

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК РОССИИ И ЗАРУБЕЖЬЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»)
очной формы обучения, группы 02011404
Черняевой Ксении Дмитриевны

Научный руководитель
к.п.н., доц. Николаева Е.С.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Характеристика и особенности художественной гимнастики, как вида спорта	7
1.1. История развития художественной гимнастики в мире.....	7
1.2. История развития художественной гимнастики в России.....	13
1.3. Основные тенденции развития художественной гимнастики	27
1.4. Факторы, определяющие современное состояние и развитие художественной гимнастики.....	30
Глава 2. Сравнительная характеристика тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток России и зарубежья.....	36
2.1. Особенности художественной гимнастики, как вида спорта в некоторых зарубежных странах.....	36
2.2. Особенности сходств и различий в тренировочном и соревновательном процессах гимнасток России и некоторых зарубежных стран.....	38
Выводы.....	44
Список литературы.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Уже больше 80-ти лет назад художественная гимнастика как вид спорта, вошла в жизнь миллионов людей и стала частью физической культуры, которая является качественной характеристикой деятельности человека.

В настоящее время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела. Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Художественная гимнастика в настоящее время очень популярна в России. Средства её универсальны (танцевальные шаги, прыжки, повороты, равновесия, волны, наклоны, музыка, предметы и др.), позволяют решать самые разные задачи физического, эстетического, эмоционального, духовного воспитания занимающихся. Кроме того, разнообразие средств позволяет оптимально и сбалансированно развивать рекордное проявление координации, гибкости,

равновесия, прыгучести спортсменов, стремящихся показать выдающиеся технические результаты. Всё это способствует развитию и популяризации художественной гимнастики как вида спорта во всём мире. Об этом свидетельствуют количество стран, которые входят в FIG и культивируют художественную гимнастику.

Методика подготовки спортсменок в ХГ стремительно распространяется по всем миру, благодаря активной работе опытных тренеров из стран, являющихся традиционно гимнастическими – Россия, Болгария, Беларусь, Украина и др. В результате увеличивается количество занимающихся в странах, где гимнастика ранее не была популярна. Высокие технические достижения демонстрируют спортсменки тех стран, которые внедрили передовую технологию подготовки - Италия, Азербайджан, Япония, Израиль, Испания и др.

ХГ занимаются лица различных возрастных групп. Средства гимнастики включены в программу дошкольных и школьных образовательных учреждений. Огромная популярность художественной гимнастики отмечается среди студентов высших учебных заведений, проводятся Всероссийские студенческие соревнования. Широкое развитие получает «клубная» ХГ. Необходимо подчеркнуть, что большое количество гимнасток-чемпионок, завершивших свою спортивную карьеру, работают тренерами в различных образовательных учреждениях и клубах (Юлия Барсукова, Ольга Капранова, Дарья Кандакова и др.). Алина Кабаева ежегодно проводит детские фестивали по художественной гимнастике, в которых принимают участие огромное количество юных спортсменок из различных регионов России. Все это способствует популяризации и дальнейшему процветанию уникального женского вида спорта.

Актуальность выбранной темы продиктована тем, что тренер должен обладать множеством знаний, относящимся к данному виду спорта, в том числе, знать историю возникновения и развития художественной гимнастики в мире. Это необходимо для того, чтобы преподаватель был достаточно

компетентен в своём предмете и мог передать имеющиеся знания своим ученикам.

Цель исследования – изучить и проанализировать особенности тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток России и зарубежья.

Задачи исследования:

1. Сформировать представление о возникновении художественной гимнастики.

2. Изучить тенденции развития художественной гимнастики.

3. Выявить факторы, определяющие современное состояние и развитие художественной гимнастики.

4. Охарактеризовать особенности художественной гимнастики, как вида спорта в некоторых зарубежных странах.

5. Определить сходства и различия в тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток России и зарубежья.

Объект исследования – тренировочная и соревновательная деятельность девочек в художественной гимнастике.

Предмет исследования – особенности тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток России и зарубежья.

Методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов по проблеме исследования, опрос в виде беседы, отбор, систематизация, сравнительно-исторический анализ теоретических и эмпирических данных.

Новизна исследования: заключается в том, что в работе в целостном виде представлена история развития художественной гимнастики в мире, а также проведен сравнительный анализ особенностей тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток России и зарубежья.

Практическая значимость исследования определяется тем, что полученные материалы могут быть использованы в деятельности тренеров по художественной гимнастике.

ГЛАВА 1. Характеристика и особенности художественной гимнастики, как вида спорта

1.1 История развития художественной гимнастики в мире

Художественная гимнастика в своем становлении и развитии прошла долгий путь, собрав воедино все самое лучшее из спорта и искусства.

Всем известно, что люди начали танцевать еще в глубокой древности. Танец как способ выражения эмоций и чувств существует на протяжении всей истории человечества.

Это связано с многогранностью танца, сочетающего в себе средства музыкального, пластического, спортивного, эстетического и художественного развития и образования человека. В разные века танец носил специфический для этого времени характер. Танец изменялся и приобретал все новые направления. Позже стали появляться танцевальные студии и студии театрального искусства.

В конце 19 — начале 20 века большую популярность получили студии выразительной гимнастики Франсуа Дельсарта, ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, танцевальной гимнастики Жоржа Демени и свободного танца Айседоры Дункан. Их творческое наследие получило признание во всем мире и послужило основой развития нового направления художественного движения, которое и явилось истоком зарождающегося вида спорта для женщин.

Франсуа Дельсарт (11 ноября 1811 — 20 июля 1871, Париж), являясь французским певцом, вокальным педагогом и теоретиком сценического искусства, создал систему выразительной гимнастики для актеров и танцовщиков. Наблюдая за движениями взрослых и детей, которые выражают свои эмоции мимикой и жестами, а также изучая греческое искусство, он систематизировал жесты по их значению, смыслу и эмоциональной окраске. Дельсарт составил таблицы и классифицировал все

жесты, в которых то или иное выразительное движение и настроение было отражено чуть ли не с математической точностью. Так, например, только для рук предполагалось 243 разновидности движений. Однако, создавая свою систему жестов, Дельсарт предполагал, что каждому эмоциональному состоянию должно соответствовать определенное положение тела, рук, головы и определенная мимика. Он разработал новые приемы работы над свободой и эмоциональной выразительностью движений человеческого тела, способного передать различные переживания, настроения и мысли человека естественными, а не искусственными движениями. Он учил артистов вкладывать в каждое движение определенный смысл и значение, а не просто поднимать голову, наклоняться, поворачиваться, ходить и бегать. Он требовал от учеников устанавливать связь между движениями, настроением и эмоциональным состоянием человека. Говорил, что мало чувствовать и недостаточно испытать, а необходимо воплотить чувство в движение и выразить пережитое. Большое внимание Дельсарт уделял различной скорости и силе движений, полагая, что это поможет избежать искусственности движений. Дельсарт видел основу движения в его естественной природе, стремился сочетать гимнастические упражнения с музыкой. Он создавал упражнения, соблюдая следующие принципы:

- слитное включение многих суставов в действие;
- связь между эмоциональным состоянием человека и телодвижениями;
- противопоставленные движения рук и ног при движениях (различные характеры ходьбы, бега).

Все эти идеи и принципы, разработанные Ф. Дельсартом, являются очень ценными для художественной гимнастики и легли в основу базовых движений. Так, волнообразные и пружинные движения художественной гимнастики выполняются на основе принципа слитного включения многих суставов в действие, постепенно переходя от одного звена тела к другому. Различные базовые виды ходьбы, бега и прыжков в художественной

гимнастике требуют противопоставленного движения рук и ног при их выполнении.

Эмиль Жак-Далькроз (6 июля 1865 года, Вена — 1 июля 1950 года, Женева) швейцарский композитор и педагог создал авторскую систему, названную ритмической гимнастикой, в которой он попытался перевести музыкальный ритм в движения человеческого тела. В основу своей системы Э.Ж. Далькроз положил понятие ритма музыки и пластическую реализацию музыки. Музыка и пластика рождаются из ритма. Для воспитания и формирования тела, души, духа и человека в целом необходим наиболее выразительный ритм. Далькроз считал, что приобщиться к тайнам мироздания и приобрести невиданное могущество может только человек, способный чувствовать ритм в своем теле и своей жизни. Танцор должен всегда осознавать внутреннюю связь музыки и движения. И прежде чем приняться за музыку, нужно проникнуться чувством, которое порождает ритм и звуки, научиться воспринимать и ощущать ее всем своим существом. Особенно Далькроз подчеркивал значимость введения ритмики в школьное образование для детей, так как движение является их необходимой потребностью. Он определял ритм как базу для познания любого искусства, в том числе поэзии, скульптуры, архитектуры и музыки. Считал, что музыка имеет общевоспитательное значение, тонизируя поведение человека и успокаивая возбуждение. Далькроз возвращается к античному идеалу гармонично развитой личности — человека. Его цель — привести человека к самопознанию, обрести радость жизни, помочь избавиться от физических и психологических комплексов и создать ясные представления о своих силах и творческих возможностях. Основопологающие принципы Далькроза: «Музыка должна одухотворять движение тела, чтобы оно воплотилось в „зримое звучание”». «Музыка звуков и музыка жестов должна быть воодушевлена одними чувствами». «Танец» Далькроз определял, как сочетание ритмических движений, с помощью которых человек выражает свои чувства. Однако, этого он не находил в классическом танце. Начиная

преподавание своей методики с «отхлопывания» ритма и трудно дававшиеся ученикам сочетания длительностей, Далькроз построил свою систему на свободном движении в ритме музыки (ритмическую гимнастику), включая такие предметы как теорию музыки, хоровое пение, сольфеджио, шведскую гимнастику, одушевленную пластику, курс танца и т.п.

