

ІСТОРИЧНІ ПРОЛЕГОМЕНИ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ ГІМНАСТИКИ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Петренко Наталія Володимирівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-8563-8606

Дутчак Юрій Васильович,

доктор педагогічних наук,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-0537-2316

Останнім часом, почала прогресувати активність і зацікавленість широкого кола молоді заняттями різними видами масового спорту та рухової активності з метою відпочинку та відновленню працездатності, для забезпечення ефективного та релевантного рівня фізичної підготовленості та адекватного стану індивідуального здоров'я. Урбанізація і глобалізація процесів розвитку сучасного суспільства, призвели до активних пошуків людством інноваційних фізкультурно-оздоровчих систем, які б вирішували, указану проблематику. Під дію такої активності потрапила і гімнастика, яка за доби Античності, Середньовіччя та епохи Просвітництва виконувала загальноосвітні функції – формування фізичного та інтелектуального розвитку; у Нові часи набула статусу виду спорту і у теперішній час продовжує розвиватися у напрямку забезпечення здоров'я нинішнього населення у різних країнах земної кулі. У даній науковій статті, представлений матеріал аналізу авторським колективом науково-методичної літератури щодо історичних чинників розвитку, становлення та подальших перспектив гімнастики як олімпійського виду спорту та фізкультурно-оздоровчої системи. На думку науковців Античності, Середньовіччя та епохи Просвітництва, гімнастика була позитивним аспектом удосконалення фізичних якостей та рухових навичок, вона сприяла виробництву матеріальних цінностей суспільства та перетворила фізичну і естетичну природу людини. Гімнастика як навчальна дисципліна виховує, розвиває та формує спортивну і фізичну культуру майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту. В Україні, гімнастика є пріоритетним видом спорту, національна збірна команда завжди виборює медалі на Олімпійських іграх. Популярність сучасних спортивної і художньої гімнастики, акробатики і аеробіки серед молоді фундаментує перспективність їх подальшого історичного розвитку.

Ключові слова: гімнастика спортивна, гімнастика художня, гімнастика ритмічна, історія, Античність, Середньовіччя.

Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia, Dutchak Yuriy. Historical prolegomenes to the formation of modern gymnastics

Recently, the activity and interest of a wide range of young people in various types of mass sports and physical activity for the purpose of recreation and restoration of working capacity, to ensure an effective and relevant level of physical fitness and an adequate state of individual health, has begun to progress. Urbanization and globalization of the processes of development of modern society have led to active searches by humanity for innovative physical culture and health systems that would solve the above-mentioned problems. Gymnastics, which in Antiquity, the Middle Ages, and the Enlightenment era performed general educational functions – the formation of physical and intellectual development, was also affected by such activity; in modern times it acquired the status of a sport and currently continues to develop in the direction of ensuring the health of the current population in various countries of the globe. This scientific article presents the material of the analysis by the author team of scientific and methodological literature on the historical factors of development, formation and further prospects of gymnastics as an Olympic sport and a physical culture and health system. According to scientists of Antiquity, the Middle Ages and the Enlightenment era, gymnastics was a positive aspect of improving physical qualities and motor skills, it contributed to the production of material values of society and transformed the physical and aesthetic nature of man. Gymnastics as an academic discipline educates, develops and forms the sports and physical culture of a future specialist in the field of physical culture and sports. In Ukraine, gymnastics is a priority sport, the national team always wins medals at the Olympic Games. The popularity of modern sports and rhythmic gymnastics, acrobatics, and aerobics among young people lays the foundation for the prospects of their further historical development.

Key words: gymnastics, artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, history, Antiquity, Middle Ages.

Вступ. Підготовка фахівця сфери фізичної культури і спорту, фактично, є багатофакторною системою формування його професійних компетентностей, до яких входять: тренерська і педагогічна майстерність, мов-

леннєвий етикет, інформаційно-цифрова обізнаність, фізична і спортивна культура, тощо. Стосовно фізичної культури майбутнього тренера чи її вчителя, дані ЮНЕСКО, констатують більш оптимальніший процес

передачі знань та їх засвоєння, коли модератор педагогічних думок має розвинену і навіть привабливу тілесність. Більш за усе, указаним принципом у педагогіці, керувалися і античні греки, що ми можемо бачити на червонофігурних і чорнофігурних вазописах тієї пори. «Педотріби» (вчителі фізичної культури) у стародавній Елладі на тлі атлетів, які змагаються, вазописцями завжди зображалися з досконалою тілесністю. Так би мовити, який сам, тому і навчаю.

