

ГІМНАСТИКА НА ВУЛИЦІ – WORLD GYMNAESTRADA

Н. Ковальчук

Мета дослідження полягає у розкритті сутності гімнастики для всіх та світової Гімнастради як ефективного та доступного виду масового спорту. З давніх-давен люди використовували гімнастику для довголіття, зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних здібностей. Ніколас Куперус, який у 1881 році заснував «Гімнастику для всіх» вважав, що гімнастика позитивно впливає на тіло та душу людини, і запропонував ідею незмагальної гімнастики для широкої аудиторії. Ідея про гімнастику для великої маси людей не втратила свою актуальність і на сучасному етапі. Про це свідчить світова Гімнастрада, в якій беруть участь команди 33,8% країн світу. З кожною наступною Гімнастрадою кількість її учасників збільшується. В Україні є можливості для проведення масової гімнастики з різними верствами населення. Але такі заходи потрібно організовувати не епізодично, а налагодити їх систему. Особливо слід звернути увагу на пропагування даного заходу та просвітництво населення країни.

Ключові слова: виступи команд, Гімнастрада, гімнастичні вправи, Міжнародна федерація гімнастики, фестиваль.

Gymnastics for all is accessible for the wide layers of population due to the variety of facilities and forms of its realization. It is very popular in different countries of our planet, but not in Ukraine. The purpose of the study is to reveal the essence of gymnastics for all and also World Gymnastrada, as an effective and accessible type of mass sport. Since ancient times, people have used gymnastics for longevity, health promotion, and improvement of physical abilities. Nicholas Kuperus, who founded 'Gymnastics for All' in 1881, believed that gymnastics had a positive effect on the body and soul of a person, and also

proposed an idea of non-competitive gymnastics for wide audience. This idea is still relevant today. It has been testified by the World Gymnastrada, in which teams from 33.8% of the countries of the world participate. In each next Gymnastrada the number of its participants increases. The main means of gymnastics for all are general developmental exercises, exercises on standard and non-standard gymnastic equipment, acrobatics, rhythmic gymnastics, fitness exercises, as well as staging theatrical, sports and dance performances, participating with these exercises in mass gymnastic festivals and competitions as part of national teams. In Ukraine it has been received a little information about Gymnastrada because of 'the iron curtain' between the Soviet Union, of which it was a part, and other Western Countries. Today in Ukraine there are opportunities for mass gymnastics with different layers of population. But such events need to be organized not episodically, but systematically. Particular attention should be paid to advertising the raised problem and educating the population of the country.

Key words: performance of commands, Gymnaestrada, gymnastic exercises, International Gymnastics Federation, festival.

Гімнастика як цілісна система фізичного виховання зародилася з незапам'ятних часів. Відомі вчені-мислителі, серед яких Авіценна, Аристотель, Гомер, Платон, вважали, що заняття гімнастикою сприяють оздоровленню та всебічному розвитку людини. Гімнастика не перестала бути популярною й до сьогодні. У всьому світі це один із найпопулярніших видів масового спорту, до якого долучаються, як діти, так і дорослі. Масова гімнастика не має відношення до художньої або спортивної гімнастики, яка доступна лише для молодих обдарованих спортсменів, адже її перевага у відсутності виснажливого психо-фізичного навантаження. Якщо розглядати її з точки зору класифікації видів гімнастики, то за спрямуванням – це загальноосвітні та оздоровчі види, головними перевагами яких є доступність для широких верств населення,

різноманітність засобів і форм, естетичність, динамічність та видовищність. Тому прихильність до масової гімнастики зараз така популярна в різних країнах нашої планети. Але Україна, на жаль, не входить до цієї спільноти, ця проблема залишилась поза увагою практиків галузі фізичної культури та спорту. Тому мета даної статті полягає у розкритті сутності «Гімнастики для всіх» та світової Гімнастради як ефективного та доступного виду масового спорту.