Средства, используемые в уроке ритмической гимнастики, схожи с базовыми элементами художественной гимнастики. К таким движениям относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков. Используются варианты движений — отрывистое и плавное исполнение, с замедлением и ускорением, в зависимости от музыкального темпа и ритма, совпадающие с каждым звуком музыки. Все подобные упражнения давались в четкой последовательности по степени трудности и были очень разнообразны по форме. Значительное место в системе занятий занимали импровизации под музыку, как индивидуальные, так и групповые, отражающие в движении малейшие изменения мелодии и ритма.

Далькроз изучал и анализировал различные направления, в которых сочетались гимнастические движения с музыкой, получившие распространение в те времена. Он выделил в них как положительное, так и недостатки, что дало возможность сформировать неповторимый стиль своей ритмической системы. В художественной гимнастике такой подход нашел применение и дальнейшее развитие.

Жорж Демени (1850 — 1917) — французский физиолог и педагог, автор гимнастической системы физического воспитания, основанной на достижениях физиологии и анатомии. Ж. Демени считал, что основным недостатком существовавших в то время систем гимнастики является чрезмерная резкость, прямолинейность и искусственность движений. Основываясь на физиологических процессах, он доказывал целесообразность упражнений на растягивание и расслабление мышц, упражнений, выполняемых с полной амплитудой без продолжительных статических

усилий и резких рывков и скованных движений. Он разработал следующие принципиальные требования к физическому воспитанию:

-гимнастика должна быть динамичной, следует избегать статических упражнений;

-в движениях необходимо добиваться полной амплитуды. Если одни мышцы полностью напряжены, то противоположные мышцы должны быть полностью расслаблены;

-движения должны быть естественными, а угловатые и отрывистые — должны быть исключены;

-мышцы, не участвующие в движении, должны быть расслабленными;

-при обучении упражнениям необходимо переходить от известных к неизвестным, от легких к более трудным, от простых к сложным.

Демени доказывал, что увеличивать трудность и интенсивность выполнения упражнений нужно постепенно, не доводя учеников до усталости. Для чего он первый начал определять величину нагрузки: мощность и время работы. Система физического воспитания Ж. Демени была направлена на укрепление здоровья и физических сил, выработку способности работать с наименьшей тратой энергии и воспитание мужества, достижение красоты тела и движений. Основной целью гимнастики для мужчин было воспитание гибкости, силы, ловкости, способности быстро и экономно действовать в любых условиях, а также овладение основными видами военно-прикладных движений. При физическом воспитании

девушек Ж. Демени ставил иные задачи, наиболее важными из которых являлись: развитие у женщин грации и изящества, приобретение ими хорошей осанки, гибкости, ловкости, умения двигаться плавно и грациозно. В занятия включались упражнения с булавами, палками, венками и другими предметами, а также движения танцевальных шагов, всевозможные ритмические движения и импровизация. Занятия проводились в основном под музыку, чаще всего взятую из классических произведений. Все эти

утверждения и положения гимнастической системы Ж.Демени являются и сейчас основополагающими для художественной гимнастики. В современной программе спортсменок используются видоизмененные предметы, предложенные Демени, а воспитание гармонически развитой личности, грации, гибкости и красоты движения является основой занятий художественной гимнастикой.

Айседора Дункан (27 мая 1877, СанФранциско 14 сентября 1927, Ницца) – американская танцовщица, основоположница свободного танца. Она понимала танец, как своеобразный вид искусства, отвергала строгие каноны классического балета, стремилась в танце к естественности, слитности воедино танца и музыки. Опираясь на древнегреческое искусство, изучая позы, запечатленные на греческих вазах, А. Дункан заимствовала греческую пластику и хотела воплотить в танце слияние изобразительных, музыкальных и пластических форм. Находя вдохновение в музыке и живой природе, она развивала естественные формы танца и создавала свои движения без стандартных заученных вращений и прыжков. Сочетание музыки и эмоций рождало движения, которые были искренни и естественны, которые шли из глубины ее души. Движения Дункан следовали за музыкой, а не предшествовали ей. Движения ее танца были просты: шаги, легкий бег на полупальцах, маленькие прыжки, естественные остановки и позы, она танцевала босая в легких прозрачных, развивающихся туниках. В танцах Дункан импровизировала, что было вдохновенно и искренне, необыкновенно ритмично, музыкально и неповторимо. Она танцевала под высокохудожественную музыку Чайковского, Вагнера, Шуберта, Бетховена, Моцарта, Шопена и др. Эмоциональная восприимчивость музыки и воплощение ее в движении лежат в основе ее метода. Своим ученицам Дункан стремилась передать умение воплощать в своих движениях волнообразность линий и естественную, прекрасную форму живой природы.

Творчество Айседоры Дункан, передаваясь из поколения в поколение, послужило примером нового подхода и способствовало созданию новых танцевальных направлений.

Значительное влияние творчество Айседоры Дункан оказало и на развитие художественной гимнастики. От спортсменок требуется индивидуальная интерпретация музыки и полная её взаимосвязь с движениями для создания запоминающегося образа. Базовыми движениями художественной гимнастики являются волны, пружинные движения и их сочетания, движения руками и туловищем, различные виды бега, ходьбы и прыжков.

1.2 История развития художественной гимнастики в России

Творческое наследие предшественников — выразительной гимнастики Ф. Дельсарта, ритмической гимнастики Э.Ж. Далькроза, танцевальной гимнастики Ж. Дементи и свободного танца А. Дункан получили большую популярность в конце XIX — начале XX века в России. Возникло большое количество студий пластического творчества и театрального искусства:

в 1912 г С. Волконский открыл в Петербурге курсы ритмической гимнастики. В студии работали русские преподаватели и специалисты, командированные в Россию Далькрозом;

в 1915 г. в Петрограде актриса МХАТ К. Исаченко-Соколова открывает школу пластики и сценической выразительности, где были представлены и пластика А. Дункан, и ритмическая гимнастика Далькроза, и выразительная гимнастика Дельсарта, а также упражнения с предметами — мячом, шарфом и др.;

с 1918 г. в Петрограде Е.Н. Горлова, получившая специальное пластическое образование в студии Э.И. Рамбек (ученицы А. Дункан), начала свою педагогическую деятельность в области пластики. Позднее Горлова

познакомилась с системой студии «Гептахор» и со студией Д.М. Мусиной, а так же занималась ритмической гимнастикой;

в 1918 г под руководством Н. Романовой открывается школа ритма, находящаяся в ведении губернского отдела народного образования. Ритмическая гимнастика вводится в школах на уроках физической культуры, и во внешкольное время — как средство художественного воспитания детей;

в 1919 г С. Ауэр в Петрограде открыла студию, позже институт совершенного движения. В нем учащиеся получали возможность освоить всестороннюю физическую культуру. Учебный план института был многопредметным и включал акробатику, верховую езду, фехтование, ритмическую гимнастику, характерный танец и т.д.