Спорт – як значна складова загальної культури людства має диверсивні (лат. *diversion* – різноманітність) напрямки діалектики. Дефініція «спорт», вже давно потрапила до філософських термінологічних словників і стала об'єктом дослідження прагматологічних, аксіологічних та пізнавальних її аспектів теоретичними навчальними дисциплінами – філософією спорту, психологією спорту, спортивною педагогікою, етикою і естетикою спорту, філософською антропологією; прикладними – математикою, фармакологією, медициною, анатомією, фізіологією, нутріціологією, тощо. Це можна пояснити висловом німецького філософа Георга Вільгельма Фрідріха Гегеля (1770-1831): «...чим різноаспектнішим є предмет, якому треба дати визначення, тим більше сторін він надає для розгляду і тим різноманітнішими виявляються дефініції, які його характеризують». Однією з характерних ознак сучасного спорту, є його соціальне значення та культуротворчі аспекти які він детермінує. За словами Р. М. Поліщука, спортивна культура – це напрацьовані у суспільстві цінності, соціальні процеси і відносини, що складаються/визначаються у процесі розвитку спорту як феномену загальносвітової культури [1, 2]. Глобалізація і урбанізація діалектичних процесів сучасного життя, призвели до появи великої кількості нових видів спорту, які популярні у соціальному середовищі нинішньої молоді. Так, ми вже бачили у програмі Олімпійських ігор Парижу-2024 змагання з брейк-дансу, який отримав масу критики з боку спортивних засобів масової інформації. На думку журналістів, саме традиційні види спорту, які мають глибоке історичне коріння і є носіями соціальних аспектів спортивної культури у цілому. Сучасні історики фізичної культури і спорту до таких видів відносять – легку і важку атлетику, різні види одноборств, бокс, ігрові практики, плавання та гімнастику [3-8].

На теренах сьогодення, два види гімнастики спортивна і художня, входять до програми Олімпійських ігор. Гімнастика за доби Античності – була освітньою програмою у навчальних закладах, які греки називали «палестрами». Розвиток гімнастики як фізкультурно-оздоровчого комплексу, процес перманентний. Останнім часом набувають популярності серед пересічних громадян різні її напрямки на кшталт акробатики, аеробіки, яка набула статусу вже і спортивної, тощо, а представники сильної половини людства країн Південно-Східної Азії беруть участь у змаганнях з естетичної (художньої) її версії [1]. Тому, у даній науковій публікації, авторський колектив, вирішив дослідити хронологію історичної онтології граціозного і естетичного виду

рухової активності – гімнастики, як виду спорту та фізкультурно-оздоровчої системи формування фізичного здоров'я звичайного населення.

Методи дослідження: для досягнення задекларованої мети, нами було використано загальнологічні методи і прийоми дослідження – аналіз, порівняння і узагальнення наукової інформації та її систематизація відповідно до діалектики розвитку зазначеної теми.

Результати дослідження. Олімпійські види спорту спортивна і художня гімнастики за доби Античності, мали спільний шлях історичного розвитку у надрах загального фізкультурно-оздоровчого комплексу вправ – «гумнастики» (грец. *γυμνάσιον* – оголений, без одягу), який використовувався у старогрецькому просвітництві. Антична «гумнастика» – інтегральна система, яка об'єднувала три освітні напрямки: «палестрику», «орхестрику» та рухливі ігри. Назва першого – пов'язана зі словом «палестра» (грец. *παλαίστρα*), так називали приватні гімнастичні школи з залами для спортивної практики. Фактично, це був оптимально організований навчально-тренувальний процес, де учні займалися багатоборством – «пентатлоном», куди входили біг («дромос»), стрибки з місця з «альтерами» («галма»), метання спису («аконтисмос») і диску («дискоболія») та боротьба («пале»). Окремо, греки вишколювали майстерність з кулачного бою («пігмехія»), панкратію («ортостаден»), різних видів бігу («дромос»), військової вправності (метання пращею, фехтування списом та мечем), різних ігор з м'ячем («сферистерика») у поєднанні з освітою.

