

***ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА:  
ВЧЕРА И СЕГОДНЯ***

---



Выставка посвящена одному из самых зрелищных и популярных видов спорта – художественной гимнастике.

Из фонда «Редкой книги» представлены дореволюционные издания, которые легли в основу формирования новой культуры движения, новых гимнастических систем, нового танца.

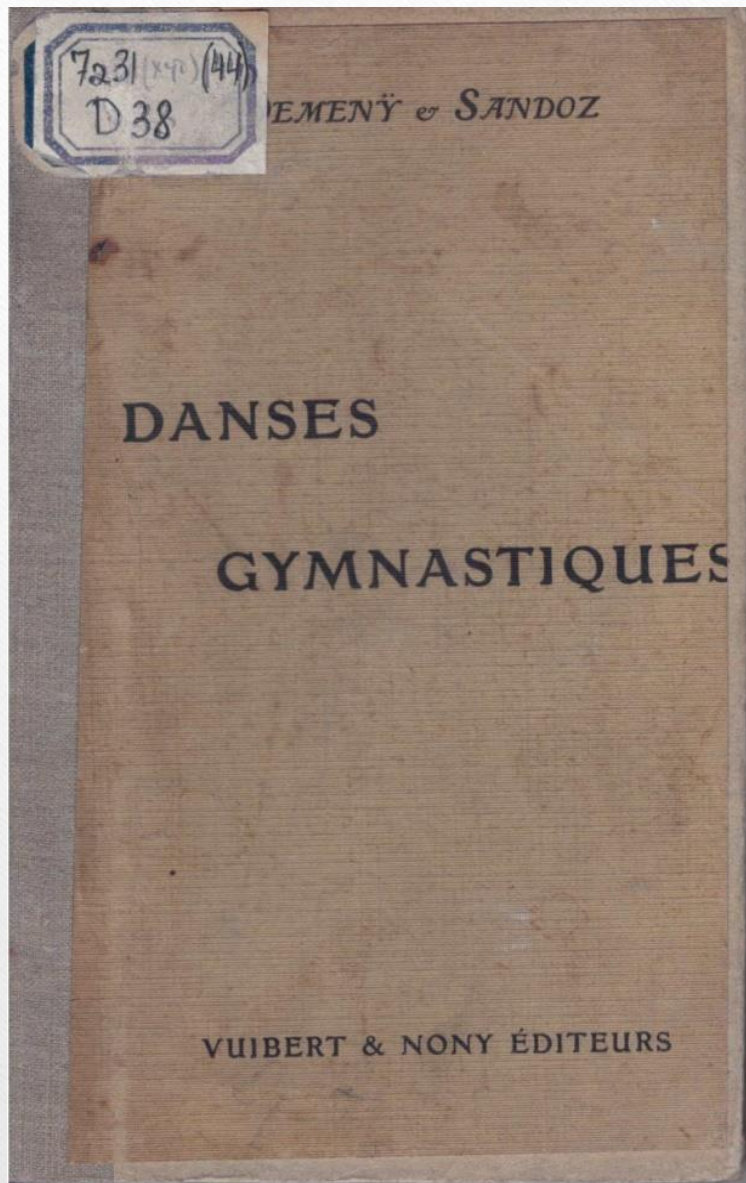
---

Выставка знакомит с историей зарождения и развития художественной гимнастики, где ведущая роль принадлежит Ленинграду.

Именно здесь впервые были поставлены и раскрыты вопросы правильного понимания и осуществления физического воспитания средствами художественной гимнастики.

В 1934 году при Ленинградском институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта открылась Высшая школа художественного движения. Было положено начало углубленной теоретической и исследовательской деятельности в этой области.

На выставке представлены книги и статьи из периодических изданий, освещающие историю развития спорта и современные учебники, учебные пособия, монографии и статьи из журналов по художественной гимнастике.

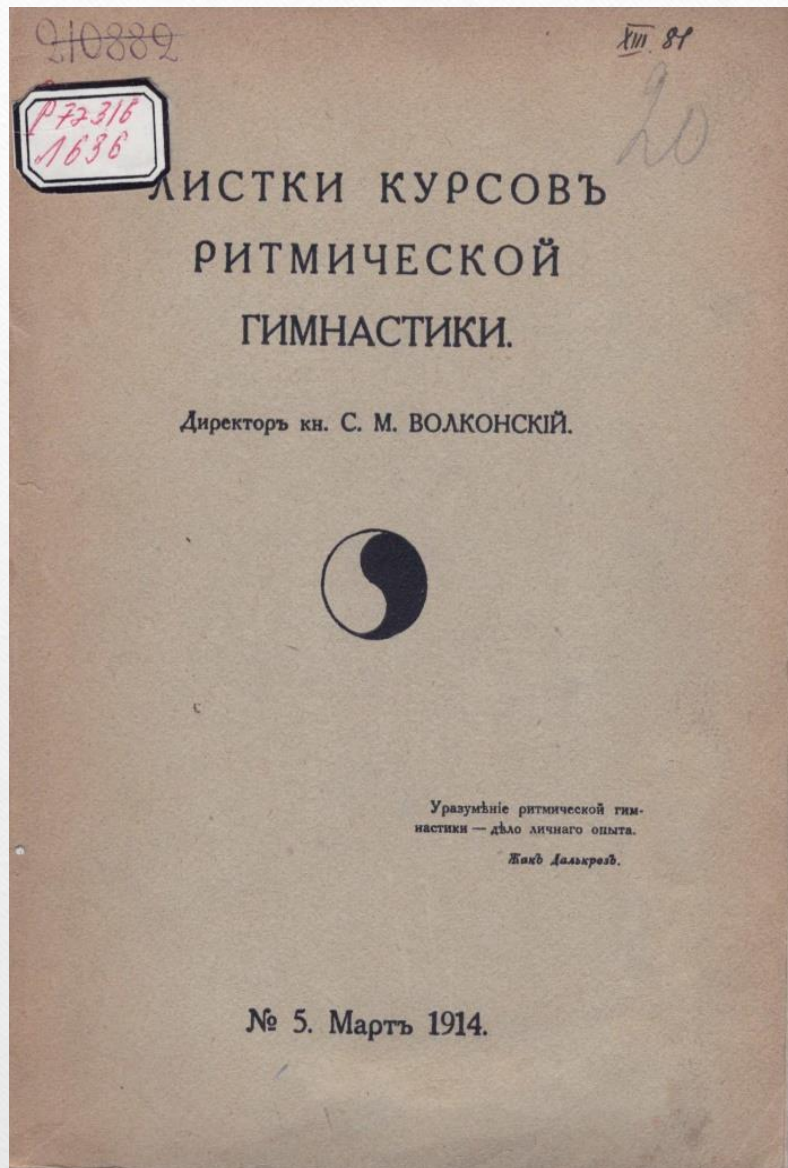


Demeny, Georges (prof.). Danses gymnastiques / Demeny, Georges, A. Sandoz; lettre-preface de m-lle D. Billotey. — Paris : Vuibert et Nony editeurs, 1908. — 120 p. : ill.