в том же 1919 г. при студии музыкального движения в Институте живого слова начала свою деятельность студия «Гептахор», которая работала над оформлением хореографических спектаклей и концертных номеров. С 1933 г. «Гептахор» начал массовую работу с детьми по заданию секции физической подготовки областного совета физической культуры, создавая «систему двигательной гимнастики»;

Потребность в педагогических работниках привела к открытию в 1920 г. Институт ритма. Основными направлениями программы этого Института были: общепедагогическая подготовка (педагогика, психология, биомеханика), двигательная подготовка (народный танец, пластика, шведская гимнастика), музыкальная подготовка (слушание музыки, пение и музыкально-пластические этюды);

в 1920 г. под руководством Д.М. Мусиной начала свою работу студия единого искусства имени Ф. Дельсарта, находившаяся в ведении Главнауки. В ней были представлены практическая, научно-исследовательская и учебная секции, в которой преподавались танец, художественное слово и мимико-пластическая выразительность. В 1923 г. студия была расширена за счет введения в учебный план акробатики, гимнастики и ряд теоретических дисциплин. Основная направленность работы студии Д.М. Мусиной

заклучалась в научном обосновании и практическом осуществлении синтеза разных видов искусства. Однако все поставленные задачи студии осуществить не удалось; в 1921 г. основана студия З. Вербовой, которая с 1923 г. получила права Государственной художественной школы. В ней проводили занятия со всеми желающими самосовершенствоваться и готовили педагогические кадры для преподавания физического воспитания. Занятия включали следующие предметы: биомеханику, анатомию, историю танца, историю костюма, общую гимнастику, ритмическую гимнастику, пластику, акробатику, поддержки, характерный танец, пантомиму, импровизацию и постановочно-режиссерскую работу. Позже, З. Вербова приступила к педагогической деятельности в производственных коллективах, а в 1936 г. начала работать в качестве сотрудницы доцентуры художественного движения Института физической культуры имени П.Ф. ЛесГафта; с 1923 г. работу по пластике с группой одаренных детей в детской художественной студии развернула Е.Н. Горлова. Тренировки проводились с использованием разнофазных конструкций, а также предметов (лентой, мячом, шарфом и т.д.). Хореографические постановки обязательно сопровождалась определенным сюжетным развитием, внося в свою работу элементы театрализации.

Таким образом, в развитии художественного движения в Ленинграде можно выделить несколько этапов.

Первый этап — 1917 г. до 1924—1925 г. характеризуется разобщенностью представленных школ и их резким противопоставлением друг другу, каждая из возникавших школ признавала только свои принципы. Отдельные конференции, показательные выступления, организованные существовавшими студиями, носили в основном иллюстративный характер.

Второй этап характерен попытками объединения разнонаправленных студий и школ. С 1925 года представители студий начали искать возможности совместной работы друг с другом и со спортивными обществами. С 1926 г. ритмика и пластика отдельных школ стали менее

отчетливо противопоставляться друг другу. Образованная в 1927 г. Ассоциация пластических работников основной задачей ставила создание единой системы по всем имеющимся пластическим школам на основе изучения различных видов художественного движения. Но намеченные задачи остались неосуществленными. Однако проявилась объективная потребность в углубленном изучении техники художественного движения и таким образом, наметился определенный стык с физической культурой. В 1929 г. на базе Ленинградского областного совета физической культуры был сделан следующий шаг на пути объединения существующих художественных направлений. В художественном движении использовались разнообразные приемы в работе двигательного аппарата, что вызвало интерес работников физической культуры с целью перенесения художественных и эстетических открытий в физкультурные занятия. Материалы по пластическому движению и ритмической гимнастике включались в учебные пособия по физической культуре.

Третий этап — характеризуется обобщением опыта работы разрозненных школ и студий и переходом к подготовке специалистов в направлении художественного движения. В 1932 г. была образована доцентура художественного движения в Институте имени П.Ф. Лесгафта. Теперь появилась возможность объединить и переработать накопленные материалы в области художественного движения в рамках углубленной методической и исследовательской работы. Основной задачей сотрудников доцентуры являлось создание методического обеспечения и программ, необходимых для систематической подготовки по художественному движению. Научно-исследовательскую работу по направлению художественного движения в начальной школе возглавил методический центр, созданный также в 1932 г. при Ленинградском доме художественного воспитания детей (ЛДХВД). Созданный детский танцевальный коллектив впоследствии превратился в студию художественного движения при ЛДХВГ, а затем во Дворце пионеров. Одновременно при ЛДХВГ педагогического и

музыкального образования и преподаватели художественного движения повышали свою квалификацию на двухгодичных курсах и в семинарах. Работа специалистов доцентуры института им. П.Ф. Лесгафта и ЛДХВГ велась при взаимной поддержке. Совместными усилиями они осуществляли разработку программ и принципов художественного движения.

Не случайно художественная гимнастика, как вид спорта возникла и сформировалась в Ленинграде, в институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Территориально институт соседствовал с выдающимися центрами культуры и искусства — Мариинским театром оперы и балета и консерваторией им. А.Н. Римского-Корсакова, что, естественно, способствовало проявлению большого интереса к музыкальной и танцевальной культуре. Само время требовало новаторства в старых культурных традициях. Еще живо было поколение, воспитанное на культуре «золотого века». Вместе с тем, следует отметить огромный вклад в становление художественной гимнастики Льва Павловича Орлова, первого заведующего кафедрой гимнастики (в 1934 году преобразованной из доцентуры). Он был очень образованным человеком, обладал тонким вкусом и умел воспринимать искусство, поэтому ему было доступно понимание важности эстетической составляющей гимнастики. Возникновение художественной гимнастики оказалось не каким-то новомодным движением, а было естественным продолжением и порослью великой русской музыкальной, танцевальной культуры и искусства.

В 1934 году в Государственный институт физической культуры имени П.Ф. Лесгафта были приглашены руководители самых известных ритмопластических школ в стране. И в этом же году на его базе была открыта Высшая школа художественного движения. Именно этот момент и является официальным началом развития художественной гимнастики, как вида спорта. Основной предмет специальной подготовки студентов в школе был назван «художественной гимнастикой».

В программе обучения значились следующие предметы: художественное движение (художественная гимнастика, музыкально - выразительные этюды и подбор музыкального материала) — 553 часа; характерные, историко-бытовые и народные танцы — 208 часов; история и теория музыки (музыкальная грамота, сольфеджио, анализ музыкальных произведений) — 182 часа; режиссура и исполнительская практика — 178 часов, хоровое пение — 88 часов; изобразительное искусство, декоративное оформление и свет — 40 часов; цикл гимнастики и спорта — легкая атлетика, фехтование и пр.

Планировалось практически реализовать идею объединения физического воспитания с эстетическим, выдвинутой наиболее прогрессивными представителями художественного движения. И в итоге приемных испытаний было набрано более 30 человек (один мужской взвод и два женских). Преподавательский состав Высшей школы состоял из лучших мастеров своего дела. Первыми преподавателями были: Р.А. Варшавская, А.М. Невинская (представительницы бывшего Петроградского Института Ритма), Е.Н. Горлова, З.Д. Вербова, А.М. Семенова-Найпак (бывшие руководители пластических студий), а также ведущие мастера Мариинского театра. Характерный танец преподавал Сергей Гаврилович Корень (балетмейстер-репетитор Большого театра СССР, известный танцовщик, в будущем заслуженный артист РСФСР); классический танец и постановочную работу ведет Ростислав Владимирович Захаров (балетмейстер Мариинского театра, в будущем народный артист СССР); пластику преподает Паулина Конер (ученица нью-йоркской студии Михаила Фокина); историко-бытовой танец вел Николай Павлович Ивановский (также ученик Фокина, художественный руководитель Ленинградского хореографического училища им. А. Я. Вагановой, в будущем заслуженный деятель искусств РСФСР) и многие другие.

Первыми специалистами, вышедшими из ВШХД (1934-1936гг.), были Татьяна Варакина, Ариадна Томме-Башнина, Юлия Шишкарева, Лидия Красикова-Кудряшова, Анна Ларионова, Татьяна Маркова, Софья Нечаева, Антонина Петрова-Чепкаленко, Г.А. Боброва и др., которые в последствии стали активной силой, гордостью отечественной школы художественной гимнастики и заложили фундамент побед российских «художниц» на мировой арене.

В начальный период формирования художественной гимнастики со стороны сотрудников Ленинградского института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта потребовалась серьезная практическая, теоретическая и методическая деятельность. Они работали над определением статуса и содержания художественной гимнастики, разрабатывали терминологию, систему упражнений, разрядную классификацию и нормативы, создавали рекомендации по музыкальному сопровождению, единую учебную программу, готовили учебные материалы, предложили правила соревнований и систему проведения состязаний, организовали и провели первые соревнования по художественной гимнастике. Большой вклад в эту деятельность внесли Р.А.Варшавская, Е.Н.Горлова, ХМ. Невинская, Е.А. Котикова и другие преподаватели.

Высшая школа художественного движения в 1936 году решением Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту была преобразована в отделение педагогического факультета института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, так как стало ясно, что художественное движение может существовать только при условии слияния его задач с задачами спорта. Студенты переключались на прохождение общего курса обучения по программе института физической культуры и, одновременно, они продолжали целенаправленно специализироваться в художественной гимнастике. Начинается новый этап в развитии художественной гимнастики. Руководство института — профессор Зеликсон Е.Л. и кафедры гимнастики — Орлов Л.П., убедившись в ценности и перспективности художественно-

двигательного воспитания в физической культуре, создали все необходимые условия для его дальнейшей разработки.

