

ТЕРАПІЯ

УДК 796.41(44)(091):613.96

*М.П. Кириченко, П.А. Квасова**Харьковский национальный медицинский университет***ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ФРАНЦУЗСКИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СИСТЕМ
СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Проведен сравнительный анализ различных национальных гимнастик Франции. Сопоставлена их практическая значимость. Объяснены и обоснованы положительные и отрицательные стороны применения различных упражнений. Показано значение использования особенностей французской системы в современных условиях.

Ключевые слова: национальные системы гимнастик французской школы, оздоровительно-корректирующие упражнения.

В условиях современной жизни отмечается интенсивное создание и распространение различных развивающих и оздоровительных систем среди молодежи. Очень часто эти системы содержат элементы давно разработанных национальных систем [1–3]. В этом смысле особенно интересен поиск рациональных путей создания воспитывающих, развивающих и лечебных гимнастик стран Европы и особенно Франции [4–7].

После поражения Франции в войне с Пруссией в 1870–1871 гг. идея создания своей национальной гимнастической системы, включая и лечебную, приобрела огромную популярность. Первые шаги в этом направлении были сделаны в военной среде. Но суровость упражнений, специфическая воинская дисциплина и чрезмерная нагрузка для организма заставили искать другие пути, особенно когда дело коснулось гражданского населения, в частности детей и подростков [8–10]. Поиски пошли по трем направлениям. Сторонники одного предлагали ввести во Франции шведскую систему, сторонники другого настаивали на культивировании английских и американских упражнений, третьего – предлагали разработать на основе законов движения свою собственную национальную систему, в которой получали бы отображение гармоничность, грациозность и

целесообразность движений, свойственных французам [11–13].

Цель данного исследования – сравнительный анализ развивающих и оздоровительных гимнастических систем Франции и их влияния на современные виды гимнастик.

Объекты исследования:

- военно-гимнастическая система Эбера;
- атлетическая система Пьера де Кубертена;
- многоцелевая гимнастика Полиньяка;
- естественная гимнастика Жоржа Демени;
- эстетическая гимнастика Франсуа Десарта;
- ритмическая гимнастика Далькроза.

Накануне Первой мировой войны во Франции усиливалась военизация систем физического воспитания среди молодежи. Впервые элементы шведской гимнастики были официально введены в военной школе в городе Жуанвиле, позднее в инструкторской школе в городе Бордо. Модифицированные, но лучше разработанные занятия гимнастикой стали использоваться в военно-морских школах лейтенантом Жоржем Эбером (1875–1957) [7, 11, 12]. Большое внимание уделялось таким упражнениям, как ползание, лазание, прыгание, упражнения, воспитывающие ряд практических навыков, наиболее полезных

© М.П. Кириченко, П.А. Квасова, 2017

в естественных условиях и, что особенно важно, упражнения на воде и в воде. Плавание и физические упражнения в воде с использованием специальных приспособлений и снарядов позволяют выполнять движения конечностями при полностью выключенной опорной нагрузке на них и на позвоночник. Они могут обеспечить повышение силы мышц нижних конечностей и туловища при выраженных явлениях их слабости в условиях исключения осевой нагрузки, способствовать исправлению деформаций позвоночника и повышению адаптации к нагрузкам различной интенсивности, общей выносливости и закаленности. Эбер заявлял, что такой гимнастикой он хочет устранить дефекты физического развития современного человека, вызванные нездоровым образом жизни. Широко применялся соревновательный метод при освоении физических упражнений. Руководствуясь своими познаниями и опытом, полученными во время экспедиций в Африку, где проводил наблюдения за аборигенами, особенно за тем, как они охотятся и двигаются, он создал новую универсальную методику обучения для солдат и матросов. Эта методика включала в себя развитие трех направлений: силы воли, моральных качеств и физической силы. Формирование и тренировка моральных качеств элементами этой системы широко использовалась в современных системах, особенно в 60-х и 70-х годах прошлого столетия.