Всім нам добре відомо, що у 1966 році було прийнято довгострокову програму рухової активності міжнародного розвитку спорту, фітнесу і рекреації на природі під гаслом «Спорт для всіх». Це гасло стало назвою міжнародного руху. Але нам мало відомо про іншу програму рухової активності з подібною назвою. Витоки масової гімнастики починаються ще у Стародавній Греції, де її вважали основою фізичного виховання. Значно пізніше почали користуватися терміном «загальна гімнастика», сьогодні ж її називають «масовою гімнастикою». Але офіційно цей вид занять спортом за назвою «Гімнастика для всіх» був затверджений 23 липня 1881 року, в цей день було засновано Європейську гімнастичну федерацію (її першим президентом став бельгієць Ніколас Куперус), яка у 1921 році переродилася у Міжнародну федерацію гімнастики (FIG). Ніколас Куперус уявляв гімнастику як масовий спорт і передбачав, що нею із задоволенням будуть займатись абсолютно всі люди без обмежень [2]. «Гімнастика для всіх» – це розваги, здоровий спосіб життя, філософія дружби. З кожним роком все більше країн підключається до цього міжнародного гімнастичного руху, серед них країни Скандинавії, США, Швейцарія, Німеччина, Китай, ПАР та інші. Основні засоби цієї гімнастики – загальнорозвивальні вправи, вправи на стандартному та нестандартному гімнастичному обладнанні, акробатика, вправи художньої гімнастики та фітнесу, а також постановка театралізованих спортивних і танцювальних виступів, і участь з цими номерами в масових гімнастичних фестивалях та

змаганнях у складі національних команд [1]. Міжнародні фестивалі з масової гімнастики проходять один раз у два роки, але, крім цього, багато країн організують свої власні подібні заходи. Серед них, наприклад, фестиваль для юніорів (12 -19 років) «Eurogym», мета якого об'єднання молоді Європи, триває 5 днів. «European Gym for Life Challenge» проводиться за день до фестивалю «Eurogym», в ньому беруть участь діти віком до 12 років. Фестиваль гімнастики «Golden Age», що об'єднує людей віком 50 років і старших, підкреслює важливість фізичних вправ у повсякденному житті. Протягом 6 днів гімнасти поважного віку демонструють групові вправи, відвідують навчальні, культурні, громадські форуми та беруть участь у церемоніях відкриття та закриття фестивалю. Виступи учасників оцінюються на основі факторів творчого підходу та оригінальності. Однак між групами учасників прослідковуються більш дружні стосунки, ніж під час напруженої атмосфери змагань. Особи з різних країн, які захоплюються гімнастикою, незалежно від віку і фізичної підготовленості, об'єднуються в масовий гімнастичний рух, подорожують по всій планеті, діляться творчим досвідом, беруть участь у світових фестивалях у складі національних збірних, які організовує FIG [6].

Кульмінаційним пунктом цієї діяльності є світові Гімнастради. Про таку відому подію, як світова Гімнастрада в Україні було мало відомо через те, що між Радянським Союзом, у склад якого вона входила, та іншими західними країнами існувала «залізна завіса». Можливо це сталося ще й через те, що на Гімнастраді ніхто не бореться за медалі та призові місця, адже це варіант лише масового спорту і тому українці не беруть участі у цьому всесвітньо відомому фестивалі гімнастики. Хоча у 1961 році на Гімнастраді в Штутгарті була проведена демонстрація художньої гімнастики всім національним федераціям. Це була доповідь і показові виступи найсильніших гімнасток СРСР. Результатом стало рішення провести перші офіційні змагання з художньої гімнастики під егідою FIG в 1963 році в Будапешті за правилами, прийнятими в СРСР, але тільки по

довільній програмі. За рік до розпаду СРСР у 1991 році радянських гімнастів з успіхом приймали в Амстердамі на ІХ Гімнастраді. У шоу-програмі брала участь легендарна Наталія Юрченко — володарка найвищих титулів у світовій гімнастиці. За твердженням В. Заглади, це був крок до спасіння гімнастики в системі, яка почала розпадатися [3].

