Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный (спортивный)

центр Белгородского района Белгородской области»

**ПРАКТИКУМ ЮНОГО СПОРТСМЕНА.**

**ГИМНАСТИКА**

****

**Белгородский район**

**2020**

Печатается по решению Тренерского

Совета МБУДО «Спортивный центр»

*Составители:*

Никифоров А.А., заместитель директора МБУДО «Спортивный центр»;

Назина О.Ю., инструктор-методист МБУДО «Спортивный центр».

Методические материалы предназначены учащимся учреждений дополнительного образования спортивной направленности для самостоятельной работы по гимнастике, а также тренерам-преподавателям, учителям физической культуры и педагогам, ведущим занятия, как в урочное, так и внеурочное время в образовательных организациях. Данное издание будет полезно школьникам, а также всем, кто интересуется историей становления видов спорта в России и в Белгородской области.

# ГИМНАСТИКА

Гимнастика - важная составная часть физического воспитания студентов в вузах. Отличие гимнастики от других разделов программы физического воспитания заключается в особом содержании и подборе как самих упражнений, так и методических приемов обучения.

Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Во всестороннем и гармоническом воспитании здорового, физически совершенного человека гимнастике принадлежит одно из основных мест.

Гимнастика - это школа движений, которая обеспечивает высокую двигательную культуру, необходимую работнику любой профессии.

На занятиях гимнастикой успешно формируются жизненно важные прикладные навыки и умения: правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, влезать на канаты и шесты, переползать, поднимать и переносить тяжести и т.д.

Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность человека согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата. Это помогает овладеть сложными движениями, с которыми человек повседневно встречается в труде, быту и спортивной деятельности. Как средство физического воспитания гимнастика имеет многовековую историю.

##

## *Краткий исторический обзор*

Гимнастика как средство физического воспитания развивалась на протяжении длительного времени. Ее становление было связано с изменением общественного строя, развитием науки о человеке, а также с переменой способов ведения войны. Это оказывало существенное влияние на изменение содержания гимнастики, методики ее преподавания и техники самих упражнений.

Отдельные упражнения, вошедшие в системы гимнастики XVIII–XIX вв., применялись в военно-физической подготовке еще в Древнем Риме и в период средневековья в ряде стран Западной Европы. К ним относятся упражнения на деревянном коне, лестницах и других сооружениях, используемых для обучения штурму неприятельских крепостей. Акробатические упражнения и упражнения на канате демонстрировались бродячими артистами.

В эпоху Возрождения гуманисты стали придавать большое значение всестороннему воспитанию молодежи. В занятиях гимнастикой они видели лучшее средство укрепления здоровья и развития физических сил человека. В XVI веке появился ряд произведений по физическому воспитанию. Наиболее известным из них был труд И. Меркуриалиста об искусстве гимнастики. Автор делил гимнастику на три вида: военную, врачебную и атлетическую. Оздоровительную гимнастику, то есть не связанную со стремлением побеждать соперника, он считал основным средством физического воспитания.

В это же время развивалось и другое направление в гимнастике, основой которого было приобретение занимающимися ловкости. В произведении французского писателя-гуманиста Франсуа Рабле ( 1494-1553 гг.) “Гаргантюа и Пантагрюэль” говорится о том, что воспитанники занимались многими видами упражнений, в том числе на перекладине, деревянном коне, лазали по канату, выполняли акробатические упражнения. В связи с этим следует считать, что уже в XV в. в школах дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в дальнейшем легли в основу спортивной гимнастики.

Труды Я.А. Каменского и система его дидактических принципов способствовали развитию взглядов классиков педагогики XVIII в. Жан-Жака Руссо (1712-1778) и особенно Песталоцци (1746-1827). Их заслуга в физическом воспитании состоит в том, что они дали толчок к подлинному возрождению гимнастики. Руссо считал, что физические упражнения укрепляют и закаливают тело, создают необходимые условия для развития сил и двигательных возможностей человека, готовят к жизни, содействуют умственному развитию и укреплению здоровья.

Педагогические идеи Руссо, Песталоцци и других деятелей педагогики того времени поддерживались буржуазной интеллигенцией западноевропейских стран. Практические шаги в этом направлении были сделаны в Германии. В 70-х годах XVIII в. в некоторых городах начали создаваться школы нового типа - филантропины, в которых стала зарождаться немецкая национальная гимнастика.