Одним из основоположников британской гимнастической системы во Франции был Пьер де Кубертен (1863 – 1937) [13, 14]. Опыт использования такой гимнастики он приобрел в Англии и после своего возвращения во Францию в 1880 г. стал активно популяризировать этот вид гимнастики как форму физического воспитания, полезную для преподавания в школах. Кубертен начал со школы Монж, где был первоначально создан клуб, культивировавший легкую атлетику, футбол, греблю, плавание. В начале система воспринималась очень трудно, но Кубертен заинтересовал людей с большим влиянием в обществе, и гимнастику начали внедрять в систему школьного воспитания. Параллельно с этим Кубертен провел большую работу по возрождению и распространению во Франции атлетики. Это послужило стимулом для начала международного движения в пользу воскрешения олимпийских

игр [2, 14]. Являясь сторонником атлетики, Кубертен пошел еще дальше и решительно восставал против всякой искусственности в ней, являясь поборником и защитником проведения упражнений исключительно в естественных условиях. Так, например, он настаивал на выполнении прыжков в высоту обязательно через забор или неподвижную планку, отрицая прыжки через сбиваемую планку, бег в обуви со специальными шипами. Бег – замечательная аэробная тренировка. Постоянные занятия бегом увеличивают выносливость человеческого организма. Кроме того, с помощью бега можно бороться и с психологическими проблемами – бег замечательно снимает нервное напряжение и, например, легкая двадцатиминутная пробежка помогает улучшить состояние организма в целом. Французская молодежь благожелательно отнеслась к идеям Кубертена. Тенденции олимпийского движения стали распространяться повсеместно и вышли за национальные границы Франции, приобретая характер интернациональных.

Менее известной личностью был Полиньяк. В литературных источниках информация об этом человеке скудная. Известно, что он придавал большое значение подготовке инструкторов атлетических видов гимнастик. Он принял деятельное участие в создании в Реймсе специальной школы, ставшей впоследствии центром этого направления. Школа была оборудована прекрасными беговыми дорожками, специальными местами для прыжков и метаний, полем для игровых видов гимнастик, была хорошо оснащена спортивным инвентарем. Впоследствии здесь были широко внедрены в практику лучшие английские и американские методы тренировки молодежи. Реймсской школе Франция чрезвычайно многим обязана в деле популяризации многоцелевого использования легкой атлетики и спортивных игр. Молодежь с энтузиазмом восприняла эту новую идею, и увлечение спортивными играми стало распространяться по всей Франции. Это еще раз подчеркивает то огромное значение, которое уже в то время придавалось физической подготовке как гражданской, так и военной молодежи [2, 5, 9].

Трансформация положений этой системы нашла практическое применение во время Первой мировой войны. Во всех армиях Антанты, например в американской экспеди-

ционной, работали подготовленные инструкторы по спорту, которые обязаны были вести специальную работу в частях, когда они отводились с передовых позиций на отдых в тыл хотя бы на самый короткий срок. Командование хорошо знало цену этим спортивным занятиям, так как они не только укрепляли организм, но и являлись эффективным антистрессовым средством, помогавшим рассеять в солдатах и офицерах удрученное состояние, которое создавалось в результате окопных переживаний, например постоянное ожидание ранения или смерти. Это сильно понижало боеспособность частей, а в последующем сказывалось на состоянии здоровья после демобилизации из армии. Здесь мы видим реализацию гимнастической системы в качестве антистрессового средства, что можно рассматривать в последующем как социальную реабилитацию солдат и офицеров после войны, приступающих к работе в различных сферах гражданской деятельности.

После Первой мировой войны школа в Реймсе была значительно перестроена и расширена под руководством Шредера, технического советника Олимпийского комитета, который считался одним из лучших специалистов по сооружению спортивных площадок во Франции. С его именем связано строительство в различных районах Франции спортивных площадок и стадионов. Достижения военной и спортивной гимнастик широко использовались в лечебной практике французских больниц и госпиталей. В них стали сооружать спортивные площадки для раненых и выздоравливающих солдат и офицеров [2, 14, 15].