Попередницею Гімнастради була Лінгвіада. Вперше вона була проведена в 1939 році в Стокгольмі (Швеція). В ній взяли участь 7399 осіб із 12 країн. Цей захід був присвячений пам'яті засновника шведської гімнастики Пера Генриха Лінга (1776-1839 рр.), який 100 років тому відійшов у вічність. Преваги цієї системи над іншими полягали в тому, що вона була заснована на наукових принципах. В 1813р. в результаті роботи Пера Генриха Лінга був заснований інститут гімнастики. Отже шведська система гімнастики відіграла велику роль у розвитку «Гімнастики для всіх». Удруге Лінгвіада була проведена у 1949 році. У цьому ж році Міжнародна федерація гімнастики вирішила змінити назву «Лінгвіада» на «Гімнастрада». Вважається, що термін вигадали J. H. Sommer, голова Королівської федерації гімнастики Нідерландів та пані J. Most-Leyerweert, членкиня правління Німецької гімнастичної федерації. Вони подали свій запит на міжнародну зустріч на конференції FIG 1951 року. Перша частина терміну «Гімнастрада» походить від слова «гімнастика» (грец. «gymnázō» – тренування, вправлення, рухи); друга частина – «страда» (італ. «strada» – вулиця), тобто «вправи на вулиці». «Гімнастрада» – це міжнародний термін, де «estrada» (фр. ісп. – підвищення, поміст, сцена), тобто виконання гімнастичних вправ на спеціальних майданчиках, що дає можливість публіці можливість гарного їх перегляду. Обов'язкова умова – вправи виконуються під музичний супровід.

Ідея проведення всесвітнього свята руху та музики зацікавила багатьох шанувальників гімнастики. За ініціативою, вище згаданого Йохана Зоммера, починаючи з 1953 року, FIG включила світову Гімнастраду в

офіційну програму своїх заходів [2]. Проводиться Гімнастрада через кожні чотири роки, як і Олімпійські ігри (за рік до них). Участь у ній відкрита для всіх, незалежно від віку, статі, раси, культури, релігії, здібностей, соціального статусу. У цього фестивалю гімнастики немає вікового цензу. Наприклад, найстарший учасник Гімнастради-2019 народився в 1929 році, а наймолодші – це немовлята, яким ще не виповнилось і року. Звичайно вправи виконували мама, тримаючи малюків на руках[4].

Гімнастрада вирішує низку завдань: сприяє зростанню інтересу до гімнастики у всіх людей світу; демонструє необмежені можливості різних ідей для масової гімнастики; демонструє останні відкриття та розробки гімнастики для всіх; сприяє дружбі народів шляхом збору гімнастів усього світу; забезпечує стимул для змістовної роботи у федераціях – членах FIG. Починаючи з 1953 року цей могутній форум гімнастики проводився 16 разів і з кожним разом кількість країн-учасників збільшувалась (таб.1). Гасло Гімнастрад: «Come together. Be one!» – «Зберемось разом. Будемо єдині!». І якщо перефразувати гасло світового пролетаріату, то звучатиме: «Гімнасти всіх країн – єднайтесь!». Крім цього кожна Гімнастрада проводиться під особистим гаслом. Наприклад остання World Gymnaestrada - 2019 проходила під гаслом «Зберемось разом. Покажи свої кольори!». Перша частина гасла загальна і являє собою запрошення на зустріч усіх народів, груп і глядачів на велике свято гімнастики. Друга частина гасла «покажи свої кольори» (англ. «show your colors») натякає на різноманітність і радість кольорів світової гімнастичної спільноти. Також це трактується як прохання до учасників Гімнастради: «Покажіть свою різноманітність!», а команду організаторів закликають: «Покажіть світу свою гостинність і радість від відвідування цього фестивалю!»

В Гімнастрадах беруть участь представники всіх п'яти континентів, але особливою популярністю вона користується у європейських країнах, серед яких постійні учасники: Австрія, Бельгія, Данія, Фінляндія, Великобританія, Німеччина, Нідерланди і Швеція. А такі країни, як

Беларусь, Болгарія, Домініканська Республіка, Мозамбік, Перу, Пуерто-Ріко, Зімбабве вперше виступили на світовому гімнастичному шоу у 2019 році. Загалом в останній Гімнастраді взяло участь 65 країн (всього на планеті 192 країни) – це третя частина світу (33,8%).

Таблиця 1.