«Орхестика» (грец. *ορχηστική*), яка сформувалася з системи ритуальних танців і тісно була пов'язаною з древніми ініціативними обрядами, включала у себе мистецтво рухатися і вправи, що вважалися необхідними для розвитку координації, гнучкості та спритності. Одночасно вона виконувала функції додаткового до «палестрики» навчання та військової підготовки. Є беззаперечна інформація, яка указує на те, що за допомогою духових і ударних музичних інструментів «полемархи» (воєначальники) керували грецькими фалангами за допомогою команд, котрі «озвучували» не без допомоги музичних інструментів. Бо це було досить ефективно, так як гучний гомін на полі битви інколи не дозволяв командувачу робити це звичайним голосом. «Орхестричні» заняття проводилися у «мусичних» школах, де відвідувачі вивчали вправи з м'ячем, акробатичні елементи, обрядові, театральні і бойові танці. У самих формах танцювальних рухів і їх мотивах відображалися релігійні, плеємні, мисливські традиції, а також традиції оточуючих народів. Античні зображення, що збереглися до наших днів, передають лише моменти, а не всю систему «орхестричного» вишколу, тому на основі цього важко встановити той факт, чи містили, наприклад, вправи з м'ячем елементи командної гри. А можливо ігри були структурною підсистемою «мусичної» освіти.

Щодо виховання дітей від одного до семи років, то керівництво грецьких полісів виконання цього завдання покладало на їх батьків. Обов'язком яких, був загаль-

ний фізичний розвиток хлопчиків і дівчат засобами рухливих ігор. Якщо фінансові можливості родини дозволяли, то батько для проведення указаних занять, міг найняти «педотріба» – фахівця з фізичної культури. Ігри в Давній Елладі носили прогностичні та мілітаристичні завдання – сформувати у дитини здатність легко переносити нужденність військового життя. Опис такої – можна зустріти у Платона (428/427-348/347 рр. до н.е.): «... перша дитина лягала додолу, а усі інші зверху. Ведучий мав завдання лупцювати купу із дитячих тіл лозиною. І щоб менше отримати неприємних відчуттів, учасники повинні були залазити якомога нижче під інших. Кому найбільше діставалось, ставав ведучим і виконував функції езекутора покарань...» – розповідає філософ. Інша ігрова розвага проводилася у темному приміщенні. Завчасно визначений ведучий, повинен був спіймати аби якого учасника і вкусити його. Якщо останній зойкнув, або з його вуст вилетів якийсь звук, то одразу гравці мінялися ролями. У старших підлітків, популярною була гра з арсеналу палестритів (борців) – «акинетинда». Один з учасників ставав у борцівську стійку і без допомоги рук, мав завдання протистояти дії опонента так, щоб не зрушитись з місця. Як переказує Діодор Сіцилійський (90-30 рр. до н.е.), саме так любив розважатись античний олімпіонік Мілон Кротонський. Атлет намащував бронзовий диск оливковою олією, ставав на нього і просив бажаючих виштовхати борця з нього. Зрозуміло що ніхто не міг у цій забавці перемогти відомого силача. Як і більшість видів спортивних випробовувань у Елладі, «гумнастика» мала власне, покровителя з сонму богів-олімпійців – Гермеса, який опікувався ще і «агоністикою» – системою змагань на честь різних небожителів і героїв.

До Греції «гумнастика» потрапила з Єгипту, саме гімнастичні (танцювального характеру) вправи під акомпанемент музичних інструментів носили у царстві фараонів церемоніально-релігійні ознаки, були елементом уславлення культу верховних божеств та подвигів монарших осіб. Панегеричні заходи («панегерії» – вшанування культу верховного божества) відбувалися на площах перед центральним входом до храму богів, або заупокійних храмів фараонів. Про це нам розповідають кольорові фрески з Долини царських поховань або Долини брами царів, місця де протягом п'ятисот років ховали фараонів Нового царства (1580-1082 рр. до н.е.). Танцювально-акробатичні номери входили до офіційної частини зустрічі фараоном іноземних делегацій, під час яких, молоді служителі жерці і жриці, повинні були продемонструвати естетику та витонченість виконання складно-координаційних рухів. На превеликий жаль, історія не зберегла єгипетський варіант назви комплексу гімнастичних вправ, але до наших днів дійшли матеріальні артефакти, аналізуючи які, ми робимо висновки про рівень його розвитку у Царстві фараонів.