Практический вклад в научное обоснование применения той или другой гимнастической системы во Франции внес Жорж Демени (1850–1917), который отверг шведскую систему в том виде, в котором она тогда применялась. В результате его длительных совместных работ с физиологом профессором Мареем (1830–1904) по изучению движений как человека, так и животных, проводившихся с помощью кино съемки, были установлены следующие основные принципы французской системы естественных упражнений: движения в основном должны быть динамичными, а не статичными или судорожными (отрывистыми); с достаточной амплитудой (размахом), завершенными и непрерывными в любом возможном направлении; выполняться

легко, с одновременным расслаблением тех мышц, которые не заняты в данном движении; конечность, часть человеческого тела, будь то голова, рука, нога или туловище, должны описывать в пространстве не острые углы, а извилистые линии, приближающиеся к очертаниям эллипса, восьмерки или спирали; движения рук и ног могут быть одновременными или последовательными, симметричными или асимметричными; скорость движения различных сегментов человеческого тела должна быть обратно пропорциональна их массе. Гармония в движении достигается совершенным взаимоотношением между положением тела и его мышечным действием, с одной стороны, и преодолеваемым сопротивлением или производимой работой – с другой. Следовательно, мышечное развитие достигается в результате непрерывной работы мышц от их полного растяжения до полного сокращения. Гибкость является результатом тщательной локализации мышечного сокращения и выполнения данного движения с минимальной затратой [1, 8].

Сторонником французской системы физического развития, построенной не на элементах спорта и командных играх, а на индивидуальных упражнениях, был Франсуа Дельсарт (1811–1871). Дельсарт был создателем так называемых «законов эстетических познаний», которые, как он уверял, имеют математическую точность. Сам же Дельсарт преподавал дикцию и драматическое искусство, но это не помешало ему создать свою оригинальную гимнастическую систему [6, 9]. Франсуа Дельсарт верил, что совершенное воспроизведение характерных поз (гимнастика поз) должно вызвать соответствующую эмоцию у действующего лица. Большинство трудов исследователя может быть отнесено к попыткам подвести научную базу под существовавшие эмпирические правила пантомимы. Положения пальцев, рук, ног были описаны и классифицированы точно так же, как были описаны и классифицированы выражения рта, бровей. Дельсарт изучал повседневные жесты как форму разговора (средство выражения мысли и чувства). Созданная им и развитая в дальнейшем его последователями система позволяла подробно анализировать форму, позу, жест в обязательной связи с переживаниями (эмоциями). Это было прообразом зарождающейся ритмопластической гимнастики, где пластике

придавалось огромное значение. Дельсарт не создал в действительности цельной законченной системы гимнастики, развивающей тело, но его принципы были включены в систему физического воспитания, созданную его последователями Стилом МакКеем (1842–1894), Женевьевой Стэббингс (1857–1934) и другими. Элементы этой системы прослеживаются в аэробике и различных разновидностях фитнеса. Девизом этой системы было расслабление. Американизированная форма дельсартовского метода, благодаря работам Женевьевы Стэббингс, Анны Пайсон Колл, Эмили Бишоп, активно применялась в школах для девушек в США. Эта система получила название «доктрина упадочности» (упадочность здесь означает расслабленность всего организма). В этой системе широко использовалось самовнушение. Анна Пайсон Колл, которая проповедовала идею расслабления, особо подчеркивала значение самовнушения для борьбы с хроническим нервным напряжением, так часто встречавшимся в то время среди американских женщин. Этот метод борьбы с нервно-психическим напряжением ценен, но, к сожалению, его значение очень часто преувеличивалось. Элементы этого направления стали частично использоваться в различных системах аутотренинга.

Значение ритма в упражнении, которое уже отмечалось Дельсартом и было подчеркнуто Демени, окончательно получило признание благодаря системе эйритмической гимнастики, созданной Эмилем Жаком Далькрозом, музыкантом, родившимся в Вене в 1865 г. Он получил музыкальное образование в Париже, а затем в Вене, потом был директором небольшого музыкального театра в Алжире, где имел возможность познакомиться с особенностями ритма арабской музыки. Из Алжира он вернулся в женевскую консерваторию в качестве профессора гармонии и написал серию жестовых песен как результат занятий и наблюдений за детьми во время их игр под музыку, когда они собственным пением и движениями иллюстрировали содержание песен. Основой его метода является развитие сложной координации и разрешение проблем темпа, ритма и движения не в качестве аккомпанемента к музыке, но как средства для ее выражения [15–19]. Для достижения этого Далькроз считал необходимым, чтобы тело отвечало на любой ритмический импульс. В этих целях, а также для

