

4. Україна на Олімпійських іграх. URL:

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85

ЕВОЛЮЦІЯ ПРЕДМЕТІВ ТА СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЮ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Дар'я Касько

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У статті проаналізовано еволюцію спортивного інвентарю та предметів художньої гімнастики. Розглянута історія походження та складний шлях змін предметів художньої гімнастики – стрічки, м'яча, скакалки, булав та обруча.

Ключові слова: художня гімнастика, предмети, інвентар.

Вступ. Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, який відрізняється своєю елегантністю та витонченістю. Характерними елементами цієї гімнастичної дисципліни є різноманітні й граційні рухи, оберти, рівноваги, стрибки, танцювальні рухи та робота з предметом [1]. Змагальну вправу виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалкою, булавами, обручем і стрічкою. Окрім змагальної діяльності, особливо важливим, як і в будь-якому іншому виді спорту, є тренувальний процес. Особливо в останнє десятиріччя гімнастики все більше почали використовувати додатковий спортивний інвентар для більш якісного тренування та досягнення високих результатів[3].

Мета та завдання дослідження. Мета роботи - дослідити історію походження та еволюцію предметів у художній гімнастиці.

Завдання дослідження: 1) дослідити еволюцію та сучасний стан використання інвентарю; 2) проаналізувати зміни в предметах та інвентарі у художній гімнастиці.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. У художній гімнастиці виділяють п'ять основних предметів, які гімнасти використовують як на тренуванні при відпрацюванні змагальної вправи, так і на змаганнях. У спорт ці предмети прийшли із різних областей, пройшли великі зміни та еволюціонують до сьогодні.

Скакалка. Вже у Стародавньому Єгипті були знайдені зображення людей, що стрибають на скакалці. Вони використовували її для розваг та фізичного тренування. Єгиптяни крутили мотузки з прядива. Далі у різних країнах її продовжували використовувати для фізичної підготовки, але зовні вона могла

мати різний вигляд (шнур, кнут.), колір однотонний, і різна довжина. Саме у гімнастиці її почали використовувати у 1934 році. У 1965 році скакалку визнали на міжнародному рівні окремим предметом. Зараз скакалки виготовляють із міцних матеріалів, таких як нейлон і поліестер, вони є стійкими до зношування. Колір може бути будь-яким, навіть різнокольоровим. Довжина підбирається під зріст гімнастки [2].

Обруч. Уперше обруч почали використовувати у індійських танцях. Зазвичай використовували від п'яти та більше, вони створювали статичні та динамічні фігури. Також щось схоже на обруч, а точніше бамбукове кільце, використовували у Австралії. Обруч як предмет прийшов у художню гімнастику останнім. Обручі були запозичені із циркового мистецтва та спортивної гімнастики. Спочатку вони були металевими та важкими, гімнастики використовували їх для тренування витривалості та зміцнення м'язів. І лише 1961 року обруч затвердили як предмет для виступів, наприкінці 60-х гімнастки виступали з дерев'яними обручами. Сучасний обруч – легкий, пластиковий, діаметром від 80 до 90 см, мінімальна вага обруча становить 300 грам. Раніше обручі були однотонні, згодом різних кольорів. Зараз використовують сучасні обмотки різних кольорів з різними візерунками та з блискітками [6].

М'яч. М'яч з'явився у художній гімнастиці 1934 року в СРСР, коли цей вид спорту лише зароджувався. Цей предмет був запозичений з дитячих ігор і зазнав багатьох змін. Спочатку м'ячі за розміром були практично як тенісні та вимагали від гімнасток підвищеної уважності та спритності. Згодом діаметр м'яча збільшувався, його можна було не тільки підкидати і перекидати, а й перекичувати по тілу, наголошуючи на гнучкості та пластичності спортсменок. На сьогоднішній день м'яч для виступів буває гумовим або синтетичним, діаметр має бути 18-20 см, а вага не менше 400 грам. Сучасний колір м'яча може бути будь-яким, за бажанням гімнастки, матові, глянцеві, з блискавками, різнокольорові та з візерунком, деякі навіть можуть візуально змінювати колір при різному освітленні.