Наиболее известными руководителями гимнастики в филантропинах были Фит (1763-1836) и Гутс-Мутс (1759-1839). Они применяли все известные физические упражнения. В трехтомном труде Фит изложил теоретические и практические сведения о гимнастике. Целью занятий он считал укрепление здоровья, развитие силы и быстроты движений, приобретение красивой формы тела, содействие умственному развитию и психической деятельности. Фит привел ряд ценных методических указаний, не потерявших значение до настоящего времени (о последовательности упражнений, постепенном переходе
от легкого к трудному, об активности учеников, их интересе к занятиям, учете индивидуальных особенностей и др.).

Гутс-Мутс разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах. В этих упражнениях большое значение придается форме движений. Его книга “Гимнастика для юношества” получила распространение в ряде стран, в том числе и в России, и способствовала развитию гимнастики. В ней описаны простейшие упражнения на перекладине, брусьях, бревне. При проведении занятий стимулировалось соревнование между учениками, были выработаны требования к точности исполнения движений.

Следовательно, к концу XVIII в. наметились теоретические основы гимнастики нового времени.

## *Создание национальных систем гимнастики*

Создание национальных систем гимнастики относится к началу XIX в., что было обусловлено общественными запросами. Способы ведения войны требовали одновременности действий, четкого выполнения команд, перестроений на поле боя и т. п. Педагогам и врачам того времени гимнастика представлялась единственно правильным методом физического воспитания молодежи.

В первой половине XIX в. наметились три направления в развитии гимнастики:

*гигиеническое* (гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека);

*атлетическое* (гимнастика расценивалась как средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах);

*прикладное* (гимнастика использовалась как средство обучения солдат преодолению различных препятствий, встречающихся на войне).

***Немецкая система гимнастики*** складывалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был Ф. Ян (1778-1852). Он стремился использовать гимнастику для военной подготовки молодежи в целях освобождения страны от оккупации. Основу системы составляли упражнения на снарядах и военные игры, так как они, по мнению Яна, лучше развивали физические силы и укрепляли волю человека. Он назвал свою гимнастику “турнкунст” (искусство изворотливости), а учеников - “турнерами”. Позднее немецкую гимнастику стали называть “турнен”.

Совместно с Фризеном и Эйзеленом Ян разработал технику гимнастических упражнений. Был издан учебник “Немецкая гимнастика”, в котором описывались все известные в то время упражнения на снарядах. При выполнении упражнений от занимающихся требовали прямого положения головы, оттянутых носков, военной выправки, прямых линий в движениях. В занятиях использовался метод соревнования, что сильно повышало интерес у занимающихся, они старались повторять одно и то же упражнение наибольшее количество раз. Комбинаций различных движений тогда не применяли.

А. Шписс (1810-1858) приспособил немецкий турнен к преподаванию в школе и составил схему урока. В 1840 г. он опубликовал труд “Учение о турнерском искусстве”. Урок гимнастики Шписса содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и перестроения), затем следовали вольные упражнения (движения из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), подготавливающие к упражнениям на снарядах. Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину и брусья, ряды лестниц, шестов и т.п. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения. Сохраняя главные принципы немецкого турнена, Шписс завершил создание немецкой национальной системы гимнастики. Гимнастика Шписса содействовала воспитанию дисциплинированных детей, хорошо выполняющих команды и имеющих достаточную физическую подготовку для военной службы. Однако она подавляла инициативу детей, мешала развитию их индивидуальных способностей и, главное, расходилась со многими положениями естественных и педагогических наук того времени. Эти недостатки вызывали многочисленные возражения, наиболее обоснованными из которых были возражения П.Ф. Лесгафта.

***Шведская система гимнастики*** возникла вслед за немецкой гимнастикой. В ней удачно разработано было гигиеническое направление. П. Линг (1776-1839) начал изучать гимнастику в Дании в первой половине XIX в. Дания была тогда одной из передовых стран Западной Европы по распространению гимнастики. В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт. Там П. Линг применял свои методы и средства физического воспитания. Он считал, что нужно использовать такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Педагогическое значение гимнастики он не учитывал.

Его сын Я. Линг (1820-1886), продолжая дело, начатое отцом, разработал схему урока, систематизировал упражнения, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Основой их были симметричность, прямолинейность и напряженность. Точному положению частей тела придавалось большое значение.

Урок шведской гимнастики строился по схеме, состоящей из 16 частей, следовавших в строгом порядке одна за другой. Это связывало инициативу преподавателя, хотя многим такая схема казалась научно обоснованной, что явилось причиной большой популярности шведской гимнастики и ее распространения во многих странах, в том числе и в России.