полной ассимиляции музыки тело должно быть надлежащим образом натренировано. Метод Далькроза включает три основные части: ритмическую гимнастику, тренировку слуха и импровизацию или практическую гармонию. Тренирующиеся учатся внезапно останавливать свое движение, двигаться то вперед, то назад, подпрыгивать по данному сигналу, ложиться или вставать согласно ритму той или иной музыкальной фразы, в каждом отдельном случае с минимальным мышечным напряжением и не теряя в каждый данный момент ощущения такта музыкальной фразы.

Вариация и новые комбинации в движении придают им большой интерес, но они ни в коем случае не могут быть механическими, так как малейшая рассеянность выбивает упражняющегося из темпа, и он лишь с трудом может найти утерянное место.

Жорж Демени (1850–1917) считал, что длительная фиксация различных частей тела и задержка движения сильно утомляют нервную систему и плохо отражаются на кровообращении. Непрерывные физические упражнения менее утомительны, так как легче изменять «на ходу» направление движений, чем остановить одно производимое движение и начать новое. Много внимания в системе Демени уделено расслаблению антагонистов, то есть группам мышц, производящих диаметрально противоположную работу, например, у мышц, сгибающих плечо, антагонистами будут мышцы, разгибающие плечо. На основе этих принципов Демени описывает основное положение ног, рук, туловища, головы и соответствующие упражнения для развития и выработки большей гибкости тела, начиная с плеч и предплечий. Эти движения и упражнения всегда (по Демени) состоят из движений по закругленной кривой, спирали или кругу. На этом же основании Демени разработаны упражнения для ног. Многие из них составлены на основе асимметричности выработки самостоятельности и независимости движений правой и левой сторон и, таким образом, становятся упражнениями, предназначенными для развития координации. Принцип асимметричности упражнений, особенно там, где различен ритм для ног и рук, лег в основу ритмической гимнастики Жака Далькроза. По Демени физическое развитие должно основываться на синтезированных, соединяющихся в действия движе-

ниях, а не на принятии какого-либо положения и фиксации его, что, по мнению Демени, является лишь аналитическим разложением движения. По этому пункту и были его основные разногласия со шведами.

Система Франсуа Дельсарта и его метод оказывали огромное влияние на мышечное движение, и его принципы использовались в той или иной европейской и американской гимнастических системах. Она оказала влияние на гимнастические, ритмические и пластические системы, в которых в значительном количестве применялись упражнения в расслаблении.

С точки зрения физиологии, биомеханики и физического воспитания гимнастика Далькроза имеет определенные отличия от гимнастических систем в том виде, в каком они обыкновенно использовались. В большинстве гимнастических систем движения совершаются в определенном темпе, который не изменяется. Далькроз непрерывно меняет темп, чтобы приучить ученика к быстрой и точной приспособляемости к разным скоростям, так как при быстром движении соблюдение равновесия не так важно и некоторые мышечные сокращения могут быть инстинктивно выключены. При медленном же движении должно быть введено большое количество координированных сокращений. Если нужно избежать мешковатости в движениях при переходе от одной скорости к другой, движения должны быстро сменяться.

Большинство гимнастических движений заранее спланировано и не является импровизированным, вследствие чего у них нет натуральной или художественной выразительности. Далькроз же уделял развитию способностей индивидуальной интерпретации движений серьезнейшее внимание.

Список литературы

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту; Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 368 с.
2. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008. – 303 с.
3. Пельменев А.К. История физической культуры: учеб. пособие / А.К. Пельменев, Е.В. Конева / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 186 с.
4. Баршай В.М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.
5. Теория физической культуры и спорта. Учеб. пособие / Сибирский Федеральный ун-т; Сост. В. М. Гелецкий. – Красноярск: ИПКСФУ, 2008. – 342 с.
6. Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту): учеб. пособие, 2-е изд., испр. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2012. – 176 с.