С 1936 года кафедра гимнастики Института имени П.Ф. Лесгафта становится центром методической, теоретической и исследовательской работы по художественной гимнастике, в которую активно включались преподаватели А.Н. Ларионова и Ю.Н. Шишкарева. Основной целью было введение художественной гимнастики в систему физической культуры СССР в качестве самостоятельного вида спорта.

В результате были определены общие и частные задачи художественной гимнастики, была продолжена разработка классификации упражнений, упорядочено употребление терминов, определен объем учебного материала, конкретизированы вопросы организации и методики проведения занятий, была разработана единая типовая программа учебных занятий, предложены правила соревнований и система их проведения. Большую помощь в разработке фундаментальных аспектов художественной гимнастики в тот период, оказали Лев Павлович Орлов — заведующий кафедрой гимнастики, и Карл Христианович Грантынь — преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания. Городской комитет по физической культуре также оказывал активную помощь в популяризацию нового вида спорта в Ленинграде. Художественная гимнастика была введена в физкультурную практику, что способствовало образованию новых секций в учебных заведениях, на предприятиях, в коллективах спортивных обществ, а также были организованы детские группы.

Первые соревнования по художественной гимнастике были проведены в 1939 году в Ленинграде. Состязание проходило в рамках личного первенства по произвольной программе и было посвящено Международному женскому дню 8 марта. В 1941 году было проведено второе соревнование (лично-командное первенство) по классификационной программе для 1, 2 и 3 разрядов и для начинающих. Программа соревнований состояла из обязательного и произвольного упражнений. Обязательное упражнение

оценивалось из 10 баллов за технику исполнения, музыкальность и выразительность движения. Произвольное упражнение — из 20 баллов (техника исполнения — 10 баллов; качество составленного упражнения — композиция: оригинальность замысла и разнообразие элементов — 5 баллов и соответствие характера упражнения выбранному музыкальному произведению — 5 баллов). Участницам, набравшим 75 % от максимально возможных баллов, присваивался разряд. Присвоение гимнасткам соответствующего разряда проводилось городским комитетом физкультуры и спорта. Эти соревнования открыли широкие перспективы для внедрения художественной гимнастики в физкультурную жизнь всей страны и явились началом ее спортивного пути. В апреле 1941 года на специальном расширенном пленуме научно-методического совета в Москве А.Н. Ларионова представила доклад, подготовленный преподавателями кафедры гимнастики Ленинградского института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, «О задачах, содержании и значении художественной гимнастики в системе физического воспитания женщин», подкрепленный показом наиболее типичных упражнений этого вида спорта. Положительный опыт работы по художественной гимнастике в Ленинграде был принят за основу дальнейшего развития художественной гимнастики в стране.

В период Великой Отечественной войны деятельность специалистов по художественной гимнастике полностью не была остановлена. Часть преподавателей была направлена в госпитали, где при помощи лечебной физкультуры они помогали восстанавливать здоровье и боеспособность раненых бойцов. Другие специалисты по гимнастике активно выступали с показательными выступлениями в воинских частях и госпиталях. А в 1943 году в Ленинграде начались занятия по художественной гимнастике во Дворце пионеров под руководством Р.А. Варшавской.

После войны специалисты с новой силой принялись активно развивать художественную гимнастику. С 1945 года снова возобновилась работа в

детских спортивных школах и коллективах спортивных обществ. Продолжились занятия в вузах, техникумах и педагогических училищах.

В 1946 году в Ленинграде Розой Абрамовной Варшавской была защищена первая диссертация по художественной гимнастике на тему: «Художественное движение, как часть эстетического и физического воспитания».

Также в 1946 г. в Ленинграде состоялось первое после Великой Отечественной войны личное — командное первенство, посвященное Международному женскому дню, в котором принимали участие 80 гимнасток. В будущем эти соревнования стали ежегодными и количество гимнасток, участвующих в них, ежегодно росло. Несмотря на рост популярности художественной гимнастики в её развитии было много искусственно созданных препятствий. В 1946 году в Москве было созвано Всесоюзное гимнастическое совещание, на котором обсуждался вопрос о перспективах развития художественной гимнастики. Воспоминания одной из основательниц этого вида спорта ЮН. Шишкаревой (впоследствии заслуженного тренера СССР) свидетельствуют о том, что основными противниками системы художественной гимнастики выступили специалисты из Московского института физической культуры во главе с руководителем кафедры гимнастики А.Д. Новиковым, которые оспаривали право художественной гимнастики на самоопределение. Ошибочность таких суждений была несомненна. Ленинградские специалисты продолжили разъяснительную работу, обосновывая сущность, особые принципы и методы художественной гимнастики. Но и после этого им не удалось убедить московских коллег. М.Л. Украин, А.Р. Шлемин и И.В. Шефер, а также представители ведомственного ДСО В.Н. Сапожников и В.А. Коваленко по-прежнему отрицали художественную гимнастику как самостоятельный вид спорта. Они создавали атмосферу предубежденности и неверия в перспективы дальнейшего развития этого вида гимнастики. Несмотря на приказ Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту от 22

октября 1946 года об утверждении художественной гимнастики, на Всесоюзной конференции по гимнастике 1948 года в Ленинграде дискуссия о признании самостоятельности этого вида была продолжена. Высказывались мнения о том, что художественная гимнастика должна стать: либо разделом вольных упражнений в спортивной гимнастике, либо содержанием основной гимнастики для женщин, либо должна войти в оздоровительную гимнастику. Специалисты кафедры гимнастики института им. П.Ф. Лесгафта и актив преподавателей художественной гимнастики Ленинграда выступили на защиту нового, перспективного, красивейшего вида спорта для женщин и решительно отвергли все негативные мнения. В последние дни работы конференции было заслушано сообщение Ю.Н. Шишкарёвой «О содержании и организации соревнований по художественной гимнастике», и о правилах соревнований. Конференцией были утверждены предложенные правила и вынесено решение о проведении соревнований по художественной гимнастике.

Специалисты из других стран (Болгарии, Венгрии, Румынии, Чехословакии и Польши) заинтересовались успехами новой системы физического воспитания и нередко посещали соревнования в Ленинграде с целью ознакомления с содержанием работы. Они также присутствовали и на практических занятиях в Институте имени П.Ф. Лесгафта и консультировались по вопросам организации и методике обучения. С 1947 года стали проводиться матчевые встречи с командами дружественных стран, что привело к развитию художественной гимнастики за рубежом.

В Ленинграде велась активная работа по подготовке и переподготовке кадров. Были организованы многочисленные семинары, курсы и сборы в различных городах и странах. С 1950 года стали издаваться учебно-методические пособия и программы для различных спортивных школ и учебных заведений. Ленинградскими специалистами разрабатывались классификационные программы по художественной гимнастике (1950, 1954 и 1956 гг) и правила соревнований (1950, 1951, 1954 и 1955 годы).

Ситуация вновь обострилась, когда в 1952 году президиум Всесоюзной секции гимнастики принял решение об исключении соревнований по художественной гимнастике из всесоюзного календаря, так как она не являлась Олимпийским видом спорта. Также оставался открытым вопрос о включении в соревнования программы для мастеров спорта. И вновь специалисты Ленинградского института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта приложили максимум сил и энергии в борьбе за жизненность художественной гимнастики. В 1954 году гимнастки получили возможность соревноваться по программе для мастеров спорта. С этого времени положение художественной гимнастики, как самостоятельного вида спорта, полностью стабилизировалось. Это способствовало дальнейшему и активному развитию художественной гимнастики на новом уровне в системе физического воспитания страны.

Три первые всесоюзные классификационные программы по художественной гимнастике (1950, 1954, 1960 гг.) с подробной записью, рисунками обязательных комбинаций, с нотами музыкального аккомпанеента для гимнасток всех разрядов были подготовлены ленинградскими специалистами. Они же подготовили первые правила соревнований 1950, 1951, 1954, 1955 гг.

Первые учебные пособия для институтов физической культуры были изданы в 1965 и 1973 гг. коллективом ленинградских специалистов под общей редакцией Л.П. Орлова. В 1982 году был издан учебник под общей редакцией Т.С. Лисицкой, написанный в соавторстве с Е.В. Бирюк, Э.П. Аверкович, М.Е. Новик, В.Е. Батаен, О.М. Назаровой, Ю.К. Гавердовским.

Первые международные матчевые встречи с командами Финляндии и Швеции были проведены в Ленинграде в 1947 году, а более регулярными они стали с 1955 года. В этих соревнованиях участвовали также команды Бельгии, Югославии, ФРГ, Франции, Чехословакии и Болгарии.

