижний балет. У 1926 р. в Німеччині з’явилась перша книга, цілком присвячена лижному балету. Автором її був гірськолижник і альпініст доктор Фрітц Руель. У книзі він вперше описав кілька складних маневрів на лижах, які через сорок років полягли в основу лижного балету.

У 1966 р. у Колорадо (США) була заснована перша школа з підготовки фахівців лижного балету. Її керівник відомий гірськолижник і теоретик гірських лиж Дауг Пфайфер згодом об’єднав розрізнені напрямки вільного катання в єдиний вид спорту. Лижна акробатика довгий час вважалась „лижним цирком” і являла собою чисто комерційне дійство.

У 1911 р. газета „Московські відомості” повідомила, що кожної неділі на Воробйових горах у Москві збираються аматори стрибків з числа членів Московського клубу лижників. Найбільш спритні, летять так далеко, що встигають зняти в польоті куртку. Першим хто виконав сальто на лижах перед спеціально зібраною публікою, був Джоне Карлетон, член збірної команди США з північного багатоборства на Олімпійських іграх 1924 р. У нашій країні перше сальто на лижах було виконано в 1927 р [3, с.45].

Пізніше, коли катання на гірських лижах набуло масовий характер, на схилах для катання у великій кількості почали утворюватись сніжні кучугури – „могули” – результат поворотів лижників по одній і тій же траєкторії. На цих горбистих трасах – „могул парках” – гірськолижники почали проводити змагання із спеціального швидкісного спуску. Ця третя дисципліна одержала назву „могул”. Могул – спуск на гірських лижах гористого схилу з максимально точною довжиною до 250 м з обов’язковим виконанням двох стрибків. Лижна акробатика – це два стрибки зі спеціального трампліну з виконанням акробатичних елементів. Лижний балет – фігурне катання під музику протягом 2-2,5 хв. На схилі довжиною до 250 м і шириною 35 м.

Сучасний фрістайл – це гірськолижне багатоборство, що включає три види: могул, лижну акробатику і лижний балет. Статус олімпійського виду спорту мають могул і лижна акробатика.

В усіх дисциплінах фрістайлу судді оцінюють постановку і складність польоту, технічна майстерність, артистизм виконання. Правила змагань з фрістайлу були затверджені ФІС у 1978 р., в тому ж році міжнародні змагання з фрістайлу були доведені до рангу Кубка світу, а в 1986 р. за рішенням Конгресу ФІС у швейцарському місті Енгельберге пройшов перший офіційний чемпіонат світу [3, с.47].

До нас фрістайл прийшов у 70-х, як самостійний вид спорту зформувався після 1985 р. В США, Канаді, Франції, Німеччині, Австрії і Скандинавських країнах, „вільний стиль” як напрямок у гірськолижному спорті розвивається вже давно, одержуючи все більше визнання і здобуваючи стрімку популярність.

Перші всесоюзні змагання з фрістайлу в СРСР відбулись в лютому 1986 р., в околицях села Горки. Першими чемпіонами країни в *могулі* стали Ганна Вершиніна і Станіслав Соколенко [3, с.47].

У 1988 р. була створена самостійна Федерація фрістайлу СРСР. У цьому ж році вперше в СРСР, у Домбаї, пройшли міжнародні змагання з фрістайлу, включені в офіційний календар ФІС. Переможницею трьох етапів Кубка світу стала Ліза Кожевнікова, а першим серед російських фрістайлістів чемпіоном світу в багатоборстві на трасах американського курорту Вейне став Сергій Щуплецов, у лижній акробатиці – Василіса Семенчук. Значним досягненням шанувальників фрістайлу стало рішення МОК, прийняте в 1984 р. про включення в програму Зимових ігор 1988 р. показових виступів по фрістайлу [3, с 48].