Булави. У 1950-і роки булави увійшли до програми, вони були дерев'яні, через десять років їх замінили на вимпели, але у 1973 році булави отримали визнання на міжнародній спортивній арені. Сучасні булави виготовляються із пластику або каучуку. Довжина булави становить 40-50 см, вага – 150 грам. Останнє десятиліття набрали популярності булави з отвором у більшій частині булави. таким чином гімнастки можуть з'єднувати булави між собою та виконувати рухи з двома скріпленими булавами одночасно. Булави можуть мати будь-який колір. Або їх прикрашають спеціальною обмоткою.

Стрічка. Вона прийшла до гімнастики з танцю та балету з використанням хустинок. У художній гімнастиці стрічка тривалий час використовувалася як довільна вправа. але у 1971 році увійшла у міжнародну програму. Раніше паличка була дерев'яна, кріпленням між паличкою та стрічкою виступала міцна нитка, стрічка атласна або подібної легкої тканини. Зараз паличка виготовляється, в основному, з оргскла або пластику, кріплення спеціальне металевий карабін чи спеціальна нитка, стрічка різнокольорова атласна з віскози чи іншого матеріали. Довжина 6 м.

Додатковий інвентар. Найпопулярніші та найдоступніші – це обтяжувачі на руки та ноги (виконуючи звичні гімнастичні вправи, але з вантажами, що тренуються, покращують як статичні, так і динамічні елементи), різні резини для розтяжки та додаткового навантаження на м'язи, балансувальний надувний диск (для тренувань рівноваги, регулярні вправи на балансуванні подушці зміцнюють поставу, задіють м'язи ніг і спини, що сприяє в подальшому більш чіткому виконанню поворотів та рівноваг), тренажер для поворотів (спеціальна дошка для відпрацювання обертань), МФР м'яч та рол (розслаблення та опрацювання фасцій, м'язів тіла). Цей додатковий інвентар використовують для більш якісного тренування, досягнення високих спортивних результатів та зменшення травматизму [4].

Висновки. Останнім часом конкуренція в художньої гімнастики значно зросла. Рівень спортивних досягнень на міжнародній арені визначається ступенем володіння вправами з предметами. Предмети та додатковий інвентар пройшли велику кількість змін та продовжують еволюціонувати і удосконалюватись. До сучасної програми Олімпійських ігор у змаганнях з художньої гімнастики входять класичне багатоборство: 4 вправи в індивідуальній програмі (з м'ячем, булавами, обручем та стрічкою), 2 вправи у програмі групових вправ: наприклад, з м'ячами або з обручами та булавами обручами, а також м'ячами та стрічками. Проведений аналіз свідчить про те, що предмети та інвентар у художній гімнастиці пройшли крізь велику кількість змін та продовжують змінюватись та вдосконалюватись. Останні роки гімнастки все більше використовують додатковий інвентар для розминки, більшого фізичного навантаження, відпрацювання техніки, покращення фізичних якостей, заминки та розслаблення.

Перспектива подальших досліджень: визначити шляхи удосконалення предметів та інвентарю художньої гімнастики.

Список використаної літератури:

1. About Rhythmic Gymnastics <https://www.british-gymnastics.org/gymnasts/disciplines/rhythmic/374-gymnastsparents/gymnasticsdisciplines/40-introduction4>
2. <https://olympics.com/ru/news/hudozhestvennaya-gimnastika-istoriya-vozniknoveniya-i-ehvolyuciya-predmetov>
3. Художественная гимнастика. История возникновения и эволюция предметов
<https://spacemag.com.ua/beauty/skin/mfr-trenuvannya-shho-cze-take-i-chomu-jogo-varto-sprobuvaty/>
4. Гімнастична скакалка
<https://artemic.od.ua/ua/a426372-gimnasticheskaya-skakalka.html>
5. Художня гімнастика https://rytgymnastic.blogspot.com/2015/12/blog-post_17.html
6. Стрічка (спорт)
[https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0_\(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82\)#:~:text=%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%E2%80%9](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)#:~:text=%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%E2%80%9)