З появою нової монотеїстичної релігії – християнства, заняття гімнастикою були оголошені поза суспільною мораллю. Демонстрація фізично розвиненої тілесності вважалось блюзнірством по відношенню до розп'яття Ісуса Христа і тому гімнастика була заборонена

393-го року едиктом імператора Феодосія Флавія Великого (347-395) разом з усіма спортивними святами на честь автохтонних богів. Під заборону потрапили і Ігри на відзнаку Зевса у античній Олімпії. Зневажливо щодо гімнастики, була релігійна політика духовенства на початку феодальної доби. Інформацію у вигляді окремих абзаців або цитат про її оздоровчий ефект можна було зустріти тільки у роботах філософів-схоластів Блаженного Боеція (480-525) та Ісидора Севільського (570-636), які вважали, що земну тяготу можна здолати двома шляхами: силою духу, або ж фізичним тілом. Саме останньої норми, можна досягти гімнастичними вправами, так вважали, указані схоласти.

У епоху середніх віків, мораль у суспільстві щодо формування тілесності мала позитивний вектор трактування. Гімнастику включили до курсу фізичної підготовки майбутніх лицарів – шляхетного прошарку населення Європейських країн. До суспільної свідомості, у добу Ренесансу, знання про античну гумнастику повернув італійський лікар Ієроніма Меркуріаліс (1530-1606), який у своєму трактаті «Про мистецтво гімнастики», описав вправи та їх значення у освіті давніх еллінів. Наприкінці XVIII-го початку XIX-го століть у європейському просвітництві превалюють гуманістично-філантропістські ідеї. У навчальних закладах Німеччини, знайшли раціональне підґрунтя для втілення у життя гімнастичні системи Герхарда Ульріха Антона Фіта (1763-1836) та Йоганна Кристофа Фрідріха Гутс-Мутса (1759-1839).

Герхард Фіт є автором двотомного наукового твору «Досвід енциклопедії фізичних вправ», який світ побачив 1794-го року. Це була новаторська наукова робота, в якій автор зробив спробу узагальнити досвід розвитку фізичних вправ попередніх поколінь. Перший том енциклопедії, це історичне дослідження, лейтмотивом якого є розповідь про фізичну культуру Античної Греції. Другий – присвячений систематиці, відомих Герхарду Фіту, фізичних вправ. У останньому, автор дає визначення фізичним вправам, маючи на увазі «рух і використання сили з метою удосконалення тіла», підкреслюючи систематичність та необхідність багаторазових їх повторень. Науковець систематизував усі вправи на пасивні та активні. Активні – пов'язані з простими рухами тіла: ходьба, біг, стрибки, плавання, танці та виконуються за допомогою сторонніх предметів – підняття ваги, стрільба, боротьба, фехтування, верхова їзда, тощо. Автор не тільки аналізував вплив фізичних вправ на тіло людини, а й описав техніку їх виконання.

Фундатором німецької гімнастичної школи, історики фізичної культури по праву називають Йогана Гутс-Мутса. Його книга «Гімнастика для юнацтва», яку було видруковано 1793-го року, фактично стала навчально-методичним посібником для вчителів фізичної культури XVIII-го та XIX-го століть. Адептами та удосконалювачами німецької гімнастичної системи були офіцер, педагог і політик, «батько гімнастики» Фрідріх Людвіг Ян (1792-1846) та майстри гімнастики і педагоги-новатори Адольф Шпісс (1810-1858) і Ернст Ейзелен (1772-1846).