О существовании художественной гимнастики мир узнал лишь в 1957 году на III Всемирном конгрессе по вопросам физического воспитания

девушек и женщин в Лондоне, когда Ю.Н. Шишкарева познакомила международную общественность с этим видом спорта.

В 1958 году на конгрессе Международной федерации гимнастики (ФИЖ) в Москве был продемонстрирован показательный урок и выступления лучших художественных гимнасток страны. В 1959 году президент женского технического комитета ФИЖ Берта Вилланше посетила чемпионат СССР в Москве и побывала на учебных занятиях в ряде секций.

В 1961 году на Гимнастической эстраде в Штутгарте художественная гимнастика была продемонстрирована всем заинтересованным национальным федерациям. В.Г. Батаен, М.В. Лисициан, Т. Т. Варакина подготовили к этому мероприятию доклад и показательные выступления сильнейших гимнасток СССР. Результатом этой активной работы стало решение о проведении в 1963 году первых официальных соревнований по художественной гимнастике под эгидой ФИЖ по правилам, принятым в СССР, но только по произвольной программе.

Первые официальные международные соревнования по художественной гимнастике состоялись 6 декабря 1963 года в Будапеште и назывались Кубком Европы. Однако при подведении итогов соревнований исполнительным комитетом ФИЖ было обнаружено, что среди участниц были гимнастки не только из Европы, поэтому было решено считать эти соревнования 1-м чемпионатом мира, а его победительницу — москвичку Людмилу Савинкову — первой чемпионкой мира по художественной гимнастике. В этих соревнованиях приняли участие 28 гимнасток из десяти стран. Спортсменки соревновались в упражнении без предмета, с предметом и в многоборье. В последующих чемпионатах мира увеличивалось количество спортсменок и стран участниц. Совершенствовались программы соревнований, уточнялись виды многоборья. К 1971 году окончательно определилась структура международных соревнований.

С 1963 по 1991 год чемпионаты мира по художественной гимнастике проводились один раз в два года (по нечетным годам). А по четным годам,

начиная с 1978 года по 1992 год, проводились чемпионаты Европы. Первой чемпионкой Европы стала омская гимнастка Галина Шугурова. С 1992 года чемпионаты мира и Европы стали проводиться ежегодно.

В 1967 году в мировой художественной гимнастике появились соревнования по групповым упражнениям. Первый чемпионат мира по групповым упражнениям состоялся в 1967 году в Копенгагене. Команда групповых упражнений состояла из шести гимнасток. Победили спортсменки Советского Союза. С 1987 года соревнования по групповым упражнениям стали включать два вида: первый — одинаковый предмет для всех гимнасток в команде, второй — два разных предмета. Победителями становились гимнастки: в многоборье и в каждом виде. Основную конкуренцию советским гимнасткам составляли преимущественно болгарские спортсменки.

1980 год был судьбоносным для художественной гимнастики. После завершения Игр XXII Олимпиады в Москве, Конгресс Международного Олимпийского Комитета принял решение о включении художественной гимнастики в олимпийскую семью. Огромная заслуга в принятии этого решения принадлежит Президенту Международной Федерации гимнастики Юрию Евлампиевичу Титову. Выдающийся гимнаст, политик, профессор, чемпион Олимпийских игр как никто другой понимал сущность и содержание нового прекрасного вида спорта для женщин. Он способствовал его популяризации и развитию в мире, был искренне убежден, что художественная гимнастика украсит программу Олимпийских игр.

В 1984 году художественная гимнастика впервые была представлена в программе Игр XXIII Олимпиады, проходивших в Лос-Анджелесе (США). Первой олимпийской чемпионкой стала Лори Фанг из Канады. В 1988 году на Играх XXIV Олимпиады в Сеуле (Южная Корея) Олимпийской чемпионкой стала советская гимнастка Марина Лобач из Минска. В 1992 году в Барселоне (Испания) чемпионкой Игр XXV Олимпиады стала Александра Тимошенко из Киева.

В 1996 году в Атланте на Играх XXVI Олимпиады художественная гимнастика была представлена двумя дисциплинами: соревнованиями по многоборью в индивидуальных и групповых упражнениях. Чемпионками этих Олимпийских игр стали Екатерина Серебрянская (Украина) и испанские гимнастки групповых упражнений.

Начиная с Игр XXVII Олимпиады в Сиднее российские «художницы» уверенно лидируют на международной арене. Бурному развитию художественной гимнастики в стране во многом способствовали достижения отечественной спортивной науки. Велика роль А.В. Плешкань (кандидата биологических наук, профессора Кубанского университета физической культуры), которая на протяжении многих лет возглавляла группу специалистов, обеспечивающую научное сопровождение подготовки гимнасток. Многочисленные научные исследования по различным аспектам художественной гимнастики активно внедрялись в практику. Более ста кандидатских диссертаций выполнено по различным аспектам этого вида спорта. Первая докторская диссертация защищена в 2013 году Винер-Усмановой И.А. в университете имени П.Ф. Лесгафта на тему: «Интегральная подготовка в художественной гимнастике». В настоящее время художественная гимнастика культивируется в большинстве регионов Российской Федерации (систематически тренируются более 34 600 гимнасток, занимающихся под руководством 2372 тренеров).

В общероссийской федерации по художественной гимнастике зарегистрировано 70 региональных федераций.

Наиболее полно развитие художественной гимнастики по количеству спортсменок и количеству штатных тренеров представлено в Центральном, Южном, Приволжском и Северо-Западном федеральных округах России, что позволяет обеспечить непрерывный процесс спортивной подготовки гимнасток высокого класса. Эффективным звеном в системе подготовки резерва для спортивных сборных команд страны являются училища олимпийского резерва. Централизованная подготовка гимнасток сборной

команды Российской Федерации осуществляется круглогодично на спортивных базах и учебно-тренировочных центрах.

Успешное выступление российских спортсменок на играх XXVII, XXVIII, XXVIII и XXX Олимпиад свидетельствуют о том, что в нашей стране сложилась научно обоснованная система подготовки высококвалифицированных гимнасток, которая обеспечивает удержание лидирующих позиций на мировом помосте. Огромный вклад в подготовку лидеров мировой художественной гимнастики внесли Заслуженные тренеры страны — Винер-Усманова И.А., Штельбаумс В.Е., Буянова О.В., Шумилова А.В., Шаталина В.Н., Горбулина Н.М., Янина А.Н., Иваницкая В.А., Тишина Н.Б., Карпушенко ЕЛ, Зарипова А.В. и многие другие.

На протяжении 80-ти летнего пути художественной гимнастики специалисты кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта сопровождают этот красивейший женский вид спорта, помогают преодолевать различные трудности и способствуют его дальнейшему прогрессу.

1.3 Основные тенденции развития художественной гимнастики

Успешное осуществление подготовки гимнасток высокой квалификации невозможно без систематического и внимательного изучения тенденций развития спорта высших достижений в целом и художественной гимнастики, в частности. Художественная гимнастика является прогрессивно развивающейся системой, поэтому выделение главных тенденций является важнейшим моментом в изучении этого вида спорта.

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;

- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- около предельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;
- многочисленные победы российских гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх;
- быстрое распространение эффективной технологии подготовки высококвалифицированных гимнасток в мире вследствие привлечения специалистов из России, Болгарии, Беларуси, Украины и других стран;
- появление на международной арене спортсменок из стран, где художественная гимнастика не была традиционным видом спорта (Япония, Корея, Кипр, Египет, Бразилия, Англия, Таиланд и др.);
- повышение квалификации тренеров в мире;
- повышение квалификации судей в мире;
- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в детских спортивных школах;
- открытие центров подготовки по художественной гимнастике в различных городах России и СНГ;
- увеличение клубов художественной гимнастики в мире;
- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;

- постоянное совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;

- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Кроме того, одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование системы экспертной оценки — правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования.

Вышеперечисленные тенденции определяют направленность мировой художественной гимнастики. Однако для разработки системы подготовки квалифицированных спортсменок в нашей стране необходимо уточнить тенденции, характерные для российской художественной гимнастики, к которым можно отнести:

— увеличение количества детей, занимающихся художественной гимнастикой;

— увеличение регионов, в которых культивируется художественная гимнастика. Ведущими являются: Москва, Санкт-Петербург, Белгородская область, Нижегородская область, Пензенская область, Московская область, Свердловская область, Челябинская область, Татарстан, Омская область, Волгоградская область;

- появление молодых талантливых спортсменок в Самарской, Орловской, Владимирской областях и Краснодарском крае;

— увеличение отделений художественной гимнастики в детско-юношеских спортивных школах;

— развитие клубной системы в художественной гимнастике;

— увеличение количества тренеров высокой квалификации, осуществляющих подготовку резерва в различных регионах России; — увеличение количества высококвалифицированных судей, осуществляющих судейство Всероссийских и международных соревнований;

— использование результатов научных исследований в практике подготовки высококвалифицированных гимнасток.