У вересні 1988 р. на сеульській сесії МОК було прийняте рішення про включення фрістайлу, як повноправної олімпійської дисципліни в програму Білої олімпіади – 92 в Альбервілі. Першим в олімпійський регламент був допущений *могул*. Француз Едгар Гроспірон став першим в історії фрістайлу олімпійським чемпіоном у могулі, у жінок – американка Д. Уайбрехт. Другу сходинку олімпійського п’єдесталу в Альбервіллі зайняла 18-річна Е. Кожевнікова з м. Москва [3, с.48].

На Зимових іграх у Норвегії (Ліллекхамер – 94 р.) до могулу приєдналася ще одна дисципліна – акробатичні стрибки. Велика популярність і інтенсивне поширення в різних країнах світу молодого олімпійського виду спорту, фрістайлу, забезпечили найвища майстерність спортсменів і найгостріше суперництво в боротьбі за олімпійські медалі.

У змаганнях з лижної акробатики олімпійською чемпіонкою стала Ліна Чирязова (Узбекистан), спортсмени з Росії С.Щуплецов і Е.Кожевнікова завоювали срібну і бронзову медалі в могулі.

На XVIII зимових олімпійських іграх у Нагано 1998 р. у фрістайлі розігрувалося 4 комплекти нагород у могулі (чоловіки і жінки) і в акробатичних стрибках. Довжина траси могула – 250 м, під час проходження дистанції учасник повинен був зробити два обов'язкових стрибки. На оцінку впливала складність стрибків (25%), швидкість проходження траси (25%) і техніка спуску (50%).

Для стрибків було побудовано 7 трамплінів. Спортсмен представляв два стрибки за своїм вибором, оцінка за які давалася виходячи з наступних критеріїв – швидкість спуску (20%), складність і технічне виконання (50%), приземлення (30%).

Олімпійською сенсацією в могулі стала Тае Сатойя. Японська спортсменка зробила величезний стрибок – з 14-го місця в заліку Кубка світу на першу ступінь п'єдесталу пошани в Нагано. Олімпійським чемпіоном став яскравий і екстравагантний 22-річний американець Джонні Мослі. Ніхто з його п'ятнадцяти опонентів і досі не може так, як молодий американець, виконати „гелікоптерик” – фіксує правою рукою ліву лижу!

Олімпійськими чемпіонами в лижній акробатиці стали американці Ерік Бергюст і Ніккі Стоун. Бронзова медаль у 23-річного Дмитра Дашинського з Білорусі. В фрістайлі, росіяни встигли втратити свої позиції. Пішла з активного спорту Е. Кожевнікова, загинув у автокатастрофі С. Щуплецов. Світовим лідерам у могулі, гідної заміни не знайшлося, а також в Олімпійську програму не включений лижний балет, в якому Росія тримає пальму першості.

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ФІТНЕСУ

Фітнес – відповідь сучасної людини на темп життя, що прискорюється. Шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль. Почавши як захоплення багатого еліти, фітнес – переріс в одне з найбільш масових захоплень. Термін (в перекладі з англійської “to be fit” – бути в формі) виник у 60-ті роки, завдяки об’єднанню найбільш ефективних напрацювань бодібілдінгу і аеробіки [5, с.99].

У 1983 році американець Марко Мастров створює систему „24 години фітнесу”. Ідеологічною основою якої стала послідовність занять: від цінової політики залів до режиму їх роботи. Безумовна перемога і неминуча популярність фітнесу обумовлені тим, що відвідувачам спорзали не пропонується морити себе тренуваннями і дієтами [1, с.35].

Фітнес не стомлює. Багато хто займаються ним з ранку до роботи, тонізуючи свій організм, Заняття фітнесом – це комплексне відновлення і підтримка здоров’я: раціональне харчування, очищення організму й індивідуальні програми фізичних навантажень. У багатьох європейських країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров’я нації.

Розрізняють наступні теорії виникнення фітнесу:

Антична

За цією версією мета фітнесу – внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в V столітті до н.е. древні греки, присвячуючи себе заняттям спорту і перетворивши атлетику у мистецтво.