Комплекс фізичних вправ Фрідріха Людвіга Яна отримав назву «турнен» (нім. *turnen* – обертатися) та складався зі стройових і вправ під час маршу на відкритій місцевості, вправ з подолання різноманітних перешкод, лазіння по канату, акцій на гімнастичних знаряддях та силових вправ. Доречним було б зауважити, що поперечку і паралельні бруси, для своєї гімнастики винайшов саме Фрідріх Людвіг Ян. Уперше «турнен» було випробувано у 1811-му році на лузі Хазенхайде поблизу Берліну, де неофіти нового гімнастичного комплексу на свіжому повітрі, організували невеличке спортивне містечко. Одразу, від моменту презентації, гімнастична система була взята на озброєння німецькою армією. У битві під Лейпцигом 1813-го року, прусська армія підсилена двома тисячами солдат, підготовлених за системою «турнен», перемогла наполеонівських гренадерів. У Гамбурзі 1816-го року створюється гурток любителів гімнастики на свіжому повітрі Фрідріха Людвіга Яна. Побойуючись досить швидкого фізичного зміцнення активної частини населення Пруссії, яке могло вчинити революційний заколот, королівським указом Фрідріха Вільгельма III (1770-1840), 1819-го року було заборонено фізичне виховання у всіх навчальних закладах та гімнастичні заняття дорослих на свіжому повітрі. Ця заборона протрималася аж до 1842 року, коли вже Фрідріх Вільгельм IV (1795-1861) своїм рішенням відмінив дію указу попередника. У зв'язку з цим треба було негайно вирішити проблему викладання фізичної культури у школах Пруссії. І тоді представники королівського уряду, які опікувалися освітою, пішли на прецедентний крок і відновили «турнен» з додаванням до нього швейцарських вправ що проводилися просто неба. Методику викладання гімнастики у навчальних закладах Пруссії на основі німецької, удосконалив та впровадив у навчальний процес швейцарський гімнаст і педагог Адольф Шпісс. Його комплекс гімнастичних вправ був представлений: розминкою, ходьбою, бігом, акціями з подолання перешкод, вправами на гімнастичних знаряддях, тощо. Методологію своєї педагогічної думки фахівець виклав у роботі «Вчення про турненське мистецтво», яка була видрукувана у Базелі 1840-го року.

Автором інноваційних підходів щодо викладання фізичної культури на основі гімнастики був інший представник німецького просвітництва – Ернст Ейзелен, який до гімнастичної системи Адольфа Шпісса, додав руханку на свіжому повітрі, виси на поперечці, лазіння на канат та вправи на гнучкість, координацію і статику. У такому варіанті, німецько-швейцарська гімнастика підійшла і для військового вишколу солдат армій країн центральної Європи. Тому у навчально-методичних публікаціях про історію фізичну культуру ми зустрічаємо назву німецької гімнастики, як «системи Яна-Ейзелена-Шпісса». Німецько-швейцарська фізкультурно-оздоровча концепція виховувала майбутніх філантропів – генерацію готову до самостійного життя. Паралельно з Німеччиною, гімнастичні системи починають розвиваються на теренах усього Європейського континенту. У Франції та Іспанії завдяки про-

світницьким зусиллям Франсіско Амороса (1770-1848), у Данії – пропагандистом гімнастики був Франц Нахтегаль (1777-1847), у Швеції – Пер Генрік Лінг (1776-1839) та його син Ялмар Лінг (1799-1881).

У кінці XIX-го першій половині XX-го століть ініціаторами впровадження гімнастики у освітню систему європейських навчальних закладів були данський лікар Фроде Садолін (1866-1951) та Елін Фальк (1872-1942). Перший – інноваційні думки щодо діалектики шкільної гімнастики виклав у науковій публікації «Гімнастика і діти»; друга – у книзі «Спортивна гімнастика від Стокгольмського фольклору». Елін Фальк була відомою у Швеції спортсменкою і мала магістерський рівень вищої освіти з гімнастики. Поєднавши багаторічний спортивний досвід з колоритом національних фізичних вправ і систем, новаторка розробила власну гімнастичну систему, адаптовану до скандинавської педагогіки. Вправи її шкільної гімнастики були раціональні, регламентовані та дозовані стосовно вікових особливостей учнівського контингенту. Хотілося б також, загострити увагу читача на тому факті, що у більшості навчально-методичних посібників, про Елін Фальк пишуть як про чоловіка. Що є помилкою, яка з'явилася 1980-го року, у результаті некоректного трактування радянськими перекладачами інформації підручника «Загальна історія фізичної культури і спорту», угорського автора Ласло Куна.

