

УДК 796.412.24:796.4+796.011(043)

Дейнеко А.Х.¹, Марченков М.К.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Харківська державна академія

фізичної культури

² доцент, Харківська державна академія фізичної культури

ВІД ІГРОВОГО ЗАСОБУ ДО СУЧАСНОГО ГІМНАСТИЧНОГО ПРЕДМЕТА: ІСТОРІЯ СКАКАЛКИ

Анотація. Художня гімнастика є одним з найпопулярніших олімпійських видів спорту як в Україні, так і в усьому світі. Згідно з правилами змагань 2025-2028 років [6], сучасна програма Олімпійських ігор включає класичне багатоборство, що складається з чотирьох вправ в індивідуальній програмі: обручем, м'ячем, булавами та стрічкою. Незважаючи на те, що скакалка не входить до сучасної програми, підготовка у вправах з нею залишається важливим і актуальним питанням. Це зумовлено тим, що скакалка є базовим предметом у тренувальному процесі гімнасток, і володіння технікою вправ з нею сприяє розвитку необхідних технічних навичок, які важливі не лише для роботи з іншими предметами, а й для досягнення високих результатів у художній гімнастиці в цілому.

Ключові слова: художня гімнастика, скакалка, стрибки, історія, предмети.

Abstract. Rhythmic gymnastics is one of the most popular Olympic sports both in Ukraine and around the world. According to the rules of the 2025-2028 competitions [6], the modern program of the Olympic Games includes a classic all-around, consisting of four exercises in the individual program: hoop, ball, clubs and ribbon. Despite the fact that the rope is not included in the modern program, training in exercises with it remains an important and relevant issue. This is due to the fact that the rope is a basic subject in the training process of gymnasts, and mastering the technique of exercises with it contributes to the development of the necessary technical skills, which are important not only for working with other subjects, but also for achieving high results in rhythmic gymnastics in general.

Key words: rhythmic gymnastics, rope, jumping, history, objects.

Вступ. Відомо, що першим предметом в художній гімнастиці, з якого починаються тренування спортсменок, є вправи зі скакалкою [5]. Характерною особливістю скакалки (скакалка – це прядив'яний або синтетичний шнур) є її подовжена та гнучка форма. Безперечно, скакалка – це один з найцікавіших предметів художньої гімнастики. Важливо зазначити, що виконання вправ зі скакалкою розвиває стрибучість, швидкість реакції, витривалість. Загальновідомо, що елементи з нею різні за характером, швидкістю і ритмічністю сполучень, так як рухи ногами можуть прискорюватися, а скакалкою сповільнюватися [7]. Необхідно відмітити, що вправи зі скакалкою в сполученні з танцювальними

доріжками змагальних композицій особливо характерні для художньої гімнастики. Вважається, що майже усі форми бігу, стрибків, поворотів можна використовувати у вправах зі скакалкою.

Мета дослідження. Дослідити історію розвитку скакалки як сучасного гімнастичного предмета.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. Загальновідомо, що серед гімнастичних предметів, які застосовуються у художній гімнастиці, одним із основних є скакалка. Незважаючи на те, що художня гімнастика – це відносно молодий вид спорту, відокремлення якого відбулося на початку XIX століття, гімнастична скакалка має дуже давню історію [1]. Від початку часів людина виконувала стрибки з різних мотивів та причин. Цей природний рух тіла використовувався для нападу, отримання переваг, боротьби, рятування від небезпечних тварин, танців у ритуалах, збирання фруктів з дерев або просто для участі у святкуваннях. Стрибки є вмінням, яке можна розвинути, і вони були необхідними для виживання людини протягом історії. Таким чином, саме це і можливо вважати початком історії походження стрибків через скакалку [2].

За даними дослідження [3] історії походження предметів художньої гімнастики, стрибки через мотузку – це діяльність, яка датується кількома тисячами років. Про історію виникнення стрибкової мотузки є різні легенди. Так, згідно з однією з легенд, у процесі кручення мотузок з прядива, стародавнім китайцям і єгиптянам доводилося стрибати через них, що викликало інтерес у їхніх дітей. Інша версія говорить, що перші християни на Великдень використовували шкіряний шнур для стрибків з релігійним сенсом. Існує також міф, що скакалку використовували для тренувань воїнів. Дослідження Інтернет-ресурсів [2] показали існування декількох теорій походження цього предмету. Одна з них стверджує, що історія скакалки в Китаї походить з давніх традицій, де майстри виготовляли мотузку з ниток. У давні часи в Китаї стрибки на мотузці були популярною розвагою під час святкувань новорічної вечірки. Інша теорія вказує на походження стрибкової мотузки близько 1600 р. до н. е. у Стародавньому Єгипті, де виробництво плетеної мотузки з рослинних волокон було поширеним на берегах Нілу. Робітники виготовляли канати та ліани різних розмірів і довжини. Вони дарували своїм дітям фрагменти цих інструментів, щоб вони могли стрибати через них. Моряки, які прибули до узбережжя внутрішньої частини річки Ніл, спостерігали за цією грою і

розповсюдили її портами східного Середземномор'я під час своїх подорожей. Одним з місць, де ця гра зі стрибками поширилася, була класична Греція. Є докази виявлених посудин з малюнками дітей, що стрибають через мотузку. Також відомо, що Гіппократ, еллінський лікар, рекомендував цю стрибкову діяльність з використанням мотузки в деяких своїх працях, оскільки вона покращувала спритність [2].