Попов-Платонов, Михаил  
Михаилович (1879-). Ритм :  
практическое руководство к  
изучению ритмической гимнастики  
/ Попов-Платонов Михаил  
Михаилович. – СПб., 1913. –58 с.

Автор книги – профессиональный музыкант, композитор. С 1913 по 1917 год был преподавателем пения на Высших курсах Лесгафта. В своей работе, посвященной ритму, неоднократно ссылается на труды П.Ф. Лесгафта.



Листки курсов ритмической гимнастики». №5 (март) / директор князь С.М. Волконский. – СПб., 1914. – 66 с., [2] л. : 1 л. портр., 8 с. ноты.

Князь Волконский Сергей Михайлович (1860–1937) – активный пропагандист метода музыкально–ритмического воспитания Э. Жак–Далькроза, в 1914 г. преподаватель ритмической гимнастики на Высших курсах П. Ф. Лесгафта, директор курсов ритмической гимнастики в Петербурге с 1912 по 1914 годы, издатель и редактор "Листков...". Издание содержит портрет Вольфа Дорна (1875–1914) – основателя Хеллерауского института Жак–Далькроза и воспоминания о нем.

72316  
Т960

# РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

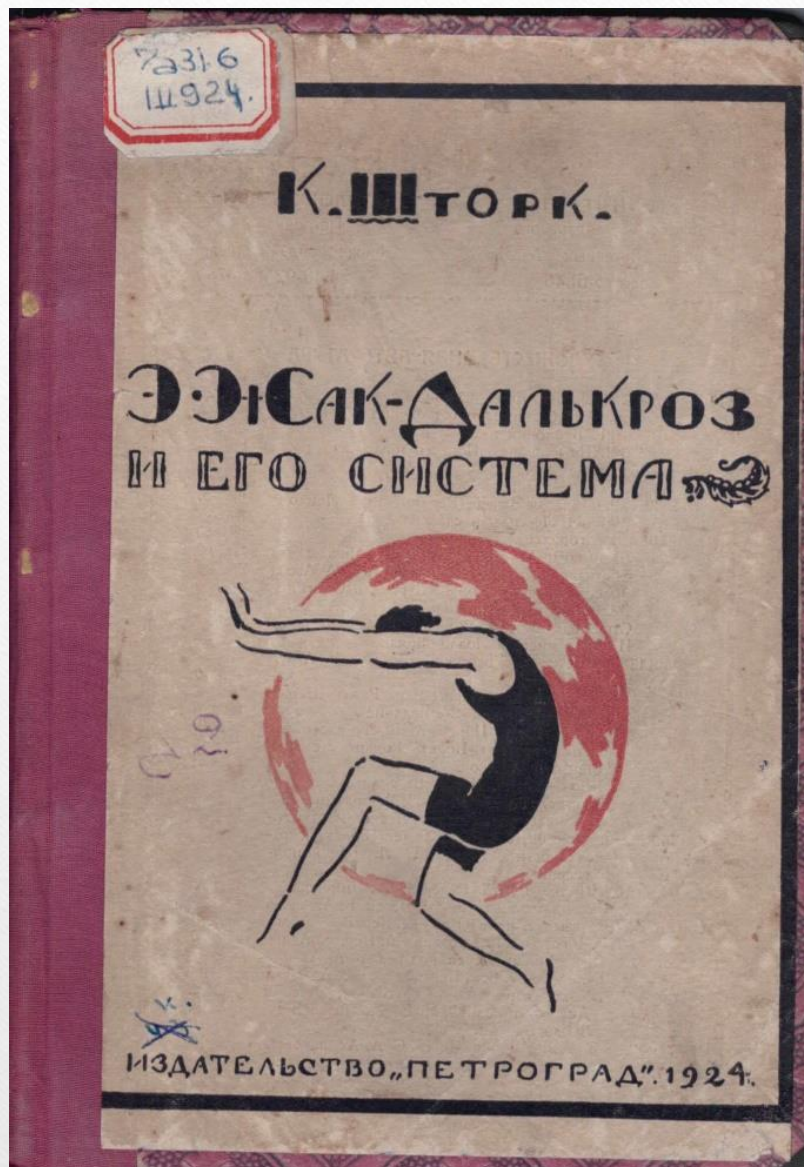
РИСУНКИ П. ТЭВНАЗА.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ. 1914.

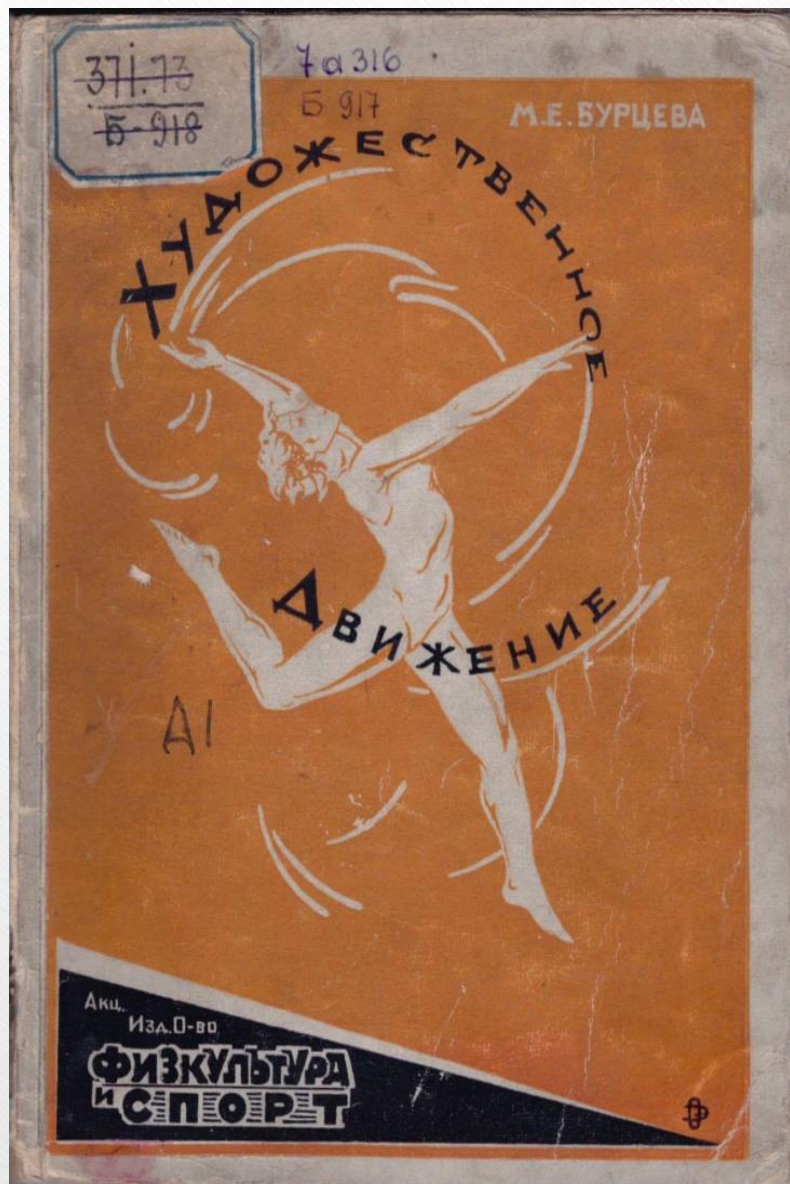
ТИП. - СИРИУСЪ -

Тэвназ, П. Ритмическая гимнастика : рисунки / П. Тэвназ. – СПб., 1914 (Тип. Сириус). – 19 л.