Це були заняття для обраних. Більш того, щоденні багатогодинні тренування зробили атлетику професією – античні богоподібні атлети витрачали увесь свій час на тренування, щоб перемагати на Олімпійських іграх. Трохи пізніше, у II н.е мистецтво атлетизму досягло Римської імперії й атлетичні змагання стали улюбленими народними видовищами [3, с.37].

Ніщо в історії не мало такої сили, як фітнес – на час Олімпійських змагань припиняли війни. Відродились ігри в 1896 році як підтвердження дружби і взаєморозуміння в усьому світі. У наш час, як і в Древній Греції, фітнес для одних став професією, а для інших способом досягнення фізичної досконалості і духовної гармонії. Сучасні спортсмени змінили античні види спорту до невпізнаності, зробивши спорт більш твердим. Але навіть після завершення кар’єри практично кожен спортсмен займається фітнесом і одержує від цього більше задоволення, ніж від спортивних змагань.

Американська

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому, хоча перші фітнес-програми сформувались під час другої світової війни. Щоб не втрачати час, американські солдати тренувались з обтяженнями, зміцнювали м'язи преси, підтягувалися. Потім ці найпростіші вправи стали класикою і з роками були удосконалені фітнес-персоналами [3, с.38].

У 70-і роки ХХ століття тести фізичного стану різних груп населення виявили масу проблем зі здоров'ям багатьох американців і ці проблеми збільшувались пропорційно поліпшенню якості життя. Люди приходили з роботи, вмикали телевізор, пили пиво... І якщо у великих містах ще була альтернатива такому способу життя, то в провінції справи були погані. І тоді при президенті США була створена Рада по фітнесу, у яку увійшли 20 найбільш авторитетних професіоналів в галузі фітнесу, а також політики з різних штатів. Головною метою цієї Ради була популяризація фітнесу.

У підсумку: 10 років тому в США було 4 млн. чоловік, що займалися фітнесом, зараз членів фітнес-клубів – 16,5 млн. чоловік. Ця цифра не припиняє зростати.

Російська

У Росію фітнес прийшло нещодавно, близько 10 років тому, коли в Москві відкрився перший фітнес-клуб. До того моменту росіяни практично забули, як потрібно стежити за собою. Потрібно було починати з азів – пояснювати значення слова „фітнес”, особливості фітнес-програм, вчити людей правильно займатись.

Російська фітнес-індустрія розвивається такими швидкими темпами, що зараз рівень фахівців і рівень освідченості людей, які займаються у фітнес-клубах, дуже високий.

Історія масового фітнес-руху Росії почалася завдяки Ірині Краг–Тимгрєн і її „Планеті”. Перші фітнес-клуби з'явилися в країні на початку 90-х років. Росія не була оригінальна: спочатку „російський фітнес” також був доступний тільки забезпеченим людям. У 1997 році Ірина Краг–Тимгрєн зустрілася із засновниками і власниками найбільшої у світі мережі фітнес-клубів „24 години фітнеса” Леонардом Шлеммом та Марком Мастрофом і запропонувала їм почати бізнес у Росії.

Високі технології фітнесу обумовлюють високий темп розвитку його напрямків. Саме тому в усьому світі стало традицією проведення конгресів по фітнесу, на які з'їжджаються кращі представники цього руху, щоб обмінятись останніми досягненнями. Але головна особливість таких проєктів полягає в тому, що вхід на ці заходи відкритий практично всім ентузіастам.

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК СИНХРОННОГО ПЛАВАННЯ

Синхронне плавання – різні перебудови і пересування плавців у воді, які виконуються під музику. Синхронне плавання вимагає гарної плавальної підготовки, злагоджених і виразних рухів. У ньому звичайно беруть участь жінки. Яскраві костюми учасниць додають барвистість характеру виступу. Перебудови можуть бути груповими та груповими із сольними [5, с.71].