На наш взгляд эти тенденции носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу реализации.

1.4 Факторы, определяющие современное состояние и развитие ХГ

Высокие достижения российских гимнасток связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая перспективная система функционирования художественной гимнастики. Именно это определяет соотношение сил на международной спортивной арене. Перспектива развития вида спорта в стране зависит от целого ряда факторов, специального исследования. В нём приняли участие ведущие специалисты: члены международной федерации гимнастики, руководители федераций, сотрудники Олимпийского Комитета России, сотрудники Министерства спорта РФ, высококвалифицированные судьи, тренеры и ученые.

Были выделены четырнадцать факторов, определяющих соотношение сил в мировой художественной гимнастике. Следует подчеркнуть, что для успешности функционирования художественной гимнастики в стране и удержания лидирующих позиций в мире значимость каждого фактора равнозначна. Этими основополагающими факторами являются:

— место художественной гимнастики в национальной системе физического воспитания. Исторически сложилось, что средства всех гимнастических дисциплин занимают одно из ведущих мест в физическом воспитании нашего народа. Гимнастика как система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических приемов, направлена на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей. Широкий диапазон ее средств и методов позволяет охватить практически всех людей: детей и подростков, взрослых и пожилых, женщин и мужчин, здоровых и больных. Наша страна является традиционно

гимнастической, имеющей свою национальную школу, которая обеспечила успех на мировом помосте во всех спортивных видах гимнастики. Триумфальными победами прославляет нашу страну художественная гимнастика — единственный вид спорта, который Россия подарила международному олимпийскому движению. Государственная политика нацеливает на воспитание здорового человека. Особое внимание уделяется гармоничному развитию женщин, что предопределяет ведущую роль художественной гимнастики в реализации этих задач. В связи с этим, федерацией художественной гимнастики была инициирована идея разработки программы по художественной гимнастике для начальной школы в рамках Федерального образовательного стандарта второго поколения. Эта программа прошла апробацию во многих школах Москвы. Программа «Звездные дети» носит многофункциональный характер: оздоровление, гармоничное развитие детей средствами гимнастики, а также вовлечение широкого круга детей для занятий художественной гимнастикой с целью дальнейшего поиска талантов;

— массовость художественной гимнастики в стране в последние годы значительно повысилась. Выдающиеся достижения российских спортсменок Юлии Барсуковой, Алины Кабаевой, Ирины Чачиной, Евгении Канаевой и других показывают многогранность и красоту такого явления как художественная гимнастика и пропагандируют этот вид спорта, делают его массовым, привлекательным для девушек. А массовость, как правило, является основой спорта высших достижений. Большое количество гимнасток на разных этапах своей подготовки включается в борьбу за лидерство, демонстрируя свою пригодность для выступления в составе сборной команды страны, способность конкурировать на международной арене. Существует высокая конкуренция внутри страны при отборе в сборную команду России по художественной гимнастике; – пропаганда художественной гимнастики как вида спорта. Эффект пропагандистского воздействия достигается такими средствами коммуникации как телевидение,

радио, пресса, наличие специальных изданий (учебники, учебные пособия, диссертационные исследования по актуальным проблемам художественной гимнастики). Большую популярность в стране получил ежегодный фестиваль «Алина», который в последние годы приобрел международное значение. Успешное выступление российских гимнасток на мировом помосте — самый лучший способ пропаганды этого замечательного вида спорта; финансирование вида спорта и наличие материально-технической базы для занятий художественной гимнастикой. Действенной формой материального обеспечения подготовки гимнасток в стране следует считать государственное финансирование. Составляющими его являются: строительство и содержание современных сооружений для осуществления тренировочной, соревновательной и восстановительной деятельности гимнасток; оплата труда тренеров и всех специалистов, участвующих в процессе интегральной подготовки;

– функционирование национальной федерации по художественной гимнастике и наличие в ней специалистов по различным направлениям работы и контролю деятельности региональных федераций. Главным условием следует считать высокий профессионализм всех структурных подразделений федерации, направленный на решение генеральных задач; количественные и качественные характеристики тренерских кадров являются существенными показателями возможности страны для подготовки высококвалифицированных гимнасток. Наша страна гордится целой плеядой выдающихся педагогов, которые прославили художественную гимнастику как вид спорта. Многие национальные федерации пользуются услугами российских тренеров, что способствует развитию художественной гимнастики в мире; – подготовка и повышение квалификации тренеров по художественной гимнастике. Прежде всего, это подготовка в специальных учебных заведениях, а также повышение квалификации путем обобщения передового опыта ведущих педагогов в стране и мире. Подготовка тренеров

должна вестись с учетом тех требований, которые предъявляет современная спортивная практика с учетом перспективы; – подготовка и повышение квалификации судей по художественной гимнастике. Всероссийская федерация уделяет большое внимание данному аспекту и постоянно привлекает специалистов для проведения семинаров с целью совершенствования уровня знаний судей российской и международной категории.

– наличие документов, управляющих развитием художественной гимнастики. Это, прежде всего, классификационные программы, правила соревнований, квалификационные требования к гимнасткам, которые разрабатываются с учетом тенденций развития мировой художественной гимнастики и прогнозирования перспективы спортивных достижений; представительство страны в Международной федерации гимнастики (FIG) и Европейском гимнастическом союзе (UEG). Без такого представительства вряд ли возможно рассчитывать на то, что художественная гимнастика будет развиваться по естественным, логичным для данного вида спорта законам, а не испытывать искусственное влияние, тормозящее ее развитие. Россия имеет представительство в ФИЖ. Президентом технического комитета по художественной гимнастике Международной федерации гимнастики является Кузьмина Наталья, что позволяет влиять на содержание документов, с помощью которых осуществляется управление в этом виде спорта в мире. Членом технического комитета Европейского гимнастического союза избрана представительница России Нефёдова Елена Юрьевна;

— наличие системы интегральной подготовки в художественной гимнастике. Интегральная подготовка в художественной гимнастике осуществляется на научной основе и является динамично развивающейся системой. В каждом новом олимпийском цикле она включает в себя эффективные технологические и методические новшества, которые требуют своего научного обеспечения. Это обуславливает необходимость интенсификации научно-исследовательской работы в области теории и

методики художественной гимнастики при более тесном взаимодействии тренеров, врачей, ученых. Необходимо выполнение исследований по заказу руководства сборной команды в связи с постоянно развивающимися запросами практики. Адекватное психолого-педагогическое и медико-биологическое обеспечение подготовки гимнасток сборной команды России является необходимым условием достижения высоких и устойчивых спортивных результатов; подготовка гимнасток через детские специализированные школы и центры олимпийской подготовки. Наличие достаточного количества детско-юношеских спортивных школ и центров олимпийской подготовки, целенаправленная работа в которых позволяет уточнить перспективные модели подготовленности спортсменок с учетом их возрастных критериев, а также способствует совершенствованию системы спортивной ориентации, отбора и прогнозирования результатов спортсменок на разных этапах подготовки;

— качество постановки научно-исследовательской работы в национальной сборной команде во многом способствует совершенствованию различных составляющих интегральной подготовки гимнасток. Учеными нашей страны, разработавшими теорию и методику художественной гимнастики, накоплен богатый научный потенциал, позволяющий тренерам-практикам успешно решать задачи спортивной тренировки; издание научно-методической литературы, которую необходимо использовать в практике подготовки гимнасток различной квалификации. Научные исследования в области художественной гимнастики в настоящее время активно осуществляются и успешно внедряются в систему интегральной подготовки спортсменок.

Функционирование данной системы возможно лишь при оптимальном сбалансировании всех ее элементов. Учет вышеизложенных факторов позволил определить стратегический путь совершенствования подготовки в художественной гимнастике, обеспечивающий выход российских спортсменок на лидирующие позиции и демонстрацию высших результатов в

личном и командном первенстве на мировом уровне, а также прочное удержание завоеванных достижений на протяжении многих лет.

ГЛАВА 2. Сравнительная характеристика тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток России и зарубежья

2.1 Особенности художественной гимнастики, как вида спорта в некоторых зарубежных странах

На протяжении своего существования несколько стран всегда занимали лидирующие позиции в развитии этого художественной гимнастики. Вначале появления на мировой арене (с 1960 года) это был СССР, затем Болгария (НРБ). В период с 1960 до 1991 года основная конкурентная борьба проходила между гимнастками этих двух стран. Причём доминирующие позиции, за исключением некоторых периодов (например 1973-1977 года) занимали болгарские гимнастки. Представительницы других государств реально могли претендовать лишь на отдельные серебряные, а чаще бронзовые медали. Картина сильно поменялась со времени развала СССР в 1991 году и появлении на карте мира новых независимых государств. Начало 90-х годов 20-го века можно считать одновременно расцветом украинской художественной гимнастики и крахом болгарской и российской школ. Однако, если российская художественная гимнастика к началу 21 века возродилась с новой силой, то болгарские спортсменки так и не смогли выйти из кризиса. В настоящее время практически безраздельное лидерство принадлежит российским гимнасткам. Существенные результаты показывают также спортсменки Украины, Белоруссии, Азербайджана.