На сьогодні, гімнастика у світі має перманентні і стабільні перспективи розвитку, вона представлена традиційною – спортивною та новими напрямками, які з'явилися у кінці XIX-го протягом XX-го століть: художньою, ритмічною, акробатичною. Спортивна гімнастика має олімпійську прописку від перших Ігор у Афінах 1896-го року. На яких феноменально виступила німецька збірна на чолі з лідером Карлом Шуманом, котрий здобув три золоті нагороди у командних виступах на брусах та поперечці, у опорному стрибку і четверту – з боротьби. Триразовими олімпійськими чемпіонами у цій збірній стали Альфред Флатов (золоті медалі у командних змаганнях на брусах і поперечці та за особистий виступ на брусах) і Герман Вайнгертнер (золоті медалі у командних змаганнях на брусах і поперечці та за особистий виступ на останньому указаному знарядді). Спортивна гімнастика – вид спорту який популярний як у чоловіків, так і у жінок. Гімнастичні змагання у представників сильної половини людства, включають в себе особисті (індивідуальні і у багатоборстві) та командні змагання у наступних випробовуваннях: вільні вправи, вправи на коні, кільцях, паралельних брусах, поперечці та у опорному стрибку. Переможці змагань визначаються як на окремих знаряддях, так і у багатоборстві. У жіночій спортивній гімнастиці розігруються шість комплектів нагород: індивідуальне багатоборство, командна першість та особисті змагання у окремих вправах. До програми жіночого багатоборства входять наступні змагання: опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах, на колоді та вільні вправи. Виступи гімнастів оцінюють, залежно від рівня змагань, від 6-ти до 9-ти суддів у кожному випробову-

ванні. Два або чотири судді оцінюють складність вправ, а інші п'ять – техніку та якість їх виконання.

Найвідомішими олімпійцями у спортивній гімнастиці в Україні є Борис Шахлін, Віктор Чукарін, Богдан Макуц, Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов, Ніна Бочарова (володарка першої золотої олімпійської нагороди для України), Лариса Латиніна, Лілія Подкопаєва, Тетяна Гуцу та ін.

Художня гімнастика – порівняно молодий олімпійський вид спорту виключно для жінок (Міжнародний Олімпійський Комітет ще не визнав міжнародні змагання з цього виду спорту для чоловіків), складно-координаційні вправи що поєднали елементи хореографії та гімнастики, які виконуються під музичний супровід. Художня гімнастика поділяється на індивідуальні та групові вправи з п'ятьма предметами: м'ячем, скалкою, булавами, обручем та стрічкою. Олімпійська історія художньої гімнастики розпочинається у Лос-Анджелесі 1894-го року. Першою чемпіонкою літньої Олімпіади у «естетичному виді спорту» стала канадійка Лора Фанг.

Вагомим внеском у становлення художньої гімнастики були наукові розробки Жоржа Деміні (1850-1917) – автора системи фізичних вправ для дівчат на основі особливостей фізіології та анатомії їх тілобудови. До жіночої гімнастики, педагог висував більшою мірою естетичні вимоги, а ніж фізичні. Науковий доробок Жоржа Деміні є одним із найкращих у плані теоретизації процесу фізичної підготовки у спортивній науці. Трохи раніше, естетичну сторону гімнастики вивчав французький педагог Франсуа Дельсарт (1811-1871), який досліджуючи драматичне мистецтво, дійшов висновку, що кожна турбота людини супроводжується невідповідністю конкретиці рухів її тіла. В кінці кінців педагог-новатор створює власний гімнастичний напрямок «граматику художнього жесту». Пізніше його гімнастика виразних та естетичних рухів почала використовуватися у фізичній культурі, а у спорті – стала підґрунтям для розвитку художньої гімнастики.

У цей же час, значний вклад у розвиток естетичного аспекту гімнастики, здійснив професор Женевської консерваторії Еміль Жак Далькроз (1865-1914). Для

якнайкращого відчуття ритму своїх учениць, він розробив систему фізичних вправ, за допомогою яких досяг повної адекватності фізичних рухів і ритмічних імпульсів. Свої вправи, автор інноваційних поглядів у гімнастиці, систематизував за трьома групами: ритмічні рухи, вправи для тренування слуху та імпровізовані акції. Методика автора полягала у вивченні рухів від простих до складних. У 1910-му році Еміль Жак Далькроз вперше застосував термін «ритмічна гімнастика», відкривши поблизу Дрездена школу, яка мала аналогічну назву. Згодом такі заклади з'являться у Швеції, Британії, Угорщині, Іспанії і за Атлантичним океаном – у Сполучених Штатах Америки.