Шторк, К. Система Далькроза / К. Шторк; перевод с немецкого преподавательниц Ленинградского института ритма Р. Варшавской и Н. Левинской, под редакцией и с предисловием П. П. Гайдебурова. – Ленинград ; Москва : Издательство "Петроград", 1924. – 134 с. : 12 рис.

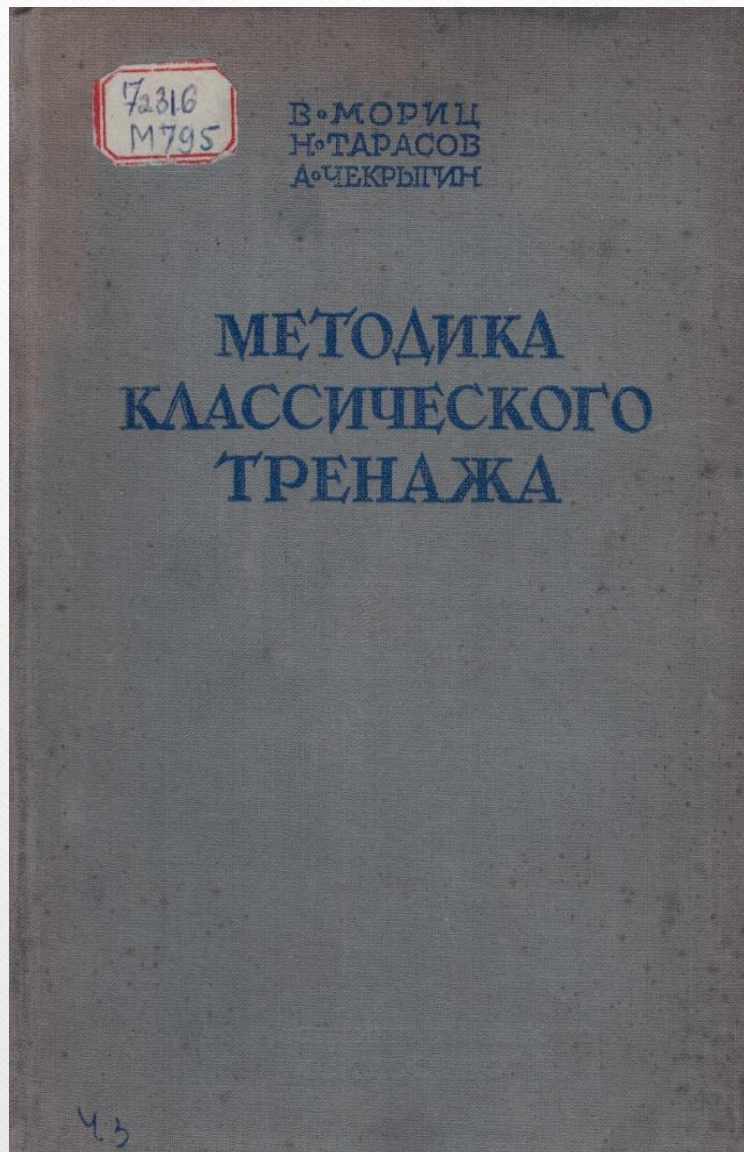
О личности Жака Далькроза, его идеи и ее развитии.



Бурцева, Милица  
Евлампиевна. Художественное  
движение / Бурцева Милица  
Евлампиевна; под редакцией  
В. Михельса. – Москва ;  
Ленинград : Физкультура и  
спорт, 1930 (Нотопечатня  
Гиза). – 184 с. : 100 рис.

Данная работа – первый опыт систематики и разработки художественного движения. Описаны средства и методы работы над выразительностью движения, рассмотрены следующие виды художественного движения: ритмика, художественная гимнастика, пляски и танцевальные композиции.





Мориц, В. Э. Методика классического тренажа : учебное пособие для хореографических училищ / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин; Хореографическое училище государственного академического большого театра Союза ССР. – Москва ; Ленинград : Искусство, 1940 (Тип. им. Ивана Федорова). – 187 с. : ил.

7a316(09)

17 670.

# Поэзия движения

К истории  
создания  
художественной  
гимнастики  
в Ленинграде



Поэзия движения: к истории создания художественной гимнастики в Ленинграде / Р. А. Варшавская, Ю. Н. Шишкарёва, Т. Т. Варакина [и др.]; составитель Ионина И. Н. – Ленинград : Лениздат, 1987. – 159 с. : ил.

Книга знакомит с историей возникновения художественной гимнастики, с теми кто стоял у ее истоков, составил и написал первые программы и учебники.

## ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

В этом году исполняется 75 лет с того момента, как в нашем вузе началось преподавание художественной гимнастики.

Предлагаем вашему вниманию первую из серии публикаций об истории этого замечательного вида спорта.

Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Она делает окружающий мир мягче, теплее, ласковей. Она необходима людям как символ красоты, и наш долг – сберечь эту красоту. Россия – родина художественной гимнастики



Франсуа Дельсарт

сти. Это наш подарок олимпийскому движению. Как для англичан – футбол, для канадцев – хоккей, так для России художественная гимнастика – предмет национальной гордости. Когда на ковер чемпионата мира выходят представительницы более пятидесяти государств, мы можем гордиться: они – дети российской идеи.

Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Деменн. Он доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палка-

ми, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит другому французскому педагогу — Франсуа Дельсарту. Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а, следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживания.

Созданная Дельсарту «Граматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением. Идеи и принципы, разработанные Дельсарту, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан. Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

Наряду с гимнастикой выразительных движений в конце XIX – начале XX века широкое распространение получает ритмическая гимнастика, одним из создателей которой был профессор Женевской консерватории Эмиль Жак-Далькроз. Он разработал три группы упражнений: ритмические движения, упражнения для тренировки слуха и импровизированные действия, которые воспитывали у занимающихся музыкальность и слух. Вначале ритмическая гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее стала применяться в области физического воспитания. Системы Ж. Деменн, Ф. Дельсарта, Э. Жак-Далькроза и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмо-пластических школ «женской

гимнастики» в дореволюционной России. В СССР женская художественная гимнастика сразу же получила широкое распространение.

Как вид спорта художественная гимнастика сформировалась и возникла в СССР. В 1934 году при Институте физической культуры имени П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. В высшей школе все слилось воедино, и с помощью мэтров балета Мариинского театра родился красивый вид спорта. Основным предметом специальной подготовки студентов был назван художественной гимнастикой.