Нельзя не отметить популярность этого вида спорта в таких странах как Испания, Канада, Италия, Япония, Франция, Израиль. Вряд ли можно говорить о существовании собственных школ и стилей художественной гимнастики в этих странах, но отдельным талантливым спортсменкам, время от времени, удаётся потеснить с пьедестала признанных лидеров.

Повсюду занятия ХГ имеют особенные черты. В Японии этот традиционно «женский» вид спорта популярен среди мужчин. Выглядят

такие выступления несколько непривычно: на первый план выходит не изящество движений, а демонстрация ловкости и силы, как в спортивной гимнастике. Равных художественным гимнастам из Японии пока нет.

Канаду в мире спорта принято ассоциировать с хоккеем. Однако занятия художественной гимнастикой тоже в почете, хотя внимания этому спорту уделяют поменьше, чем в Восточной Европе. Золотую медаль на Олимпиаде-1984 получила именно канадка, хотя злые языки связывают это с тем, что спортсменки из соцстран проигнорировали соревнования. Сегодня тренеры в Канаде преимущественно русского и болгарского происхождения.

Израильские гимнастки не раз становились призерами на европейских и мировых чемпионатах, но пока не завоевали олимпийских наград. Популярность этого вида спорта в стране растет постоянно, в Холоне (городе-спутнике Тель-Авива) регулярно проводятся престижные соревнования. Интересно, что расцвет ХГ в Израиле начала переживать после приезда большого количества репатриантов из СССР, сохранивших любовь к этому виду спорта.

Школы художественной гимнастики популярны в Испании. Отношение к этому виду спорта напоминает японское: существуют гимнастические группы для мальчиков. Даже в маленьких испанских городах имеется по несколько гимнастических секций. Испанские родители менее амбициозны, чем российские: в приоритете не покорение олимпийских вершин, а занятия детей для обретения красоты, здоровья, умения владеть телом, грациозно двигаться. На государственном уровне ХГ в Испании практически не поддерживается, бюджетное финансирование получает только национальная команда.

Франция входит в число стран, где гимнастика довольно популярна. Французы умеют ценить красоту, особенно изящество движений, хорошую осанку, гордую посадку головы. Этими особенностями награждает

гимнастика своих поклонниц. Франция – одна из стран, проводящих регулярно соревнования по гимнастике.

Другая страна прирожденных ценителей женской красоты и грации – Италия. Здесь популярность художественной гимнастики велика, итальянские спортсменки заслуживают высокие оценки на соревнованиях. Италия регулярно становится местом проведения чемпионатов мира и Европы.

В Китае открыто множество гимнастических школ. Обучение ведется достаточно жестко, нагрузки гораздо выше, чем в европейских странах, от юных спортсменок требуется железная дисциплина и почти полное самоотречение ради побед. Благодаря ответственному подходу китайские гимнастки показывают хорошие результаты на соревнованиях, хотя изначально не обладают обычно хорошими данными для занятий этим видом спорта, имея довольно коренастые фигурки.

Проанализировав множество интервью иностранных тренеров по художественной гимнастике, мы пришли к однозначному выводу, что формула успеха стран-мировых лидеров художественной гимнастики – это финансирование плюс отлаженная система отбора и подготовки детей начиная с самого раннего возраста.

2.2 Особенности сходств и различий в тренировочном и соревновательном процессах гимнасток России и некоторых зарубежных стран

Соревновательная деятельность гимнасток в США существенным образом отличается от соревновательной деятельности гимнасток в России и строится по уровням (Level), они зависят не только от возраста, но и от способностей гимнастки. Всего существует 10 уровней (Level):

1. первый и второй уровни не являются соревновательными, а служат подготовкой к следующему (третьему) уровню;

2. третий уровень – это уровень, где дети начинают впервые выступать. Только гимнастки, достигшие возраста 6-7 лет, имеют право участвовать в соревнованиях. Это связано с сохранением здоровья и психического состояния детей. На этом уровне существуют ограничения по выполняемым элементам. По регламенту USA gymnastics, гимнастки могут выполнять элементы стоимостью не более 0,3 (при max стоимости элемента по ФИЖ 1,0 балла). Мах оценка за упражнение по трудности D – 3.0 балла. Обязательным требованием является органическое количество и сложность элементов и симметричная работа правой и левой стороной ОДА. В правилах USA gymnastics прописано, что у гимнасток 3-6 уровня, обязательно должна просматриваться симметрия плеч и бёдер. Очень важным является аспект гармоничного развития ребёнка. В отличие от системы подготовки гимнасток в РФ, где преобладающим аспектом все-таки является спортивный результат;

3. третий, четвертый, пятый и шестой уровень являются соревновательными, а так же подготовительными к более профессиональным занятиям спортом. При этом гимнастки выступающие только на шестом уровне могут делать динамические элементы с вращением (R) и трудность предмета (AD). Цель 3-6 уровней – формирование навыков и здоровья ребенка. На этих уровнях ограничена манипуляция предметом, основной акцент идет на развитие моторики рук, координации и внимательности.

По регламенту USA gymnastics дети занимаются 6-8 часов в неделю. На 3-6 уровнях существует ряд элементов, не принятых ФИЖ: например (180 градусов поворота, 160 градусов в прыжке шпагат). Так же на уровне 3-6 по регламенту USA gymnastics нет трудности предмета (AD), при попытке исполнении гимнастками AD и их потере, судьи бригады трудности (D) засчитывают AD, а судьи бригады исполнения (E) не ставят сбавку за потерю.

4. Седьмой и восьмой уровень являются более профессиональными. S (комбинации танцевальных шагов) именно для американской гимнастики на уровнях 3-8 должны состоять из 12 шагов (по регламенту ФИЖ-8 секунд).

Должно быть не менее 2 S в упражнении с предметом и не менее 3 S в упражнении без предмета. Обязательным является большое перемещение по площадке в одной из комбинации танцевальных шагов (S). 3-8 уровень предусматривает постепенную подготовку к группам ВСМ (высшее спортивное мастерство).

5. Соревнования для девятого и десятого уровней проводятся по стандартам ФИЖ. Девятый, десятый уровень в Америке соответствует КМС и МС в России.

Соревновательный сезон в Америке проходит в период с января по июнь. У детей 3-6 уровней, в сезон должно быть не более 3-4 соревнований. Тогда как в России сезон длится с августа по июнь и может включать в себя до 20-ти соревнований для гимнасток всех уровней подготовки.

Все соревнования, проходящие в Америке, регистрируются на сайте федерации USA gymnastics. Также существуют ежегодные взносы в федерацию USA gymnastics, подтверждающие, что вы являетесь её членом, и являются допуском к соревнованиям. Если вы не член USA gymnastics, вы не имеете права участвовать в соревнованиях. Тренер, заявивший гимнастку на соревнования, не может судить эти соревнования. К судейству допускаются только независимые судьи. В России такого ограничения нет.

В Италии существует 2 уровня подготовки, который в свою очередь подразделяются еще на несколько уровней:

- 1) спортивно-оздоровительные группы (возраст от 4 лет)
- 2) элита (возраст от 4 до 12 лет)
- 3) профессиональные группы (возраст от 12 лет)

2. Количество дней и часов занимающихся зависит от уровня группы:
группы здоровья – 2 часа / 2 раза в неделю; группы подготовки – 3 часа / 2 раза в неделю; профессиональные группы – 3.30 часа / 3 раза в неделю; группы элиты – 3.30 часа / 4 раза в неделю.

Одежда для занятия так же должна быть строго черные шорты и майка/футболка, белые носки, полупальцы.

Так же в зависимости от группы подготовки зависит на что в большей степени идет упор на занятия: для групп здоровья основная часть занятия посвящается ОФП (общей физической подготовке); для подготовительной группы, профессиональной и группы элиты тренеры Италии стараются уравнивать все виды физической подготовки для занимающихся.

Количество соревнований в год зависит так же от группы подготовки от 2 до 7 соревнований в год. В основном соревнования проходят в таких городах как Пезаро и Фбюджи. На соревнованиях гимнастики оцениваются в соответствии с правилами FIG. Соревнования так же имеют несколько уровней:

1 - золотой уровень (международные соревнования)

2 - серебрянный уровень.

В России существуют такие этапы подготовки как:

1. Спортивно-оздоровительный этап.