***Французская система гимнастики,*** имевшая в основном военно-прикладную направленность, формировалась почти одновременно со шведской. Создателем гимнастической системы во Франции был Аморос (1770-1848). Он был знаком с системой военно-физической подготовки А.В. Суворова и использовал ее при создании своей системы. Лучшими он считал такие упражнения, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях - ходьба и бег на местности с препятствиями, всевозможные прыжки в снаряжении, переноска груза или “раненого”, плавание и ныряние, борьба, метания, стрельба, фехтование и вольтижировка. Применялись снаряды, которые следовало преодолевать с наибольшей скоростью и экономией сил (лестницы, канаты, шесты, заборы).

Проводя урок, Аморос не придерживался определенной схемы. Он установил лишь общие принципы: упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты; проводить их надо последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным; на занятиях учитывались индивидуальные особенности учеников. Были указания на то, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя скорость, направление и амплитуду движений. Иногда упражнения исполнялись под военные песни, что содействовало развитию дыхания и возбуждало патриотические чувства. Это была первая попытка введения своеобразного музыкального сопровождения на занятиях.

Упражнения французской системы гимнастики использовались в русской армии.

***Сокольская система гимнастики*** возникла в середине XIX века в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе Австро-Венгрии. В Чехии возникло “сокольское движение” и стала создаваться сокольская система гимнастики. Ее основателем был профессор эстетики и истории искусств Пражского университета М. Тырш (1832-1884) представитель патриотически настроенной либеральной буржуазии, стремившейся к освобождению своей родины из-под австрийского гнета. Тырш был знаком со всеми системами гимнастики первой половины XIX в., но ни одну из них не считал пригодной для организации в Чехии массового гимнастического движения в целях подготовки народа страны к национально-освободительной борьбе.

Сокольская гимнастика по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности. Тырш стремился придать всем положениям и движениям такую форму, которая вызывала бы у исполнителей и зрителей эмоциональный подъем, чувство радости и эстетическое наслаждение. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, бокса, борьбы (боевые).

Взамен многократного повторения одного и того же упражнения на снарядах “соколы” ввели комбинации различных движений, а с 1862 г. стали проводить соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам. Особое внимание в комбинациях вольных упражнений и на снарядах обращалось на логичность перехода от одного элемента к другому. “Соколами” была сделана классификация упражнений по внешнему признаку и разработана терминология гимнастических упражнений, в которой почти каждое упражнение называлось одним-двумя словами, что было удобно.

Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей:

В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые упражнения, общие вольные или упражнения с предметами (палкой, гантелями и др.).

Во второй (основной) части выполнялись упражнения на снарядах, прыжки, так называемые “разности”, боевые упражнения и др.

В третьей (заключительной) части обычно применялись ходьба, умеренный бег, игры.

Занятия в единообразных костюмах, под музыкальное сопровождение, четкость выполнения упражнений, организация соревнований и массовых выступлений обеспечили успех сокольской гимнастике во многих странах. Она явилась основой современной спортивной гимнастики.

Указанные системы имели классовый характер и национальные традиции. Отрицательным было то, что они односторонни, их авторы не понимали педагогического значения гимнастики, им был характерен эмпиризм.

В конце XIX в. появляются первые научно обоснованные системы: в России - П.Ф. Лесгафта (1837-1909), во Франции - Ж. Демени (1850-1917 физиолог и педагог). В годы первой мировой войны Ж. Демени опубликовал работу, посвященную физическому воспитанию. Он считал, что упражнения должны быть динамичными, а не статичными, выполняться с полной амплитудой, по форме закругленными, а не угловатыми. Мышцы, не участвующие в работе, должны быть расслаблены. Это был новый шаг в развитии гимнастики. Упражнения, предложенные им, значительно обогатили гимнастику. Задачами физического воспитания Демени считал: укрепление здоровья, достижение красоты форм и движений тела, развитие ловкости и волевых качеств человека. Один из его учеников Ж. Эбер предложил “естественный метод” физического воспитания, по существу явившийся дальнейшим развитием военно-прикладной гимнастики.

В конце XIX и начале XX вв. появились новые виды гимнастики. В частности, образовалось несколько систем художественной и ритмической гимнастики, широко использовались лечебная гимнастика, ставшая одной из отраслей медицины, системы индивидуальной гимнастики преимущественно гигиенической направленности (“моя система” Мюллера, гантельная гимнастика Сандова, система индивидуальной гимнастики Прошака, Анохина и др.).