	Рік проведення	Місто, країна проведення	Кількість країн/учасників
1	1953	Роттердам, Нідерланди	14/5000
2	1957	Загреб, Югославія	16/6000
3	1961	Штутгарт, ФРН	16/1000
4	1965	Відень, Австрія	28/15600
5	1969	Базель, Швейцарія	29/9600
6	1975	Берлін, НДР	23/10500
7	1982	Цюріх, Швейцарія	23/14200
8	1987	Хернінг, Данія	25/17300
9	1991	Амстердам, Нідерланди	28/19500
10	1995	Берлін, Німеччина	34/19300
11	1999	Гетеборг, Швеція	39/22000
12	2003	Лісабон, Португалія	46/23000
13	2007	Дорнбірн, Австрія	53/22000
14	2011	Лозанна, Швейцарія	55/19100
15	2015	Хельсінки, Фінляндія	55/21000
16	2019	Дорнбірн, Австрія	65/18000
17	2023	Амстердам, Нідерланди	?

Проведення фестивалю складається з трьох частин і багато в чому подібне до Олімпійських ігор. Церемонія відкриття світової Гімнастради починається з параду учасників, вони презентують національну збірну своєї країни. Маршовий порядок визначається алфавітом мови країни в якій проводиться фестиваль. Традиційно місцева команда йде останньою. Після цього учасників вітають перші особи Міжнародної федерації

гімнастики та міста, в якому проводиться фестиваль, а закінчується перший день заходу театралізованою виставою. Гімнастрада проводиться протягом семи днів, зазвичай у липні, у спортивних залах, на сценах, стадіонах та відкритих майданчиках міста. Групові презентації в приміщеннях включають виступи команд, у склад яких входить приблизно 10 осіб. На вулиці виступають колективи чисельністю до 150 учасників.

Виступи спортсменів організуються у вигляді невеликої шоу-програми і розраховані на 15 хвилин. Команди за допомогою гімнастики, вправ на приладах і танців намагаються показати глядачам різні оригінальні номери з неповторними ідеями, образами, костюмами та героями. Наприклад, це може бути демонстрація національної культури та мистецтва своєї країни, епізоду з фільму або книги. Кожен виступ вражає своєю оригінальністю, палітрою кольору та фасону костюмів, сміливим поєднанням жанрів танцю, циркових елементів, фольклору, традиційних та нетрадиційних видів гімнастики, а також конструкціями спорядження та його трансформацією. Кожна команда демонструє свою програму три рази протягом тижня перед великою глядацькою аудиторією [5]. Гала-концерт триває до півтори години, в ньому представлені найкращі номери учасників Гімнастради [7]. Цікаво, що в рамках однієї програми можуть виступати відразу всі вікові категорії гімнастів, котрі готують свої власні показові номери. Таким чином, на гімнастичному помості розгортається театралізоване видовище, яке завжди заслуговує тривалих овацій та захоплених вигуків у публіки. Аплодисменти є неписаним правилом для визначення успішності виступу. У перервах між виступами для спортсменів організують розважальну частину – презентації, національні вечори, майстер-класи. Захоплююче видовище Гімнастради – загальний танок, у якому беруть участь гімнасти та танцюристи всього світу. А в кінці – урочиста церемонія закриття.

Гімнастрада приймає професійних та непрофесійних гімнастів, великі і малі колективи учасників, які займаються будь-якими видами гімнастики,

танцями (брейк-данс, джаз-модерн та ін.), єдиноборствами (у-шу, таеквондо), а також акробатикою. Вона вирішує гедоністичні та апернаційні функції. Адже метою цього фестивалю є не змагання, а демонстрація своїх можливостей серед глядачів і отримання від цього задоволення. Учасники цього форуму розширюють кордони спілкування, заводять нових друзів і їх об'єднує любов до гімнастики. Сам президент Міжнародної федерації гімнастики 81-річний Бруно Гранді та її секретар Андре Гуїсбухлер брали участь у виступах. Таким чином, Гімнастрада вирішує своє основне призначення: створивши головне свято гімнастики, знизивши до мінімуму напружену змагальну обстановку, вона розкриває багатогранність і красоту даного виду спорту, що дозволяє залучати до занять гімнастикою різні верстви населення всього світу.

