
«Гимнастика - это не совсем спорт, это скорее искусство!»

— Всероссийский день гимнастики —

Художественная гимнастика - спорт или искусство?

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение.

Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно длиться не более полутора минут.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров.



Художественная гимнастика - спорт или искусство?

Один из самых изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.





СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. Н. Пшеничникова О. П. Власова

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ БЕЗ ПРЕДМЕТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ



Омск
Издательство СибГУФК
2013

Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 189 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65033.html>.

В учебном пособии дана общая характеристика и основы техники элементов структурных групп «трудности без предмета», изучаемых на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: прыжков, равновесий, поворотов, наклонов. Представлена методика развития гибкости в сочетании с применением специальных упражнений в процессе занятий на этапе начальной подготовки. Описана структура и содержание урока художественной гимнастики с учетом рассредоточенного применения упражнения на гибкость.

Стандарт

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 г. №40 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 33 с. — ISBN 978-5-4487-0534-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87585.html>.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика утвержден приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2013 г. №40 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих ее в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».



Коновалова, Л. А. Теория и методика избранного вида спорта: художественная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Коновалова. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 184 с. — ISBN 978-5-9500425-8-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154985>.

Основой пособия является изложение теоретических и методических особенностей спортивной тренировки в художественной гимнастике. Пособие включает первую часть теоретического материала, в объеме 20 лекционных часов.

История появления вида спорта

Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

В 1914 году на Высших курсах П. Ф. Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. Первыми педагогами её стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александра Семенова-Найпак. Все эти преподаватели до прихода в ВШХГ имели свой опыт в работе по преподаванию: «*эстетической гимнастики*» — Франсуа Дельсарта, «*ритмической гимнастики*» — Эмиля Жак-Далькроза, «*танцевальной гимнастики*» — Жоржа Демини и «*свободного танца*» — Айседоры Дункан. Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению этого изящного вида спорта.

В апреле 1941 года выпускники и учителя школы провели первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике.

В 40-е годы развитие художественной гимнастики, как и всего советского спорта, практически остановилось из-за Великой Отечественной войны. В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований.

А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц.

После этого художественная гимнастика была признана **Международной федерацией гимнастики** видом спорта.





Слово и образ в русской художественной культуре : коллективная монография по материалам Международного научно-практического форума «Слово и образ в русской художественной культуре» (Кемерово - Далянь 12-28 мая 2011 г.) / Л. А. Тресвятский, Л. Ю. Егле, В. А. Рябцева [и др.] ; под редакцией Е. Л. Кудрина [и др.]. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2011. — 348 с. — ISBN 978-5-8154-0216-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22091.html>.

В коллективной монографии рассматриваются вопросы бытования слова и его образного воплощения в различных видах художественных практик и языка в пространстве межкультурных коммуникаций. Рекомендуется ученым-гуманитариям, студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений.



Московский педагогический
государственный университет

Е. В. Конеева, Л. П. Морозова,
П. В. Ночевнова

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

История, техника,
правила соревнований



Москва
2013

ПРОМЕТЕЙ

Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика : история, техника, правила соревнований. Учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. — Москва : Прометей, 2013. — 170 с. — ISBN 978-5-7042-2494-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/24037.html>.

В учебном пособии представлены вопросы по истории и тенденции развития вида спорта, освещены основные аспекты теории и методики преподавания и судейства эстетической гимнастики, а также раскрыты основы техники выполнения базовых элементов. Пособие может быть полезно для студентов педагогических и физкультурных вузов, преподавателей вузов, учителей по физической культуре и тренеров по эстетической гимнастике.



Терехина, Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 360 с. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107261>.

Учебное пособие «Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва» может быть использовано в качестве основной и дополнительной литературы для реализации образовательных программ высшего образования.

Художественная гимнастика в лицах

В прошлом столетии, когда еще существовал Союз Советских Социалистических Республик, художественная гимнастика считалась одним из самых зрелищных видов спортивных соревнований. Появился и сформировался этот вид спорта в 40-е года. Художественные гимнастки 50 годов прошлого столетия соревновались почти по таким же правилам, как и современные. Официальным олимпийским видом гимнастика стала в 1984.