Стрибки через мотузку, крім гри, також додавали спритності тим, хто її практикував. Ця властивість пов'язана з майстерністю та силою воїнів у їх навчанні. Римські сотники використовували цей метод, щоб підтримувати війська Римського легіону у хорошій фізичній формі. Також відомо, що скакалку використовували для підготовки воїнів у Стародавній Русі [2]. Пятницька Д. В. [4] звертає увагу на те, що згадки про стрибки через скакалку можна побачити і на римських фресках. Вона підкреслює, що з часом люди зрозуміли, що цю розвагу можна застосовувати для підготовки спортсменів. За її дослідженнями, вже в 13 столітті лондонські боксери і жокеї зганяли вагу і зміцнювали м'язи ніг стрибками до повної виснаженості. Ще раніше у французьких та італійських школах фехтування той же спосіб застосовувався для формування м'язів нижніх кінцівок.

Скакалка походить з Нідерландів і потрапила до Америки. До кінця 1950-х років стрибки майже зникли, оскільки не були популярними у телевізійних і радіопрограмах. Але в 1973 році офіцер Нью-Йоркського департаменту поліції (NYPD) вирішив використовувати стрибки у своїй молодіжній програмі під назвою «Rope, not Dope», яка мала на меті моральне виховання підлітків та запобігання злочинності. Пізніше колишнім офіцером поліції Девідом Уокером була створена американська ліга Double Dutch ADDL. У цей час у всьому світі люди почали використовувати одиночну скакалку для стрибків. Боксери, фізіотерапевти та різні спортсмени використовували скакалку для розминки, поліпшення фізичного стану та розвитку координації рухів [4]. Таким чином, наприкінці шістдесятих років у зв'язку з популярністю стрибків через скакалку її стали використовувати для тренувань у різних видах спорту.

Варто зазначити, що предмети художньої гімнастики були «законодавчо» затверджені ще у 60-х роках минулого століття. До цього моменту, використання предметів у художній гімнастиці не було регламентовано, вибір предмета часто залежав від фантазії спортсменок та тренерів і часто був дуже оригінальним і несподіваним. Вважається, що у художню гімнастику сучасні предмети прийшли з різних областей, включаючи скакалку, яку запозичили з дитячих танцювальних виступів. Остаточні сучасні атрибути в цьому виді спорту були затверджені лише у 60-ті роки минулого століття. Отже, аналіз наукової літератури показує,

що, незважаючи на значну кількість досліджень, питання походження та еволюції гімнастичних предметів залишається недостатньо висвітленим. Часто відсутні чіткі відомості про точний момент їхнього виникнення та першочергові функції, що вони виконували в різні історичні періоди. Це створює певні прогалини у розумінні того, як і чому ці предмети стали невід'ємною частиною сучасної художньої гімнастики.

Висновки. В результаті дослідження історії розвитку вправ зі скакалкою було з'ясовано, що скакалка виникла ще в давні часи, проте тоді вона не виконувала спортивної функції і не мала жодного зв'язку з художньою гімнастикою. Існує багато теорій виникнення скакалки, більшість з яких стверджує, що початково вона застосовувалась в якості гри. Протягом століть скакалка змінювала своє призначення, починаючи як елемент гри та закінчуючи інструментом для фізичних вправ. Тільки в середині 20 століття скакалка набула популярності в художній гімнастиці. Спочатку вона використовувалась як інструмент для тренувань, щоб допомогти гімнастам розвивати координацію та техніку рухів, згодом, стала важливим елементом виступів й сьогодні вправи з скакалкою є невід'ємною частиною підготовки гімнасток, оскільки вони допомагають покращити гнучкість, витривалість, координацію та технічні навички.

Список використаних джерел

1. Гімнастичні скакалки. URL: <https://s4s.in.ua/ua/g41535897-gimnasticheskie-skakalki> (дата звернення 22.01.25).
2. Історія стрибків через скакалку. URL: <https://wua.bono.odessa.ua/articles/istorija-stribkiv-cherez-skakalku.html> (дата звернення 22.01.25).
3. Касько Д. В., Дейнеко А. Х. Історія походження предметів художньої гімнастики: матеріали науково-практичної конференції. «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», Харків, 2022. С. 46–49.
4. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки. Харків, 2017. 56 с.
5. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ, 1999. 115 с.
6. Художня гімнастика – Кодекс Правил 2025-2028. Схвалено Виконавчим комітетом FIG 25 квітня 2024 року. 239 с. URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2025/%20%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf (дата звернення 24.01.25).

7. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання». Чернігів : ЧНПУ, 2015. 56 с.