З кожним роком все більше країн підключається до міжнародного гімнастичного руху. Багато з них надають перевагу розвитку масової гімнастики серед населення, ніж олімпійським дисциплінам. Скандинавські країни, США, Швейцарія, Німеччина, Китай, ПАР та інші намагаються зробити масову гімнастику основним видом спорту в країні. Нажаль в Україні не популяризується масовий гімнастичний рух. Діяльність національної федерації гімнастики спрямована тільки на розвиток власних видів спорту. Відповідно, Україна не бере участі і у світовому фестивалі гімнастики. Ми вважаємо, що перш за все для популяризації «Гімнастики для всіх» необхідно включити Гімнастраду в календарний план всеукраїнських, міжрегіональних, міських фізкультурних та спортивних заходів. Почати проводити фестивалі «Гімнастики для всіх» різних масштабів у межах села, району, міста. Залучати до участі дошкільнят і пенсіонерів, здорових і осіб з обмеженими можливостями, новачків у спорті і колишніх спортсменів. Заклади загальної середньої освіти – це потужна платформа для розвитку масової гімнастики. Чому б не почати навчальний день з гімнастики до занять у стилі Shuffle? На уроках фізичної культури вивчити комплекс вправ з

м'ячем (обручем, палицею тощо) або парасолею (книгою, шарфом тощо). Вчителям школи запропонувати підготувати вальсову або будь-яку іншу музично-ритмічну композицію. Обов'язково до участі залучити сімейні команди, які виконують нескладні піраміди. В кожній школі є учні, які відвідують спортивні секції з різних видів гімнастики та одноборств. Вони можуть виступити соло або представити груповий номер. Об'єднавши кожен виступ у програму шкільної Гімнастради, започаткувати нову традицію рухової активності. В українських любителів гімнастики високий руховий та творчий потенціал. На нашу думку в плани роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» також слід включити масові гімнастичні заходи.

Висновки . Таким чином, FIG рекламує «Гімнастику для всіх», яка так важлива для фітнесу, благополуччя, здоров'я та соціального життя.

В Україні є можливості для проведення масової гімнастики з різними верствами населення. Але такі заходи потрібно проводити не епізодично, а налагодити їх систему. Особливо слід звернути увагу на пропагування даного виду рухової діяльності та просвітництво населення. У світовій Гімнастраді-2023, на жаль, не буде у складі учасників українських любителів гімнастики. Але є надія на те, що в перспективі на Гімнастраді-2027 прапор України майорітиме на урочистому відкриття фестивалю гімнастів всього світу.

Література та джерела

1. Гимнастика для всех. URL: <https://agf.az/ru/disciplines/gym4all/>
2. Гімнастрада. URL: https://es.wikipedia.org/wiki/Gymnaestrada#Lugares_y_participantes.
3. Заглада В. С гимнастикой по жизни...: Годы, События, Люди / В. Заглада. – USA: AuthorHouse, 2011. – 421 с.
4. Световна Гимнастрада, Австрия 2019 URL: <https://fbgr.org/8-novinite/807-svetovna-gimnastrada-avstriya-2019g>

5. . Ковальчук Н. Гімнастика для всіх – доступний вид масового спорту / Н. Ковальчук, В. Санюк, Н. Деделюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3 К (131) 21. – С. 178 – 182.
6. Світова гімнастрада - World Gymnaestrada URL: https://wikiukuk.top/wiki/World_Gymnaestrada
7. FIG Gala – 16th World Gymnaestrada 2019 in Dornbirn, Vorarlberg, Austria URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xSOWLbPkPX8>

17-а Всесвітня Гімнастрада пройде в місті Амстердам, Нідерланди, з 30 липня по 5 серпня 2023 року.

World Gymnaestrada — це всесвітній неконкурсний захід FIG Gymnastics for All, який проводиться кожні 4 роки, залучаючи найбільшу кількість активних учасників будь-якого заходу FIG, у якому беруть участь понад 20 000 учасників з приблизно 50 країн. Захід відкритий для всіх, незалежно від статі, віку, раси, релігії, культури, здібностей або соціального становища. Неконкурсний фестиваль триває протягом 7 днів із насиченим графіком, включаючи церемонію відкриття та закриття, виступи команди, виступи великої британської делегації великої групи, а також виступ міжнародної команди. Команди можуть виступати до 5 разів протягом тижня, а також мати можливість побачити виступи інших федерацій на своїх національних вечорах і найкращих з кращих на Гала-концерті FIG.

Гімнастрада утворюється від слів гімнастика (міжнародна назва всіх видів спорту, що стосуються гімнастики), естрада (етап) і страда (вулиця). Енциклопедія site:wikiukuk.top