Ее первыми педагогами стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александр Семенов-Найпак. Их за-



Эмиль Жак-Далькроз

служено называют пионерами художественной гимнастики. Все они до прихода в ВШХГ имели свои студии или школы, где преподавали «эстетическую гимнастику» Франсуа Дельсарта, «ритмическую гимнастику» Эмиля Жак-Далькроза, «танцевальную гимнастику» Жоржа Деменн, «свободный танец» Айседоры Дункан. Для подготовки специалистов высокой квалификации в Институте физической культуры в Москве в 1934 была создана кафедра художественного движения и акробатики, руководимая М.Т. Окуне-

Голубева, И. Из истории развития художественной гимнастики / И. Голубева // Лесгафтовец. – 2009. – № 8 (1600)

## ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 70 ЛЕТ



Профессор кафедры гимнастики СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта Л.А. Карпенко

Современная программа Олимпийских игр насчитывает более 50 видов спорта. Но только один из них – художественная гимнастика – подарена миру Россией, и не просто Россией, а Санкт-Петербургом, а Академией физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Родилась художественная гимнастика в 1934 г., когда при Институте физической культуры имени П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения и основной предмет специальной подготовки студентов был назван художественной гимнастикой.

Первыми преподавателями художественной гимнастики были **Роза Абрамовна Варшавская (1895–1982 г.г.)**, **Елена Николаевна Горлова (1889–1971 г.г.)**, **Зинаида Давыдовна Вербова (1898–1968 г.г.)** и **Александра Михайловна Семенова-Найпак (1900–1982 г.г.)**.

Первый выпуск специалистов по художественной гимнастике с высшим образованием состоялся в Ленинграде в 1938 году. Ю. Шишкарева, А. Ларионова, Т. Варакина, А. Башнина, Л. Кудряшова, Т. Маркова, С. Нечаева и др. стали через некоторое время гордостью отечественной школы в этой

Первые соревнования по художественной гимнастике, подготовленные силами преподавателей и студентов Института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, состоялись в марте 1939 года в Ленинграде. В них участвовали студенты института и представители спортивных обществ «Буревестник», «Пламя», «Каучук», «Строитель».

Первая разрядная классификация и нормативы по художественной гимнастике были разработаны преподавателями и выпускниками Института физической культуры Р.А. Варшавской, А. Ларионовой, Ю. Шишкаревой, Т. Варакиной, Л. Кудряшовой, Т. Марковой и др. в 1941 году.

Первой победительницей



Т. Варакина  
ЗТ России, доцент

официального турнира по художественной гимнастике по высшему в то время 1 разряду стала старший преподаватель Института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта Ю. Шишкарева.

В декабре 1945 года решением Всесоюзной конференции по гимнастике в Москве художественная гимнастика, разработанная ленинградскими специалистами, была признана единой для всей страны, что было подтверждено приказом №595 Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта от 22 октября 1946 г.

Первая диссертация по художественной гимнастике



Ю.Н. Шишкарева  
Засл. тренер СССР

дожественное движение как часть эстетического и физического воспитания» в 1946 г.

В 1947 году состоялись первые всесоюзные командные соревнования – I Всесоюзный конкурс по художественной гимнастике в Таллине. В том же году Всесоюзным комитетом была утверждена первая типовая учебная программа для коллективов физкультуры, разработанная «генеральным штабом» ленинградских специалистов.

Первой победительницей всесоюзных соревнований по художественной гимнастике в 1948 г. в Тбилиси стала выпускница Института им. П.Ф. Лесгафта Ариадна Башнина (тренер Е.Н. Горлова). Участвовали в конкурсе 130 гимнасток из 8 команд: России, Украины, Азербайджана, Латвии, Эстонии, Грузии, Москвы и Ленинграда.

Первой официальной чемпионкой СССР в декабре 1949 года в Киеве стала Любовь Денисова (тренер Ю. Шишкарева). Чемпионками СССР были также ленинградки Валентина Сивохина (тренер Ю. Шишкарева), Зинаида Третьякова (тренер А. Башнина), Дина Кабакова (тренер Т. Варакина) и Римма Постнова (тренер Е.Н. Горлова).

Первое методическое пособие для преподавателей художественной гимнастики в ДЮСШ и школьных сек-

1950 году, второе – в 1954 г., написано Ю. Шишкаревой в соавторстве с Р. Варшавской, Е. Горловой, З. Вербовой, Т. Варакиной, А. Ларионовой и Л. Кудряшовой.

Три первые всесоюзные классификационные программы по художественной гимнастике (1950, 1954, 1960 г.г.) с подробной записью, рисунками обязательных комбинаций с нотами музыкального аккомпанемента для гимнасток всех разрядов были подготовлены также, в основном, ленинградскими специалистами

ми, их «генеральным штабом». Они же подготовили первые правила соревнований 1950, 1951, 1954, 1955 г.г.

Первые учебные пособия для институтов физической культуры были изданы в 1965 и 1973 г. г. коллективом ленинградских специалистов под общей редакцией Л.П. Орловой.



Валентина Сивохина  
Чемпионка СССР

В 1982 г. был издан учебник под общей редакцией Т.С. Лисицкой, написанный в соавторстве с Е.В. Бирюк, Э.О. Аверкович, М.Г. Новик, В.Г. Батаен, О.М. Назаровой, Ю.К. Гаввердовским.

Первые международные матчевые встречи были проведены Ленинградом с командами Финляндии и Швеции в 1947 году, более регулярными они стали с 1955 года с командами Бельгии, Югославии,

Карпенко, Л. А.  
Художественной гимнастике  
70 лет / Л. А. Карпенко // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2004. – № 6. – С. 14.

Е.С.Павленко

### ИСТОКИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: Ж. ДЕМЕНИ, Ф. ДЕЛЬСАРТ, Э.-Ж. ДАЛЬКРОЗ

Россия – родина художественной гимнастики. Это наш вклад олимпийскому движению. Как для англичан – футбол, для немцев – хоккей, так для России художественная гимнастика – предмет национальной гордости. Когда на ковер чемпионата мира выйдут представительницы более пятидесяти государств, мы можем гордиться – они дети российской идеи.

Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Она делает окружающий мир мягче, теплее, совершеннее. Она необходима людям как символ красоты, и наша задача – сохранить эту красоту.

Художественная гимнастика, как вид спорта для женщин, формировался в течение многих лет. Значительный вклад в развитие и обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850-1917). В 1880 году в Париже он основал Клуб рациональной гимнастики. Взамен заимствованных шведской и немецкой гимнастики он ввел синтетические упражнения, в которых одно движение естественно вытекало из другого. Он считал основным недостатком существовавших в его время гимнастических систем искусственность движений, их прерывистость, резкость, угловатость. По мнению Демени, гимнастические движения должны быть естественными, динамичными, закругленными по форме, предельно амплитудными, свободными от лишнего напряжения, разнообразными по направлению. При этом Демени считал, что упражнения, выполняемые без остановок, не вызывают утомления. Ритмичная работа напрягающихся и расслабляющихся мышц – необходимое условие их развития. Таким образом, ритм и непрерывность выполнения упражнений – одно из основных требований к системе Ж. Демени.

На занятиях с девушками он придавал особое значение развитию ими гибкости, ловкости, грациозности, включая упражнения с предметами: булавами, венками, палками, а также танцы. Упражнения проводились под музыку, чаще всего, взятую из классических произведений.