В зарождении этого вида спорта в прямом смысле участвовали великие спортсменки.

Полина Григорьевна Астахова — советская украинская гимнастка. Заслуженный мастер спорта СССР (1960). Кавалер ордена княгини Ольги III степени (2002). Занималась гимнастикой с 13 лет, когда из-за опоздания к началу учебного года (в связи с переездом родителей в другой город) решила уйти из школы и поступить в Донецкий техникум физической культуры и спорта. В 1954 году впервые участвовала в чемпионате СССР. Выступала на мировом уровне с 1956 года, когда была самой юной участницей советской гимнастической сборной на Олимпиаде в Мельбурне.

На пенсии продала свои медали, мебель и одежду, чтобы выжить. Умерла от простуды.



Художественная гимнастика в лицах

Людмила Ивановна Турищева — советская гимнастка. Четырёхкратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы. Заслуженный мастер спорта СССР (1970). Президент Федерации гимнастики Украины (1991—2000).

Людмила Турищева родилась 7 октября 1952 года в Грозном. Начала заниматься спортивной гимнастикой в возрасте 10 лет под руководством Кима Вассермана. Свою первую золотую олимпийскую награду Людмила выиграла в 16-летнем возрасте, это произошло на Олимпийских играх в Мехико 1968 года. На XX Олимпийские игры в Мюнхене спортсменка приехала лидером советской сборной и завоевала две золотые награды в командном и личном многоборье. В 1973 году вновь стала абсолютной чемпионкой Европы, год спустя — абсолютной чемпионкой мира.

Сразу после завершения своих третьих Олимпийских игр она ушла из большого спорта, переквалифицировавшись в тренера. В общей сложности за свою спортивную карьеру Людмила Турищева получала награды разных турниров и соревнований 137 раз.



Художественная гимнастика в лицах

Софья Ивановна Муратова (*Подуздова*) — советская гимнастка, двукратный олимпийский чемпион, трёхкратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР.

Детство Муратовой пришлось на тяжёлые годы войны. Мать — Подуздова Наталья Алексеевна, умерла в 1942 году во время блокады. В 1943 году Софья начала заниматься гимнастикой в детской спортивной школе под руководством тренера Павла Женкуса. Упорные тренировки вскоре принесли ощутимые результаты. В 1945 году Муратова одержала победу на первых в её жизни крупных соревнованиях — молодёжном чемпионате СССР, в следующем году снова победила на юношеском первенстве в Ленинграде. В 1949 году выполнила норму мастера спорта СССР и впервые была включена в сборную команду страны.

Оставаясь одной из сильнейших гимнасток СССР, ей порой фатально не везло на крупных международных состязаниях. Н нескольких крупных соревнованиях, буквально в шаге от победы Муратова получала травмы, несовместимые с дальнейшим участием.

В 1965 году она стала тренером и проработала в этом качестве 34 года. Её тренерская работа сложилась удачно. Софья Ивановна Муратова подготовила десятки мастеров спорта, членов сборной Москвы и СССР.

Скончалась на 78-м году жизни 27 сентября 2006 года. Похоронена в Москве на Митинском кладбище





Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472599>.

В учебном пособии подробно представлена методика классического танца от классификации, техники выполнения, методики обучения до примерных уроков. Рассмотрены цели, задачи и средства хореографии в гимнастике, ее сущность и направленность, место урока хореографии в учебно-тренировочном процессе, типология уроков, построение и методика их проведения. Дается практический материал в помощь тренерам по составлению и проведению уроков на различных этапах спортивной подготовки.

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. В. Поваляева
О. Г. Сыромятникова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
Г И М Н А С Т И К А



Омск
Издательство «СибГУФК»
2012

Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65026.html>.

В учебно-методическом пособии отражены вопросы теории и методики основной гимнастики: применение различных средств, методика подбора вспомогательных упражнений при обучении гимнастическим двигательным действиям.



Теория и методика художественной гимнастики : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва : Спорт-Человек, 2014. — 120 с. — ISBN 978-5-906131-25-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97569>.