Побудовані на воді фігури бувають нерухомі та рухомі, що рухаються в різних напрямках – прямолінійно, по колу і т.д. За своїми розмірами фігури можуть бути великими, що займають весь басейн, і малими, що займають його частину. Кількість учасників в залежності від розміру басейну, числа підготовлених плавців, завдань виступу, може коливатись від чотирьох до декількох десятків людей.

Синхронне плавання було розповсюджене в Америці до II світової війни. Його використовували в якості „доходних шоу”. Як вид спорту синхронне плавання розвивалось після 1945 року в США, а потім у Франції і Голандії. Сьогодні воно входить в програму спортивних змагань близько 50 країн, в тому числі дванадцять європейських [4, с.5].

Завдяки різноманіттю форм і перспектив розвитку ця спортивна дисципліна до сьогодняшнього дня постійно змінюється і удосконалюється.

Повне визнання на Міжнародному рівні, як офіційний змагальний вид спорту, синхронне плавання отримало лише в 1956 році, з утворенням Міжнародної комісії синхронного плавання. Рішення конгресу Міжнародної федерації плавання, прийняте в Мехіко в 1968 році, про організацію з 1971 року чемпіонатів світу із синхронного плавання, стало новим етапом в розвитку цього виду спорту.

В липні 1980 року МОК прийняв рішення про включення синхронного плавання в програму ігор XXII Олімпіади.

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ФІГУРНОГО КАТАННЯ

Фігурне катання – один з видів спорту, який відрізняється високою емоційністю і виразністю рухів: руху на льоду по кривих лініях (дугам), на ребрах ковзана (на одній чи обох ногах) зі змінами напрямку, з різноманітними обертами, стибками і переходами. Цей гарний і захоплюючий вид спорту отримує все більшого поширення. Особливо з появою ковзанок зі штучним льодом. Складна і витончена техніка нерозривно пов'язана з хореографічною підготовкою і музикою. Досягнення високого виконавського мистецтва вимагає великої працьовитості, систематичного удосконалення. Фігурне катання сприяє фізичному розвитку і естетичному вихованню.

Батьківщиною фігурного катання вважається Голандія, але в кожній країні розвивались свої національні школи.

Вперше в фігурному катанні виступив американець Б. Вест в 1773 році в Лондоні. В 1868 році американець Дж. Хецнес виступив у Європі з показовим виступом. Для цього він використовував ковзани власної роботи. До чоботів були прикріплені сталеві полоси.

Найбільш відомий і старший клуб з фігурного катання було створено 1742 року в Единбурзі (Велика Британія).

У 1772 році вийшла друком перша книга про фігурне катання Роберта Дожуса. У Росії цей вид спорту розвивався своїм самотнім шляхом. У 1838 році в Петербурзі вийшла книга „Зимові забави і мистецтво бігу на ковзанах з фігурами” [2, с. 7].

Більш помітний розвиток фігурного катання у Росії відноситься до 80-х рр. XIX ст., коли було організовано Санкт-Петербурзьке товариство бігу на ковзанах. У 1890 році на честь 25-річчя цього товариства були влаштовані Міжнародні змагання за участю найсильніших фігуристів Австро-Угорщини, Америки, Німеччини, Фінляндії і Швеції. Переміг на змаганнях А. П. Лебедев, який фактично став першим чемпіоном з фігурного катання, хоча офіційно цей титул почали розігрувати з 1896 року [2, с.9].

Перша першість світу відбулася в Петербурзі. Звання чемпіона завоював Г. Фукс із Мюнхена. Чемпіоном Лондонської олімпіади 1908 року у змаганнях із спеціальних фігур (малюнків) на льоду став Н. А. Панін. На першості світу у Відні в 1913 році, перше місце в довільному катанні зайняв москвич М. Малінін [1, с.9].