Большая заслуга в разработке теории выразительности движений принадлежит другому французскому педагогу – Франсуа Дельсарту (1811-1817). Французский певец и драматический актер, он ввел

Павленко Е. С. Истоки художественной гимнастики: Ж. Демени, Ф. Дельсарт, Э.-Ж. Далькроз / Е. С. Павленко // Молодежная Галактика. – 2010. – № 6. – С. 140–143.

Вот, что говорит Б.Н.Петров (2001) о возможностях синтеза спорта и искусства: «Во-первых, спорт сам по себе искусство, но искусство особое, подчиненное законам жанра. Суть спорта – в достижении победы, и драматургия спортивного зрелища принципиально иная по сравнению с привычными формами театрального искусства. Думается, что синтез не только возможен, но может быть весьма удачным; если идти от сути, а не пытаться втиснуть зрелище в традиционные формы».

Произвольные программы технико–эстетических видов спорта (фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, синхронное плавание и др.) нередко сравнивают с произведениями искусства, что имеет место лишь в тех случаях и в той мере, когда крупнейшим мастерам удастся создать в этих видах спорта высокохудожественную произвольную программу и передать посредством художественных образов определенное настроение и чувство.

И.В.Быстрова, Я.Рассказова

#### ВЫСШАЯ ШКОЛА ХУДОЖЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ

В своем развитии художественная гимнастика прошла огромный и сложный путь, прежде чем она получила всеобщее признание и стала самостоятельным видом гимнастики в советской системе физического воспитания.

В ее создании и развитии ведущая роль принадлежит Ленинграду. Именно здесь впервые были поставлены и раскрыты вопросы правильного понимания и осуществления физического воспитания средствами художественной и гимнастики.

Художественная гимнастика это не только ловкость, сила и выносливость. Благодаря унаследованной от балета связи с музыкой и хореографией она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток. Глядя на юных, очаровательных, изящных девушек-гимнасток, понимаешь: они, их подруги – генофонд нации. Пока они есть, будет существовать и Россия.

Художественная гимнастика вобрала в себя ранее существовавшие «эстетическую гимнастику», где главенствующей была выра-

Быстрова, И. В. Высшая школа художественного движения / И. В. Быстрова, Я. Рассказова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург // Молодежная Галактика. – 2010. – № 6. – С. 153–157.

Секция 2. *Художественная гимнастика: пространство культуры*

Роль личности в развитии художественной гимнастики в России

Новикова Л.А.  
РГУФКСиТ, г. Москва

В искусстве и поэзии личность – это все. (И. Эккерман. Разговоры с Гете. 1831).

Художественная гимнастика - олимпийский вид спорта. Большой вклад в развитие и формирование его сегодняшнего статуса как одного из самых красивых, зрелищных, популярных видов спорта, внесла Россия. В основе современной художественной гимнастики лежат ритмико-пластические системы гимнастики, хореография (как классическая, так и современная) и цирковое искусство. Ритмико-пластические основы художественной гимнастики имели место в древнегреческой оркестрике, в которой широко применялись принципы "многоголосности" движений различными частями тела, которая придавала им мягкость и пластичность. В XIX в. и первой половине XX в. благодаря трудам Ф. Дельсарта, Ж. Демени, Ж. Далькроза происходит формирование новой культуры движения, новых гимнастических систем, нового танца. Среди явлений, вызвавших повышенный интерес не только к балету, пантомиме, но и к гимнастике, нельзя не упомянуть искусство Айседоры Дункан, особенностью которого было возрождение классического античного танца, построенного по законам свободной пластики. А. Дункан оказала значительное влияние на формирование

Новикова, Л. А. Роль личности в развитии художественной гимнастики в России / Л.А. Новикова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма // Материалы Международной научной конференции, посвященной 75-летию художественной гимнастики (6 ноября 2009 г., Санкт-Петербург) / составитель П. Г. Бордовский ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – С. 119–122.

7461061043  
МЗ41

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА,  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

# МАТЕРИАЛЫ

Международной научной конференции,  
посвящённой 75-летию художественной гимнастики  
6 ноября 2009 года



Санкт-Петербург 2010

Материалы Международной научной конференции, посвященной 75-летию художественной гимнастики (6 ноября 2009 г., Санкт-Петербург)» / составитель П. Г. Бордовский ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2010. – 202 с. : ил.

В сборнике представлены материалы ведущих ученых, преподавателей, докторантов, аспирантов, тренеров, магистров и студентов университета и родственных ему вузов России, стран ближнего зарубежья. Материалы конференции посвящены актуальным проблемам теории и методики художественной гимнастики, научно-методическому обеспечению учебного процесса, управленческим, философским, организационным, педагогическим, социальным и психологическим аспектам физической культуры, физического воспитания и спортивной тренировки.



796.412.2(07)  
С 306

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Семибратова И. С., Федорова О. С.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**



Учебное пособие

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2019

Семибратова, И. С. Профессионально–  
спортивное совершенствование:  
хореографическая подготовка : учебное  
пособие для бакалавров, обучающихся по  
направлению подготовки 49.03.01 –  
"Физическая культура" / И.С. Семибратова,  
О.С. Федорова; Национальный  
государственный университет физической  
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.  
Лесгафта, Санкт–Петербург. – СПб. : [б. и.],  
2019. – 109 с. : ил. – Библиогр.: с. 108–109.

В учебном пособии представлена история возникновения классического танца. Раскрыто значение хореографической подготовки, как средства развития физических способностей в художественной гимнастике. Изложены виды технической и предметной подготовки с предметами в художественной гимнастике. Представлено формирование "гимнастической школы" движений ногами у занимающихся художественной гимнастикой. Дан вариант урока хореографии для гимнасток высокого класса. Показано совершенствование координационных способностей в уроке хореографии.

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Т. С. Лисицкая

# ХОРЕОГРАФИЯ В ГИМНАСТИКЕ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ  
ПРОГРАММАМ  
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ШКОЛ

**Юрайт**  
Издательство  
biblio-online.ru

ozon.ru

Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 162, [1] с. : ил. – (Университеты России). – Соответствует программам ведущих науч.-образоват. школ. – Библиогр.: с. 163. – ISBN 978-5-534-04343-3.

В учебном пособии рассмотрены цели, задачи и средства хореографии в гимнастике, ее сущность и направленность, место уроков хореографии в учебно-тренировочном процессе, типология уроков, построение и методика их проведения. Подробно представлена методика классического танца: классификация, техника выполнения, методика обучения. В помощь тренерам дается практический материал по составлению и проведению уроков на различных этапах спортивной подготовки. Учебное пособие соответствует актуальным требованиям ФГОС высшего образования и программам ведущих научно-образовательных школ. Для студентов факультетов физической культуры вузов, аспирантов, преподавателей, тренеров и всех интересующихся.