Достижение конечного результата в любом виде профессиональной деятельности, в том числе спортивной зависит, прежде всего, от эффективности применяемых средств и методов. Чтобы обеспечить будущих педагогов необходимым методическим материалом, помочь в формировании профессионально значимых знаний, умений и навыков, разработано и предлагается к использованию данное учебное пособие. Основное содержание пособия посвящено оптимизации процесса развития артистичности в художественной гимнастике на различных этапах тренировки.

Мужская художественная гимнастика

Художественная гимнастика для мужчин в Японии изначально создавалась с использованием элементов шведской, датской и немецкой гимнастики. Она преподавалась в течение многих лет с целью улучшения физической силы и здоровья ещё в 1940-х годах.

Мужская художественная гимнастика разделилась на два направления: Испанскую и японскую:

- **Последователи мужской испанской моды** в гимнастике используют ленту, классические булавы, обычную скакалку, мяч и обруч.
- **Представители мужской японской традиции** в гимнастике делают упражнения с гимнастическими кольцами, тростью, утяжеленными булавами и специальной скакалкой.

Художественную гимнастику можно сравнить со спортивной, только в спортивной снаряд статичен, и гимнаст делает с его помощью какие-то стойки, перевороты, прыжки, а в художественной — снаряд-предмет динамичен, все время находится в движении, органично вплетаясь в программу. Переместить, подбросить, поймать — это делают в художественной гимнастике и женщины, и мужчины. Только предметы в мужской физически тяжелее и крупнее, больше похожи на оружие — кольца как щит, трость как копьё, скакалка — как нунчаки, а булавы — это и есть холодное короткодревковое оружие.

Чем старше спортсмен, тем более зрелищно выглядят его упражнения. Он не просто делает, например, сложный переворот, а еще и приземляется при этом на предплечья, держа в руках кольца. Крутит сальто с тростью в руках. Жонглирует булавами, может, не как сестры Авериной, но близко к этому.

От взрослых гимнастов на ковре взгляд оторвать невозможно — зрители, многие из которых оказались тогда на соревнованиях случайно, с открытым ртом следили за ловлей предметов, трюками и переживали, когда у одного из спортсменов остановилась музыка.

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Р.Н.Терехина, И.А.Винер-Усманова,
Е.Н.Медведева, А.А.Супрун, Е.С.Крючек
А.С.Мальцева, И.С.Семибратова

**Теория и методика
художественной
гимнастики:
«ВОЛНЫ»**

СПОРТ



Терехина, Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: "волны" : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова ; художник А. Ю. Литвиненко. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-907225-22-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165119>.

Данное пособие посвящено важнейшим аспектам теории и методики художественной гимнастики и раскрывает вопросы базовой технической подготовки, являющейся основой исполнительского мастерства.



Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 120 с. — ISBN 978-5-9906734-1-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97441>.

Достижение конечного результата в любом виде профессиональной деятельности, в том числе спортивной зависит, прежде всего, от эффективности применяемых средств и методов. Чтобы обеспечить будущих педагогов необходимым методическим материалом, помочь в формировании профессионально значимых знаний, умений и навыков, разработано и предлагается к использованию данное учебное пособие. Основное содержание пособия посвящено оптимизации процесса развития артистичности в художественной гимнастике на различных этапах тренировки.

Адрова Е.В., Фомина Н.А.,
Седых Н.В.

**Музыкально-двигательная
подготовка на начальном
этапе тренировки в
художественной гимнастике
на основе интегрированного
подхода**

Адрова, Е. В. Музыкально-двигательная подготовка на начальном этапе тренировки в художественной гимнастике на основе интегрированного подхода : монография / Е. В. Адрова, Н. А. Фомина, Н. В. Седых. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 180 с. — ISBN 978-5-9909091-2-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158102>.

В монографии обобщен материал многолетних исследований по интеграции физической, технической, музыкально-двигательной и оздоровительной методик в учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике. Представлена методика музыкально-двигательной подготовки, и результаты, основанные на данных научных исследований учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике девочек дошкольников с позиций физиолого-педагогических и психологических аспектов проблемы. Предложенные материалы рекомендуются к использованию в практике работы образовательных учреждений в области физической культуры и спорта.