На этом этапе не существует ограничений по возрасту и срокам спортивной подготовки. Также на данном этапе не проводятся соревнования. Исключением являются внутригрупповые соревнования.

Основные цели и задачи данного этапа подготовки:

- разучивание и закрепление базовых элементов;
- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- участие в массовых выступлениях.

Тренировки проходят 2-3 раза в неделю по 1 часу в день.

Гимнастки участвуют в показательных выступлениях и детских соревнованиях. На следующий этап девочки переходят только после сдачи контрольных нормативов.

2. Этап начальной подготовки.

Срок подготовки на этапе НП-3 года. В группы НП зачисляются дети в возрасте 6-7 лет.

Основные цели и задачи этапа:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
- разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение);
- участие в массовых праздниках, контрольных и внутренних соревнованиях;
- проведение отбора в следующую группу.

На данном этапе проходит обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагаты, мостик, лодочка, волны, вращения, прыжки; начальное развитие физических способностей; привитие интереса к занятиям ХГ.

3. Тренировочный этап.

Срок подготовки на этапе ТГ-5 лет. Дети зачисляются в группы ТГ в возрасте 8-11 лет. Этап ТГ подразделяется на следующие периоды:

- Начальная специализация(до 2-х лет)
- Углубленная специализация(свыше 2-х лет)

Тренировки проходят 3-4 раза в неделю по 3-4 часа в день.

Девочки участвуют в соревнованиях, как в своем городе, так и на выезде.

Основные цели и задачи для ТГ до 2-х лет:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений (индивидуально и ансамблем);
- участие в массовых праздниках, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях;
- направленный отбор детей для перевода их на этап спортивной специализации.

4. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок подготовки зависит от индивидуальных достижений гимнастки.
Возраст для зачисления - 11-15 лет.

Основные цели и задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- дальнейшее освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета и с предметом;
- дальнейшее совершенствование выразительности движений, музыкальности, актерского мастерства;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях российского и международного уровня.

Количество часов в неделю – 28

Соревнования проводятся согласно Календаря спортивно-массовых мероприятий.

5. Этап высшего спортивного мастерства.

Основной возраст гимнасток на этапе ВСМ – 15 и старше.

Гимнастки тренируются до 4 часов в день. При проведении более одного тренировочного занятия в день, суммарная продолжительность занятий до 8 часов.

Главная цель – победа на Олимпийских играх, соревнованиях самого высокого ранга.

Частная цель – освоение разрядных нормативов КМС, МС и МСМК.

Задачи для ГВСМ:

- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма гимнасток;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: гибкости, силы, выносливости, координации, прыгучести, быстроты и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Соревнования проводятся согласно Календаря спортивно-массовых мероприятий.

ВЫВОД

ВЫВОДЫ

В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом

мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика в своем становлении и развитии прошла долгий путь, собрав воедино все самое лучшее из спорта и искусства.

Первые соревнования по художественной гимнастике были проведены в 1939 году в Ленинграде.

2. Успешное осуществление подготовки гимнасток высокой квалификации невозможно без систематического и внимательного изучения тенденций развития спорта высших достижений в целом и художественной гимнастики, в частности. Художественная гимнастика является прогрессивно развивающейся системой, поэтому выделение главных тенденций является важнейшим моментом в изучении этого вида спорта.

3. Были выделены четырнадцать факторов, определяющих соотношение сил в мировой художественной гимнастике. Следует подчеркнуть, что для успешности функционирования художественной гимнастики в стране и удержания лидирующих позиций в мире значимость каждого фактора равнозначна.

4. На протяжении своего существования несколько стран всегда занимали лидирующие позиции в развитии этого художественной гимнастики. Существенные результаты показывают также спортсменки Украины, Белоруссии, Азербайджана. Нельзя не отметить популярность этого вида спорта в таких странах как Испания, Канада, Италия, Япония, Франция, Израиль. Вряд ли можно говорить о существовании собственных школ и стилей художественной гимнастики в этих странах, но отдельным талантливым спортсменкам, время от времени, удаётся потеснить с пьедестала признанных лидеров.

5. Говоря о сходствах и различиях в тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток России и зарубежья можно отметить четкую тенденцию: страны, которые пытаются конкурировать с

Россией на мировой арене имеют очень схожую с нашей систему подготовки спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверкович Э.П. Грации России// Спортивная жизнь России. 2008 -№10.-С. 19-20.

2. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике / Э.П. Аверкович. – М.: ВНИИФК, 2009. – 123 с.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры. М.: Просвещение, 1996. - 287 с.
4. Бакаусова Н.А. Методические рекомендации по психологической подготовке спортсменок к соревнованию по художественной гимнастике. -Рязань: РГПИ, 2015.- 31 с.
5. Бирюк Е.В., Власова Л.Г. Применение асимметрично утяжеленных предметов в художественной гимнастике // Гимнастика: Сб. статей / Вып. 2. -М., 2015.-С. 56-57.
6. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность. М.: Искусство, 1998. - 556 с.
7. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. -М.: «Физкультура и спорт», 2006.-208 с.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник. Л.: Искусство, 1985.- 192 с.
9. Вандышева Г.Н. Наиболее употребительные термины и словосочетания по искусству. (Балетный спектакль и техника танца). М.: Гитис, 1997. 108 с.
10. Варакина Т.Т., Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. и др. Художественная гимнастика: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2006. - 207 с.
11. Варакина Т.Т., Варшавская Р.А., Зинковский А.В. и др. Художественная гимнастика: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2008. - 191 с.
12. Варшавская Р.А., Шишкарева Ю.Н., Варакина Т.Т. и др. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 159 с.

13. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. — М.: «Физкультура и спорт», 2007. 86 с.
14. Высотская Н.Е. Изучение индивидуальных качеств, влияющих на успешность овладения профессией артиста балета: Автореф. дис. канд. псих. наук.-Л., 1996.-16с.
15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности, М.: «ФиС», 2013.- 135 с.
16. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений, методика обучения им. Двигательные представления гимнастов // Гимнастика: Сб. статей / Вып. 2. - М., 2008. - С. 22-30.
17. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.: Физкультура и спорт, 2013. - 96 с.
18. Грибкова Л.П. Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности: Автореф. ис. канд. псих. наук. — М.: МГУ, 2008.-20 с.
19. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера: Автореф. дис. канд. искусствоведения. М., 2002. - 22 с.
20. Гулбани Р.Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 2007.-24 с.
21. Денисова Л.Я. Овладение выразительностью движений в художественной гимнастике // Научн. конференция по итогам работы за 2006 / СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - С. 10.
22. Елизарова О.Н. Физиологическая характеристика гимнастики: Лекции для студентов / О.Н. Елиазарова. – М.: ГЦОЛИФК, 2013. – 59с.
23. Караваяев А.Ф. Модельно-диагностические комплексы для оценки готовности гимнасток старших разрядов к соревнованиям в период непосредственной подготовки: Автореф. дис. канд. пед наук. Омск, 2014 - 19 с.

24. Карпенко Л.А. О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой // Актуальные проблемы спортивной тренировки: Сб. науч. тр. СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 - С. 50-52.
25. Карпенко Л.А. Пути развития творческой активности у занимающихся художественной гимнастикой младшего возраста: Дис. канд. пед. наук. СПб., 2008.-176 с.
26. Крыленко Г. Художественная гимнастика это искусство в спорте // Балет. - 2014. - №1. - С. 58-59.
27. Лисицкая Т.С. О стиле вольных упражнений // Гимнастика: Сб. статей. Вып. 2. - М.: ФиС, 2006. - С. 9-12.
28. Лисицкая Т.С., Гавердовский Ю.К. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры. М., 2003. - 232 с.
29. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.
30. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Казакевич Н.В. и др. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факул. физ. культуры. — СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- 463 с.
31. Международная Федерация художественной гимнастики, Правила по художественной гимнастике 2017-2021.
32. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. — 2015. -№1. С. 48-53.
33. Найпак В.Д. от простого к сложному // Гимнастика: Сб. статей / - Вып. 1. М.: Физкультура и спорт, 2006. - С. 62-67
34. Плахтиенко В.А., Батурин Ю.М. Надежность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2013.-176 с.
35. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Методич. рекомендации для спортсменок и тренеров. Смоленск: СГИФК, 2014. - 13 с.

36. Приставкина М.В. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по художественной гимнастике: Лекция. Смоленск: СГИФК, 2014. - 13 с.

37. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для уч-ся пед. училищ. М.: Просвещение, 2011. -175 с.

38. Спирина Е.С. Воспитание выразительности движений на занятиях по гимнастике // Итоги первого этапа исследования эстетического воспитания занимающихся гимнастикой. М.: Просвещение, 2013. - С. 74-81.