796.41(04)  
С 899

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА»

*А. А. СУПРУН, Е. Н. МЕДВЕДЕВА, Р. Н. ТЕРЕХИНА*

## ПРОФИЛИРУЮЩАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Учебное пособие



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2018

Супрун, А. А. Профилирующая подготовка в художественной гимнастике : учебное пособие для магистров, обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 – "Физическая культура", 49.04.03 – "Спорт"; для аспирантов, обучающихся по направлению подготовки 49.06.01 – "Физическая культура и спорт"; для специалистов, осуществляющих профессионально–педагогическую деятельность в художественной гимнастике / А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург. – СПб. : [б. и.], 2018. – 207 с. : ил. – Библиогр.: с. 148–153.

Учебное пособие посвящено содержанию процесса формирования техники профилирующих элементов, как одному из условий качества многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике. Авторами предлагается теоретическая и методическая база системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике с позиций совершенствования технической подготовки и учета современных тенденций вида спорта. Представлен содержательный компонент процесса базовой и профилирующей подготовки спортсменок в аспекте индивидуального и интегрального подходов к тренировке в художественной гимнастике.

796.41  
М420

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

*Е.Н. МЕДВЕДЕВА*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО  
МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОК НА ОСНОВЕ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

МОНОГРАФИЯ

Санкт-Петербург  
2017

Медведева, Е. Н. Совершенствование экспертной оценки исполнительского мастерства спортсменок на основе объективизации технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастики : монография / Е.Н. Медведева; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2017. – 194 с. : ил. – Библиогр.: с. 172–194.

Монография посвящена теоретико-методологическому обоснованию критериев сложности элементов структурных групп упражнений художественной гимнастики, как необходимого условия объективизации оценки исполнительского мастерства спортсменок и результативности тренировочного процесса. Монография может быть использована в качестве основной и дополнительной литературы для обучающихся различных ступеней высшего образования по направлениям подготовки "Физическая культура", "Спорт", "Физическая культура и спорт", а также для спортивных педагогов и судей сложнокоординационных видов спорта.

1,1%. В ЭГ, изменения всех показателей более значительны – разница данных по методике Шульце, до и после эксперимента составила 26,7%. Показатели продуктивности и устойчивости внимания улучшились на 8%, в тесте Мюнстерберга, улучшились на 15,2%, показатели распределения внимания улучшились на 3,5%, показатели переключения внимания увеличились на 4,3%.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогический эксперимент подтверждает успешность разработанных комплексов упражнений, в основу которых вошли специально подобранные игровые задания, подвижные игры и упражнения, с направленностью своего воздействия на развитие свойств внимания, которые существенно повышают показатели всех исследуемых свойств: скорости и объема; продуктивности и устойчивости внимания; избирательность и помехоустойчивость; распределение и переключение внимания.

Полученные результаты в исследовании можно использовать для целенаправленного и акцентированного развития и улучшения свойств внимания в учебно-тренировочном процессе девушек футболисток. Кроме этого, они могут быть применены для индивидуализации развития у занимающихся отстающих свойств внимания, необходимых для успешных соревновательных действий в женском футболе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дормашев, Ю.Б. Психология внимания / Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов. – Москва : Трикола, 2007. – 352 с.
2. Психология внимания : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Астрель, 2008. – 701 с.
3. Голомазов, С. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболисток / С. Голомазов, И. Шинкаренко. – Москва : [б. и.], 2005. – 88 с.

#### REFERENCES

1. Dormachev, Yu.B. and Romanov, V.Ya. (2007). *Psychology of attention*, Trivola, Moscow.
2. Gippenreiter, Yu.B. and Romanov, V.Ya. (2008). *Psychology of attention: textbook*, Astrel, Moscow.
3. Golomazov, S. and Shinkarenko, I. (2005). *Football: Training of special performance of football players*, Moscow.

Контактная информация: bgm-007@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.08.2020

УДК 796.412.2

#### ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Елена Николаевна Медведева, доктор педагогических наук, профессор, Жанна Сергеевна Артемьева, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Константиновна Сахарнова, кандидат педагогических наук, доцент; Наталья Павловна Ильина, аспирантка, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме сохранения самобытности художественной гимнастики как вида спорта в условиях непрерывного роста технической сложности соревновательных упражнений. В результате опроса показано, что отсутствие четких представлений у тренеров о многокомпонентной структуре пластической выразительности препятствует росту исполнительского мастерства спортсменки. Путем обобщения опыта и мнений различных специалистов очерчен

Пути совершенствования пластической выразительности соревновательных программ в художественной гимнастике» = Ways to improve the plastic expressiveness of competitive programs in rhythmic gymnastics / Е. Н. Медведева, Ж. С. Артемьева, Т. К. Сахарнова, Н. П. Ильина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2020.8.p198–203 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 198–203. – Библиогр.: с. 202–203 (5 назв.).

Статья посвящена актуальной проблеме сохранения самобытности художественной гимнастики как вида спорта в условиях непрерывного роста технической сложности соревновательных упражнений. Показано, что отсутствие четких представлений у тренеров о многокомпонентной структуре пластической выразительности препятствует росту исполнительского мастерства спортсменки. Путем обобщения опыта и мнений различных специалистов очерчен спектр психолого-педагогических факторов, определяющих пластическую выразительность выступлений спортсменки в художественной гимнастике. В качестве значимых характеристик определены такие показатели, как количество применяемых элементов пластики и эмоциональная реактивность гимнасток. Установлено, что измерение электрокожного сопротивления может применяться для объективной оценки эмоциональной реактивности спортсменок, а качество освоения волн, взмахов и расслаблений использоваться для контроля уровня пластической выразительности в художественной гимнастике.



**References**

- Vengerova N.N., Lyulk L.V., Piskun O.E. Realizatsiya FGOS «3+» po fizicheskoy kulture v vysshey shkole [University implementation of «3+» FSES for physical education]. *Teoriya i praktika fiz. kultury*, 2016, no. 6, pp. 12–14.
- Dementov K.N., Zuykova E.G., Bushma T.V. et al. Ispolzovanie tekhnologii kontsentrirannogo obucheniya na zanyatyakh aerobiki [Use of concentrated training technology during aerobic practices]. *Teoriya i praktika fiz. kultury*, 2020, No. 2, pp. 24–26.
- Zabrodina D.V. Dinamika rezul'tatnosti uchebnoy deyatel'nosti v usloviyakh kontsentrirannogo obucheniya [Dynamics of progress in education in context of concentrated learning]. *Professionalnoe obrazovanie v Rossii i za rubezhom*, 2013, No. 3 (11), pp. 54–58.
- Kamenetskikh D.V. Kontsentrirannoe obuchenie kak odna iz form obrazovatel'nykh tekhnologiy, sposobstvyuyushchikh povysheniyu kachestva obrazovaniya [Concentrated learning as one of forms of educational technologies to improve quality of education]. *Professionalnoe obrazovanie v Rossii i za rubezhom*, 2014, No. 2 (14), pp. 113–119.
- Korelskaya I.E., Varentsova I.A. Lichnostno orientirovannoe obuchenie v fizicheskom vospitani studentov [Individualized education in academic physical education]. *Teoriya i praktika fiz. kultury*, 2019, No. 6, No. 4, P. 27.
- Chislova T.I., Gavronina G.A. Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Innovative educational technologies for healthy lifestyle promotion in student communities]. *Teoriya i praktika fiz. kultury*, 2019, No. 6, pp. 58–59.
- Zuykova E.G., Bushma T.V., Lipoval A.Yu., Cherkasova A.V. The Usage Of Modular-Rating Technology In The Educational Process Of Physical Culture. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences E3SBS*. Published by the Future Academy, 2016. Volume 11, pp. 127–133.
- Shilko V.G., Guseva N.L., Shilko T.A. (2012). University physical education based on integrated technological model of sports activity. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, (11), 59–62.

**ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ**

**ХОРЕОГРАФИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ**

доктор педагогических наук, доцент **А.В. Титова**<sup>1</sup>  
 кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Борисова**<sup>2</sup>  
 кандидат педагогических наук, профессор **Л.В. Руднева**<sup>3</sup>  
 кандидат психологических наук, доцент **Ю.А. Селезнева**<sup>4</sup>  
 Тюльский государственный педагогический университет  
 им. Л.Н. Толстого, Тула

ISSN 2796-0113

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, хореографическая подготовка, направленность хореографии, виды гимнастики-художницы, анкетирование.

**Цель исследования** – изучить значение и направленность хореографической подготовки в процессе тренировки гимнастки-художницы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При анализе мнения тренеров, хореографов и других специалистов в области художественной гимнастики было установлено следующее: опрошенных считают, что элементы хореографии являются базовой основой для работы во всех видах гимнастического многоборья, создавая основу в овладении основными двигательными навыками (прыжками, пируэтными движениями); большинство респондентов (96%) указывают на важное значение в процессе формирования гимнастического стиля (осанка, натянутые ноги, высокий полуприпад) именно хореографической подготовке; специалисты считают, что хореография является одним из средств развития точности движений и ритмичности; указывают на то, что элементы различных видов хореографии: народной, классической, современной и др. являются основой соревновательных программ гимна-

**CHOREOGRAPHY IN RHYTHMIC GYMNASTICS, ITS ROLE AND FOCUS**

PhD, Associate Professor **A.V. Titova**<sup>1</sup>  
 PhD, Associate Professor **V.V. Borisova**<sup>2</sup>  
 PhD, Professor **L.V. Rudneva**<sup>3</sup>  
 PhD, Associate Professor **Yu.A. Selezneva**<sup>4</sup>  
 Lev Tolstoy Tula State Pedagogical University, Tula

Поступила в редакцию 02.11.2020 г.

сток, особенно их обязательного компонента – танцевальных дорожек.

Изучение мнения специалистов о роли хореографии в развитии артистизма и культуры движений гимнасток показало, что 100% респондентов однозначно отметили большое значение этого вида подготовки для формирования выразительности движений, танцевальности, грациозности, воспитания красоты и правильности движений, развития чувства вкуса и эмоциональности. Установлено, что 95% специалистов указали на необходимость хореографии для создания у гимнасток индивидуального стиля и манеры выступления, а 81% опрошенных говорят о том, что хореографическая подготовка напрямую влияет на уровень исполнительского мастерства спортсменок.

**Вывод.** Проведенное анкетирование позволяет сделать вывод о том, что упражнения хореографии оказывают влияние на различные стороны спортивной подготовки в художественной гимнастике.

**Использованная литература**

- Голово А.В. Хореография в современных видах спорта / А.В. Голово // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 6. – С. 62–65.

Информация для связи с автором: borisovav5@rambler.ru

Хореография в художественной гимнастике, ее значение и направленность» = Choreography in rhythmic gymnastics, its role and focus / А. В. Титова, В. В. Борисова, Л. В. Руднева, Ю. А. Селезнева; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 43. – Библиогр.: с. 43 (1 назв.).

В статье кратко представлено исследование по изучению значения и направленности хореографической подготовки в процессе тренировки гимнасток-художниц. Проведенное анкетирование позволило сделать вывод о том, что упражнения хореографии оказывают влияние на различные стороны спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Теория и практика физической культуры  
Theory and Practice of Physical Culture

## СЛОВО МОЛОДЫМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕАКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гаврилова Е.А., аспирант

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье говорится об особенностях применения преакробатических упражнений в художественной гимнастике. Выделены такие отличия от классических акробатических упражнений, как нестандартные исходные и конечные положения, упрощенные движения, выполнение кувырков через плечо, акробатические упражнения в позу и т.д.

Ввиду того, что оценка преакробатических упражнений в художественной гимнастике, которые представлены двумя большими группами – «Трудность предмета» («мастерство») и «Динамические элементы вращения» («риски»), – имеет объективный характер, в исследовании были определены отличительные признаки названных упражнений. Обоснованием для разработки данной классификации явились результаты анализа композиций спортсменок – финалисток чемпионата мира по художественной гимнастике (2019), которые свидетельствуют о предпочтении элементов группы «мастерства».

**Ключевые слова:** преакробатические упражнения, художественная гимнастика, техническая подготовка, критерии оценивания.

### CHARACTERISTICS OF PRE-ACROBATIC EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Gavrilova E. A., post-graduate student

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article describes the features of the use of pre-acrobatic exercises in rhythmic gymnastics. Such differences from classical acrobatic exercises as non-standard starting and ending positions, simplified movements, performing somersaults over the shoulder, acrobatic exercises in a pose, etc. are highlighted.

Гаврилова, Е. А. Характеристика преакробатических упражнений в художественной гимнастике = Characteristics of pre-acrobatic exercises in rhythmic gymnastics / Е.А. Гаврилова; Волгоградская государственная академия физической культуры // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4 (34). – С. 228–235. – Библиогр.: с. 233–235 (10 назв.).

В статье говорится об особенностях применения преакробатических упражнений в художественной гимнастике. Выделены такие отличия от классических акробатических упражнений, как нестандартные исходные и конечные положения, упрощенные движения, выполнение кувырков через плечо, акробатические упражнения в позу и т.д.

3. Ивашко, С.Г. Психофизические особенности спортсмен-единоборцев и успешность их соревновательной деятельности / С.Г. Ивашко, Г.И. Елисеева // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2015. – № 18. – С. 121–126.
4. Климачев, В. А. Методические рекомендации по развитию быстроты двигательной реакции / В.А. Климачев // Инновации в науке и образовании – 2010: труды VIII международной научной конференции. – Калининград, 2010. – С. 322–324.
5. Солодкина, Е. А. К определению понятия «виртуальная реальность» / Е. А. Солодкина // Вестник РУДН. Сер.: Философия. – 2004–2005. – № 1 (10-11). – С. 189–196.
6. Фильмонов, В.И. Бокс: Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Фильмонов. – Москва: ИНСАН, 2000. – 432 с.