Он стремился систематизировать естественный ритм тела. Постоянными повторениями, прививающими телу автоматизм при любой степени скорости и напряжения, он приучал мозг мыслить ритмическими образами. Рассматривая человеческое тело как лучший инструмент для выражения переживаний, он считал музыку такой же необходимой для этого и неотъемлемой, как смычок для скрипки. Место, занимаемое системой Далькроза в физическом воспитании детей и молодежи, было значительным, особенно в воспитании чувства ритма при выполнении различных гимнастик. При этом нужно заметить, что эмоциональность музыки всегда имела, имеет и будет иметь огромное значение для молодежи, в том числе и студенческой. Система Далькроза культивировала чувство ритма при выполнении сложных координационных движений нервно-мышечной системы.

Выводы

1. Французская национальная система различных гимнастик имела огромное влияние на формирование основ военных, оздоровительных, лечебных и реабилитационных гимнастик в других европейских странах как в целом, так и фрагментарно.
2. В настоящее время элементы французских гимнастик широко используются в различных государственных и негосударственных учреждениях в основном в комбинированных формах.
3. В самой Франции нет единой системы, которая бы могла представлять единый национальный тип.
4. Вопрос по внедрению гимнастик был успешно решен в различных учебных заведениях для коррекции и улучшения физического развития учащейся молодежи.

7. *Georges Hebert. L'education physique virile et morale par la methode naturelle. T. III. Technique des exercices. Fascicule 2. Grimper.* – 1943. Published in Librairie Vuibert Paris. – 240 p.
8. *Braun M. Picturing Time: The Work of Etienne-Jules Marey (1830–1904)*, 1994. – P. 340
9. Некоторые вопросы медицинского и педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом / В.А. Якобашвили, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, В.А. Шкеля. – Краснодар, 1990. – 95 с.
10. *Georges Hebert. L'education physique virile et morale par la methode naturelle; T. II. Technique des Exercices. Technologie. Marche. Course. Saut.* – 1942. Published in Librairie Vuibert Paris. – 643 p.
11. *Georges Hebert. L'education physique virile et morale par la methode naturelle; T. III. Technique des exercices. Fascicule 1. Quadrupedie.* – 1943. Published in Librairie Vuibert Paris. – 244 p.
12. *Georges Hebert. L'education physique virile et morale par la methode naturelle. T. III. Technique des exercices. Fascicule 3. Equilibrisme.* – 1946. Published in Librairie Vuibert Paris. – 280 p.
13. *Pierre Fredy de Coubertin. Memoires olympiques.* Lausanne: Bureau international de pedagogie sportive. – 1931.
14. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голошапов. – 10-е изд., стер. – М.: Изд. центр Академия, 2013. – 320 с.
15. *Кун Ласло.* Всеобщая история физической культуры и спорта / Кун Ласло. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
16. *Жак-Далькроз Эмиль.* Ассоциация ритмистов: Сб. материалов для занятий по ритмике (система Жак-Далькроза). – М., 1930.
17. *Римский-Корсаков.* Далькроз и эстетика // Русская Мысль. – 1915. – № 5. – С. 67–81.
18. London School of Dalcroze Eurhythmic // The D. College J. Special English number. November 1913.
19. Жак-Далькроз Эмиль // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 т. (82 т. и 4 доп.). – СПб., 1890–1907.

М.П. Кириченко, П.А. Квасова

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФРАНЦУЗЬКИХ ГІМНАСТИЧНИХ СИСТЕМ СЕРЕД МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проведений аналіз різних національних гімнастик Франції. Порівняно їх практичну значущість. Пояснено й обґрунтовано позитивні і негативні сторони застосування різних вправ. Показано значення використання особливостей французької системи в сучасних умовах.

Ключові слова: національні системи гімнастик французької школи, оздоровчі та коригуючі вправи.

M.P. Kirichenko, P.A. Kvasova

HISTORICAL BACKGROUND OF USE FRENCH GYMNASTICS AMONG YOUTH IN MODERN CONDITIONS

The work has a comparative analysis of the various national gymnastics of France. It was compared the practical importance of them and explained and justified the positive and negative aspects of their using for different exercises. It was demonstrated the practical features of the French system in modern conditions.

Key words: national gymnastics systems of french school, health supportive and corrective exercises.

Поступила 30.01.17