***Гимнастика в дореволюционной России.*** Элементы гимнастики в быту народов России, как и у других народов, населявших нашу страну, существовали издавна. Праздничные развлечения включали выступления скоморохов, акробатов. В Средней Азии большой популярностью пользовались канатоходцы. У некоторых народов Кавказа использовались упражнения с небольшими тяжестями, служившими средством разминки перед борьбой. Почти у всех народов были в почете верховая езда и вольтижировка.

Развитию гимнастики в значительной степени способствовало стремление известных полководцев повысить уровень физической подготовки русской армии. Основы физической подготовки войск были заложены при Петре I. В потешных, позже ставших гвардейскими (Семеновский и Преображенский), полках, созданных Петром I, применялись различные физические упражнения с целью обучения солдат преодолению препятствий и другим военным навыкам и умениям. По указу Петра I гимнастика была введена в военно-морских учебных заведениях. Много внимания совершенствованию системы физической подготовки русской армии уделяли выдающиеся русские полководцы А. Румянцев, А. Суворов, адмирал Ф. Ушаков и др.

А.В. Суворов (1730-1800) создал свою систему военно-физической подготовки, в основу которой были положены военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание. Применялись с этой целью бег, преодоление препятствий, переноска предметов, штыковой бой. Традиции А.В. Суворова продолжал М.И. Кутузов.

Большая заслуга в разработке основ физической подготовки в русской армии принадлежит М.И. Драгомирову (1830-1915). Он существенно дополнил суворовскую систему обучения войск, определил задачи физической подготовки для различных родов войск, разработал методику занятий гимнастикой в армии. В специальном наставлении по физической подготовке для армии и флота принимал участие П.Ф. Лесгафт, что сыграло положительную роль в научном обосновании наставления и в том, что оно просуществовало длительное время без изменения. Позднее в русской армии преимущество стали отдавать упражнениям на гимнастических снарядах, и с 1910 г. в основу физической подготовки была положена сокольская система гимнастики.

В учебных заведениях вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции преподавалась гимнастика, заимствованная из различных систем.

Существенную роль в развитии гимнастики в России сыграл известный ученый анатом и педагог П.Ф. Лесгафт. В 1875 г. он побывал в ряде западноевропейских стран и познакомился с постановкой физического воспитания. В 1880 г. вышла его книга “Приготовление учителей гимнастики в странах Западной Европы”, в которой давалась характеристика систем гимнастики и указывалось на отсутствие в них научного обоснования. Лесгафт разработал систему физического образования детей школьного возраста
на гимнастической основе, причем он исходил не из гигиенических, а из педагогических задач. Лесгафт считал, что важно как можно быстрее с наименьшей затратой сил научить ребенка и подростка владеть своим телом. Для этого нужно осознавать все свои движения, а не просто подражать руководителю.

Лесгафт был противником изучения “частных приемов”, то есть специализированного обучения искусству движения. На этом основании он отвергал упражнения на снарядах, акробатические как “малополезные для физического образования”. Эти крайние взгляды П.Ф. Лесгафта во многом объясняются содержанием и несовершенной методикой спортивной гимнастики того времени.

Заслуга П.Ф. Лесгафта состоит в том, что он первым разработал научно обоснованную систему физического воспитания детей, что оказало значительное влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране.

В конце XIX в. развитие спортивной гимнастики было тесно связано с развитием спорта и международных спортивных связей.

***Развитие гимнастики в России.*** После Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране появились большие возможности для развития гимнастики.

В первые годы социалистической революции (и до 30-х годов) гимнастика используется как одно из основных средств физической подготовки и физического развития народа. В годы гражданской войны, физическое воспитание, гимнастика были поставлены на службу Советской власти. Ведущая роль в организации физической подготовки населения принадлежала Всевобучу, во главе которого находился видный государственный и общественный деятель Н.И. Подвойский. В программах подготовки резервов армии значительное место отводилось занятиям гимнастикой, использовалась как прикладная гимнастика, так и упражнения на снарядах. Во всех уголках страны создавались военно-спортивные центры, объединявшие широкие слои молодежи. В этот ответственный период борьбы за укрепление Советской власти надо было сочетать физическое воспитание молодежи с ее правильным идейно-политическим воспитанием.

Начали критически пересматриваться существовавшие системы гимнастики, методы и содержание работы по гимнастике. С 1926-1927 гг. в начальной школе, а с 1929 г. и в вузах физическая культура была введена как учебный предмет. Появились новые программы по физическому воспитанию, в которых важное место занимала гимнастика.