З 1950 р. почала працювати перша штучна ковзанка в Москві. З'явилась можливість протягом року тренуватись, різко підвищився клас фігурного катання. Підйому майстерності радянських фігуристів сприяли спільні тренувальні збори з фігуристами закордонних країн. З 1952 р. радянські спортсмени-фігуристи беруть участь у першостях Європи і

світу. Радянські фігуристи Ніна і Станіслав Жук (Ленінград) тричі (у 1958, 1959, 1960) завойовували срібні медалі у чемпіонатах Європи.

Фігурне катання – засіб зміцнення здоров'я. Ним можна займатись від дошкільного до літнього віку. Систематичні заняття фігурним катанням сприяють загартовуванню організму, розвитку мускулатури (більше – кінцівок ніг), поліпшенню функціонального стану дихання та кровообігу. Різноманітні і складні рухи у цьому виді спорту висувають високі вимоги до функцій зорового, рухового, вестибулярного та інших апаратів. Завдяки наявності швидких обертань у різних положеннях голови і тулуба фігурне катання відноситься до фізичних вправ, які особливо впливають на підвищення функціональної стійкості вестибулярного апарату. Величина змін показників вегетативних функцій організму (пульсу, кров'яного тиску, дихання), при фігурному катанні, залежить від характеру і темпу вправ. Фізичне навантаження і зрушення в організмі різко зростають при включенні таких вправ, як стрибки, біг, швидкі обертання. Заняття фігурним катанням у підготовчих групах дитячих спортивних шкіл можна починати з 7-8 років, в основних групах з 9-10 років (хлопчики – з 10 років).

Фігурне катання поділяється на одиночне, парне і групове. До цього виду спорту відносяться і танці на льоду. Одиночне катання складається з обов'язкових вправ і довільного катання. В основі техніки лежать 4 ходи (ковзання) для кожної ноги: усередину, назовні, назовні, усередину. Ходи визначаються напрямком ковзання і ребром ковзана (зовнішнім чи внутрішнім), на якому виконується ковзання. Сполучення цих ходів з різними способами зміни напрямку дозволяють виконувати визначені фігури – обов'язкові вправи. Виконуються вони в порядку зростаючих труднощів мають першорядне значення для освоєння елементів і програм довільного катання.

Довільне одиночне катання включає усілякі стрибки, обертання, спіралі, переходи і кроки, побудовані на елементах обов'язкових вправ. Довільне катання, на відміну від обов'язкових вправ, не обмежує спортсмена-фігуриста в його творчості, воно відображає індивідуальність фігуриста, його фізичний розвиток, художній смак, волю вибору будь-яких форм і способів їх виконання під музичний супровід.

Один з найцікавіших видів фігурного катання – парне катання і його класичний вид – змішане парне катання, тобто спільне катання жінки і чоловіка. Змішане парне катання, як і одиночне катання жінок і чоловіків, в даний час входить у програми першостей Європи, світу і олімпійських ігор. Парне катання двох жінок чи чоловіків не є програмним видом змагання і включається лише в показові виступи і театралізовані вистави на льоду. Програма парного катання включає всі елементи одиночного довільного катання, а також елементи підтримок і спільних обертань. Основна особливість парного катання – „скатаність” партнерів, синхронність їх рухів.

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Спортивна гімнастика – гімнастика із спортивним спрямуванням, що включає в себе вільні вправи і вправи на гімнастичних „*снарядах*”. Культивується як вид спорту.

У програму чоловічого багатоборства входять вільні вправи, опорні стрибки, вправи на перекладині, брусах, кільцях і коні. Жіноче багатоборство складається з вільних вправ, опорних стрибків, вправ на брусах різної висоти і колоді.

Змагання по спортивній гімнастиці для спортсменів молодших розрядів (III) – проводяться тільки за обов'язковою програмою, а для старших (II, I розряду і майстра спорту) – за обов'язковою і довільною програмами. Гімнасти змагаються на краще виконання вправ. Чим важчі і складніші вправи та краща техніка виконання, тим більше балів одержує гімнаст.