В Україні та в усьому світі досить відомою є школа художньої гімнастики «Заслуженого працівника фізичної культури і спорту», «Заслуженого тренера України» – Альбіни Дерюгіної (1932-2023). Зараз сімейну справу продовжує донька видатного фахівця – Ірина Дерюгіна. Школу, в різні роки, закінчила плеяда видатних майстринь «естетичної гімнастики» – олімпійська чемпіонка Олександра Тимошенко та призерки Ігор літніх Олімпіад – Оксана Скалдінна, Ганна Безсонова, Анна Ризатдинова, яка має власну гімнастичну школу.

Висновки. Вищезазначений матеріал, ще раз підтвердив нашу думку щодо гімнастики, як виду спорту та фізкультурно-оздоровчої системи формування фізичного здоров'я звичайного населення. Підводячи підсумки написання наукової статті, хотілося б зазначити наступне: процес формування і розвитку сучасної гімнастики продовжує мати перманентний вектор діалектики, характерною ознакою якого, можна вважати появу різноманітних напрямів оздоровчих систем і комплексів, що модифікувались у різні популярні стилі та різновиди оздоровчої гімнастики; фізкультурно-оздоровчі і спортивні аспекти сучасної гімнастики виконують соціальні функції у суспільстві і продовжують набувати великої популярності в усьому світі. Указана інформація формує прогностичну перспективність продовження багаторічної історії гімнастики як олімпійського виду спорту, так і засобу зміцнення фізичного здоров'я населення кожної окремо взятої країни.

Література:

1. Лазоренко С. А., Ворона В. В., Чхайло М. Б. Історична онтологія олімпійських і неолімпійських видів спорту. Навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2024. 286 с.
2. Лазоренко С. А. Історія наукової думки у фізичній культурі. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 188 с.
3. Лазоренко Сергій, Леоненко Андрій, Красілов Андрій, Прихожай Катерина. Вплив занять аеробікою на функціональні можливості студенток не фізкультурного фаху. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Серія педагогічні науки. Бердянськ : Бердянський державний педагогічний університет, 2023. Випуск 2. С. 359-369.
4. Лазоренко С. А., Чхайло М. Б., Балашов Д. І. Розквіт та занепад давньогрецької агоністики у епоху Античності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 149. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 253-258.
5. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту. Кам'янець-Подільський : «Рута», 2016. 132 с.
6. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Маляренко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во ПП Вишемирський В. С., 2016. 272 с.
7. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : Навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2003. 160 с.
8. Школа О. М. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : ХГПА, 2013. 217 с.

References:

1. Lazorenko, S., Vorona, V., Chkhailo, M. (2024). Istorychna ontolohiia olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydiv sportu. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Sumy : FOP Tsoma S. 286 p.
2. Lazorenko, S. (2023). Istoriia naukovoï dumky u fizychnii kulturi. Sumy : FOP Tsoma S. 188 p.
3. Lazorenko, S., Leonenko, A., Krasilov, A., Prykhozhaï, K. (2023). Vplyv zaniat aerobikoïu na funktsionalni mozhlyvosti studentok ne fizkulturnoho fakhu. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia pedahohichni nauky*. Berdiansk : Berdianskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet. Vyp. 2. P. 359-369.
4. Lazorenko, S., Chkhailo, M., Balashov, D. (2017). Rozkvit ta zanepad davnohretskoi ahonistyky u epokhu Antychnosti. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. Shevchenka*. Vyp. 149. Chernihiv : ChNPU. P. 253-258.
5. Solopchuk, M., Bondar, A., Solopchuk, D. (2016). Vsesvitnia istoriia fizychnoi kultury i sportu. Kamianets-Podilskyi : «Ruta». 132 p.
6. Stepaniuk, S., Hrechaniuk, O., Maliarenko, I., Tkachuk, V. (2016). Istoriia fizychnoi kultury : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kherson : vyd-vo PP Vyshemyrskyi V. 272 p.
7. Fil, S., Khudolii, O., Malka, H. (2003). Istoriia fizychnoi kultury : Navchalnyi posibnyk. Kharkiv : «OVS». 160 p.
8. Shkola, O. (2013). Istoriia fizychnoi kultury : navch. posib. Kharkiv : KhHPA. 217 p.