#### REFERENCES

1. Alzhanov, H.Kh. (2014). "Stable balance and speed of motor reaction in the system of psychophysical qualities as a condition for the formation of an arsenal of technical actions of fighters in hand-to-hand combat", *Omsk Scientific Bulletin. Series: Society. History. Modernity*, Vol. 1, No. 125, pp. 188-192.
2. Gruznykh, I.G. and Alzhanov, H.Kh. (2011), "Struggle as an integration of mastered episodes of the duel in the competitive training of wrestlers", *Physical education in Siberia*, Vol. 2, No. 28, pp. 54-56.
3. Ivashko, S.G. and Eliseeva, G.I. (2015), "Psychophysical characteristics of martial artists and the success of their competitive activity", *Scientific notes of the Belarusian State University of Physical Culture*, Vol. 18, pp. 121-126.
4. Klimachev, V.A. (2010), "Methodical recommendations for the development of the speed of the motor reaction", *Innovations in Science and Education, dedicated to the 80th anniversary of the university: proceedings of the VIII international scientific conference*, Kaliningrad, pp. 322-324.
5. Solodkina, E.A. (2004-2005), "To the definition of the concept of "virtual reality"", *Vestnik RUDN, ser. Philosophy*, Vol. 1, No. (10-11), pp. 189-196.
6. Filimonov, V.I. (2000), *Boxing. Sports-technical and physical preparation: monograph*, INSAN, Moscow

Контактная информация: axcalibur@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2020

УДК 796.412.2

#### МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, С УЧЕТОМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ

Галина Петровна Ларионова, соискатель, Инесса Юрьевна Горская, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; Анна Сергеевна Мартынова, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный университет путей сообщения, Омск

#### Аннотация

При осуществлении отбора на этап начальной подготовки в художественной гимнастике предпочтение отдается девочкам с тонкокостными типами телосложения, которые, как правило, имеют сниженные морфофункциональные показатели и, как следствие, более низкий исходный уровень физической подготовленности, что необходимо учитывать в тренировочном процессе. Поэтому целью нашей работы стала разработка методики физической подготовки юных гимнасток на основе дифференцированного подхода по морфотипологическим критериям. По результатам исследования нами была выявлена определенная специфика физической подготовленности гимнасток 6–8 лет в зависимости от соматотипа, что легло в основу методики физической подготовки гимнасток разных соматотипов. Разработанная методика помогает нивелировать «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток разных соматотипов, тем самым способствует гармоничному физическому развитию, которое является основной задачей физической подготовки на этапе начальной подготовки в соответствии с нормативными документами (федеральным стандартом по виду спорта художественная гимнастика).

Ларионова, Г. П. Методика физической подготовки девочек 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, с учетом морфотипологических различий = Methods of physical education for girls aged 6–8 years old engaged in artistic gymnastics, taking into account the morphotypological differences / Г. П. Ларионова, И. Ю. Горская, А. С. Мартынова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск ; Омский государственный университет путей сообщения. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2020.3.p283–287 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 283–287. – Библиогр.: с. 287 (6 назв.).

При осуществлении отбора на этап начальной подготовки в художественной гимнастике предпочтение отдается девочкам с тонкокостными типами телосложения, которые, как правило, имеют сниженные морфофункциональные показатели и, как следствие, более низкий исходный уровень физической подготовленности, что необходимо учитывать в тренировочном процессе. Поэтому целью авторского исследования стала разработка методики физической подготовки юных гимнасток на основе дифференцированного подхода по морфотипологическим критериям. Выявлена определенная специфика физической подготовленности гимнасток 6–8 лет в зависимости от соматотипа, что легло в основу методики физической подготовки гимнасток разных соматотипов. Разработанная методика помогает нивелировать «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток разных соматотипов, тем самым способствует гармоничному физическому развитию, которое является основной задачей физической подготовки на этапе начальной подготовки в соответствии с нормативными документами (федеральным стандартом по виду спорта художественная гимнастика).



Средние показатели физической подготовки экспериментальной группы достоверно превышают результаты контрольной по показателям динамометра – на 4,4% и 6,2% в становой силе на 6,6%, в метании набивного мяча – на 16,5%, сгибании разгибании рук в упоре лежа – на 19,7%, наклоны туловища – на 1,2%.

В прыжках в длину с места результат вырос всего лишь на 0,3%. Но нужно отметить, что использование экспериментальной методики было направлено в большей степени на повышение уровня развития силовых качеств. Незначительная разница в показателе прыжок в длину с места между группами связана с тем, что в начале эксперимента результаты экспериментальной группы в этом тесте были ниже, чем у контрольной в среднем на (3,3%). По окончании эксперимента разница между группами уже составила 0,3%, что также подтверждает эффективность экспериментальной методики для развития силовых качеств волейболистов.

Анализ итоговых результатов полученных на завершающем этапе эксперимента, показал, что в экспериментальной группе произошли существенные, достоверные изменения физической подготовленности по отношению к контрольной группе, а также значительный внутрigrуповой их прирост. Экспериментальная методика позволила, занимающимся экспериментальной группы улучшить результат в силе правой кисти на 12,5%, в контрольной на 5,2% соответственно. В силе левой кисти экспериментальная группа улучшила результат на 9,2%, контрольная на 3,5% соответственно. Становая сила в экспериментальной группе составила 6,8%, в контрольной группе показатель составил 6,6%. В прыжках в длину – на 6,2%, в контрольной результат улучшился только – на 2,5%. В метании набивного мяча результат экспериментальной группы улучшился – на 31,8%, в контрольной – на 4,1%. В показателе силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), в экспериментальной группе составил – 38,1%, а контрольной – 17,6%. Результаты в силе туловища (наклоны туловища), изменились в экспериментальной группе 8,7%, на 6,7% в контрольной группе.

Проведенные исследования позволяют утверждать, что применение отягощений в процессе выполнения специальных упражнений по технике игры, позволяют, одновременно развивая и повышая уровень силовых качеств волейболистов совершенствовать выполнение технических приемов, тем самым более экономично и эффективно использовать тренировочное время. А это является весьма важным именно при проведении секционных занятий, так как в условиях обучения в школе значительно меньше учебно-тренировочного времени, чем по программе ДЮСШ, для школьников исследуемого возраста.

Контактная информация: voutus61@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.07.2020

УДК 796.412.22

#### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Наталья Александровна Чертихина, кандидат педагогических наук, Елена Юрьевна Лалаева, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры

#### Аннотация

Введение. В данной статье представлены основные разделы методики развития музыкальности в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки, а так же результаты ее внедрения. Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития музыкальности для юных спортсменок в художественной гимнастике. Задачи исследования: 1. Развитие музыкальных способностей у занимающихся с помощью специально разработанных заданий. 2.

Чертихина, Н. А. Методика развития музыкальности в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки = *Methods of development of musicality in rhythmic gymnastics at initial training stage* / Н. А. Чертихина, Е. Ю. Лалаева; Волгоградская государственная академия физической культуры. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2020.7.p437–441 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 437–441. – Библиогр.: с. 441 (2 назв.).

В статье представлено исследование по разработке и экспериментальному обоснованию методики развития музыкальности у юных спортсменок в художественной гимнастике с помощью специально разработанных заданий в процессе игровой деятельности. Установлено улучшение таких показателей, как двигательная выразительность, музыкальность, ритмичность. Авторская методика с конкретизацией средств и методов развития музыкальности позволяет качественно и эффективно формировать способности гимнасток на основе целенаправленного воздействия на эмоциональную сферу спортсменок начального этапа подготовки.