Роблячи на снарядах різні рухові дії у висі і упорі на одних руках, гімнасти чудово розвивають мускулатуру плечового поясу і рук. Виконуючи опорні стрибки, різні акробатичні вправи, вони добре зміцнюють мускулатуру ніг і тазового поясу. Тренуючись у виконанні різних, перекидів, переворотів, поворотів, спадів, обертань, освоюючи навички збереження рівноваги на зменшеній площі опори і стрибки через снаряди, гімнасти розвивають здатність добре орієнтуватись в просторі і керувати собою в складних діях.

Спортивна гімнастика є одним з видів гімнастики. Як самостійний вид спорту, спортивна гімнастика стала розвиватись порівняно недавно. Попередником спортивної гімнастики була розповсюджена у XIV-XVII століттях вольтажировка (гімнастика і стрибки) на столі, коні і рівновага на канаті і деревах [2, с.77].

Ф.Л.Ян, засновник німецького гімнастичного руху, розширив основну галузь спортивної гімнастики шляхом винаходу нових вправ і снарядів, такі як перекладина, бруси і предмети лазіння. Тим самим він заклав основи системи сучасної спортивної гімнастики. Він розглядав гімнастику, як засіб виховання і навчання [1, с.32].

Весною 1811 року поблизу Берліна Ф.Л.Ян відкрив першу гімнастичну площадку. В 1816 році він разом зі своїм учнем Е.Айзеленом опублікував книгу „Німецька гімнастика”. Крім виховного, організаційного і технічно-методичного змісту, книга містить основні вправи гімнастики по Ф. Л. Яну [1, с.32].

У другій половині XIX ст. в деяких країнах введений загально-військовий обов'язок. Уряди заохочували поширення гімнастики серед цивільного населення, особливо молоді, тому що допризовники одержували гарну підготовку до вступу в армію. Влаштування змагань,

ще більше сприяло поширенню гімнастики. Перші змагання з гімнастики проводились в 60-х рр. XIX ст. в Чехословаччині. Змагались без правил [1, с.34].

Розвиток спортивної гімнастики в Європі призвів до створення в 1881 р. Європейської гімнастичної федерації. На даний час в неї входять більше 80 національних федерацій. З 1903 р. ця федерація, що стала всесвітньою, розпочала систематично проводити першість світу з гімнастики (з 1955 р. проводиться чемпіонат Європи кожний другий рік, а з 1905 р. чемпіонати світу – кожний другий рік). З 1912 р. гімнастика включається в програму олімпійських ігор [1, с.35].

У 60-х рр. XIX ст. стали виникати гімнастичні товариства в Росії. Перші змагання були проведені у 1885 р., в них взяли участь 11 чоловік. Всеросійська особисто – командна першість була розіграна в Києві на I Всеросійській олімпіаді. Другим Всеросійським змаганням була олімпіада 1914 р., яка проходила в Ризі.

Однак до Жовтневої революції спортивна гімнастика в Росії тільки зароджувалась, у 20-ті роки XX ст. дуже швидко збільшилось число бажаючих займатись спортивною гімнастикою. Першою офіційною першістю СРСР стали змагання на Всесоюзній спартакіаді 1928 р., у яких брали участь тільки чоловіки. З 1932 р. у першостях СРСР почали брати участь і жінки. Уперше на Міжнародних змаганнях радянські гімнасти брали участь у Бельгії в 1937 р. (у I-й Робочій олімпіаді), на ній вони одержали блискучу перемогу. Чемпіонами стали Н.Сірій і М.Тишко. Командну першість виграла чоловіча і жіноча збірні команди СРСР [1, с.37].

У минулому в програми змагання по спортивній гімнастиці, окрім вільних вправ, опорних стрибків і вправ на снарядах, включались такі види, як біг на коротку дистанцію, стрибок у висоту та з шестом, штовхання ядра. Включення додаткових видів у програму змагання практикували за кордоном до 1950 року. Однак питома вага цих видів неухильно скорочувалась. У 1952 році вони були виключені зовсім [1, с.38].

Після 1945 р. радянські гімнасти домоглися видатних успіхів. Вони завоювали перші командні місця на Олімпійських іграх, а також на першостях світу.

Систематичний ріст майстерності гімнастів, забезпечується завдяки науковій розробці питань тренування, методики технічної, фізичної, тактичної і вольової підготовки. Аналіз техніки гімнастичних вправ і розподіл навчального матеріалу по структурних групах, забезпечили створення ефективної методики розучування вправ. З'являються роботи, які розкривають питання фізичної і вольової підготовки гімнастів, що обґрунтовують планування тренування і оптимальних навантажень. У практиці складаються елементи тактики змагань з гімнастики.

Спортивна гімнастика за роки свого існування зазнала істотних змін. Особливо багато уваги приділялось удосконаленню програм і правилам змагань. Перша класифікаційна програма була опублікована в 1936 р., однак вона не була програмою змагань. З 1938 р. на всій території Радянського Союзу були введені єдині програми змагань, які одночасно стали і класифікаційними. Ці програми щорічно ускладнювались, стимулюючи ріст спортивної майстерності гімнастів [1, с.40].

В даний час гімнасти-майстри змагаються за програмами першості світу чи олімпійських ігор, для гімнастів I, II і III розрядів складаються спеціальні програми. Особливо великі зміни відбулись в програмі жіночого багатоборства. У програмі змагання гімнастів-чоловіків вже протягом багатьох років зберігається шестиборство, однак характер комбінацій, які складають програму змагань, а також техніка вправ зазнають істотних змін. Наприклад, якщо в минулому вільні вправи складались головним чином з різних поз і легких переходів з однієї пози в іншу, то сучасні вільні вправи насичені складними акробатичними стрибками, а також динамічними переходами з одних положень в інші. На снарядах замість статичних положень, переважають махові динамічні елементи.

Відповідно зі змінами, що відбувались в програмах змагань, змінювались і правила змагання. Була вилучена вимога попереднього запису довільних комбінацій. На змаганнях проводиться відкрите судівство.

ТЕЗАУРУС

Гімнастичний снаряд – предмет, необхідний для спортивних вправ.

Гелікоптер – обертання в повітрі, фіксуючи правою рукою ліву лижу (або лівою рукою праву лижу). Застосовується у фрістайлі.

Могул – одна з дисциплін фрістайлу. Назва дисципліни походить від назви сніжних кучугурів, які утворюються в результаті поворотів лижників по одній і тій же траєкторії.

Розряд – клас спортсмену.

ДЖЕРЕЛЬНІ ПРИПИСИ

1. Баршай В.М. Педагогические основы преподавания гимнастики: Учебное пособие для факультетов физического воспитания педагогических вузов. – Ростов-на-Дону: РГПИ, 1982.
2. Деметер Г.С., Горбунов В.В. 70 лет советского спорта: люди, события, факты. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Королев А.И., Столбов А.В. История физкультуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Парфьонов В.О. Плавання. – К.: Радянська школа, 1979.
5. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982.

Навчальне видання

Дмитро Манелюк

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ РОБОТИ
ХОРЕОГРАФА В ОКРЕМИХ ВИДАХ СПОРТУ**

*Курс лекцій для студентів IV та V курсів
спеціальності 7.020202 „Хореографія”*

Автор:

Манелюк Д.І. – викладач кафедри хореографії РДГУ

Комп’ютерна верстка – *Кравчук В.Ю.*

Підписано до друку 21.05.2008 р. Замовлення №193/2.
Формат 60x84¹/₁₆. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 0,8.
Гарнітура Time New Roman. Наклад 100 прим.

*Редакційно-видавничий відділ
Рівненського державного гуманітарного університету*

Манелюк Д.І. Основи теорії та методики роботи хореографа в окремих видах спорту: Курс лекцій для студентів IV та V курсів спеціальності 7.020202 „Хореографія”. – Рівне: РДГУ, 2008. – 19 с.