Институты физической культуры стали больше выпускать квалифицированных преподавателей, способных решать новые задачи. Эти кадры начали играть ведущую роль в разработке теории и методики гимнастики. Предпринимались попытки развернуть научно-исследовательскую работу, создать научную базу гимнастики, осмыслить ее педагогическое значение, разработать типовую схему урока и др. Однако содержание занятий менялось не сразу. Длительное время гимнастика сохраняла черты общей физической подготовки.

В 1929 г. состоялась научно-методическая конференция по гимнастике, решавшая назревшие организационно-методические вопросы. На этой конференции впервые была разделена гимнастика на отдельные виды. С этого же времени началась трансляция занятий утренней гимнастикой по радио. В те годы гимнастика составляла основное содержание в физическом воспитании советского народа.

Важным событием в физкультурном движении нашей страны явилось введение физкультурного комплекса “Готов к труду и обороне СССР” в 1931 г., что и ознаменовало собой начало нового этапа в развитии гимнастики.

В 1933 г. в Москве состоялась Международная конференция по гимнастике, одновременно ставшая и Всесоюзной. На ней были рассмотрены и приняты решения по важнейшим вопросам развития гимнастики. Конференция определила место и значение гимнастики в советской системе физического воспитания, утвердила классификацию (деления на относительно самостоятельные виды), содержание гимнастики, методику занятий и организационные формы работы, рассмотрела вопросы терминологии и др. Она явилась значительным событием, способствующим развитию гимнастики.

Большой популярностью у населения нашей страны пользовались массовые гимнастические выступления, проводившиеся ежегодно с 1930 года в Москве, Ленинграде, в столицах союзных республик и многих городах. Особенно красочными и технически совершенными они стали с момента проведения Всесоюзного дня физкультурника в Москве на Красной площади. Главным содержанием их были разнообразные гимнастические упражнения, представлявшие незабываемое зрелище. Они являлись важным средством агитации и пропаганды советской гимнастики и привлекали много молодежи к систематическим занятиям ею.

Введение единой классификационной программы, организация ДСО профсоюзов и регулярное проведение массовых соревнований различных масштабов, в том числе и среди школьников, принятие новой гимнастической терминологии и многое другое значительно стимулировали развитие спортивной гимнастики. Она стала массовым видом спорта. Для решения новых задач, стоявших перед физкультурным движением, необходимо было усилить работу по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Даже в соревнования по спортивной гимнастике в предвоенные годы включались различные прикладные упражнения, что способствовало подготовке спортсменов к боевым действиям.

Большую роль в развитии гимнастики сыграли кафедры гимнастики институтов физической культуры. Наряду с подготовкой квалифицированных специалистов на кафедрах велась большая научная и методическая работа. С 1934 г. в институтах физкультуры через аспирантуру стали готовить научно-педагогические кадры по гимнастике. Защищаются первые кандидатские диссертации, шире публикуются научные труды, издаются учебники и методические пособия, руководства по отдельным видам гимнастики, единые классификационные программы правила соревнований.

С 1937 г. начал издаваться журнал “Гимнастика” (просуществовавший до 1940 г.), сыгравший значительную роль в развитии советской гимнастики. В предвоенные годы гимнастика остается основным средством отечественной системы физического воспитания.

Формировалась гимнастика при использовании опыта работы предыдущих лет. В нашей стране применялись наиболее рациональные упражнения различных систем. Цель занятий определяла применяемые средства, с помощью которых лучшим образом решались вопросы общефизической (оздоровительные виды гимнастики), боевой (прикладные виды) и спортивной подготовки (спортивные виды). Творческий подход позволил, используя все ценное из имеющегося в гимнастике, создать свою систему гимнастики, которая соответствовала требованиям физкультурного движения нашей страны.

Трудным периодом были военные годы. Вероломное нападение фашистской Германии на нашу страну заставило изменить всю жизнь, подчинить ее делу защиты Родины и разгрому врага. Средства физической культуры и спорта были использованы для подготовки армии, ее резервов и лечения раненых воинов. Тысячи преподавателей и тренеров по гимнастике с первых дней войны влились в ряды Красной Армии, в истребительные батальоны, в партизанские отряды, женщины самоотверженно трудились в госпиталях и батальонах выздоравливающих в качестве методистов лечебной физкультуры. Опыт войны неопровержимо доказал высокую эффективность лечебной гимнастики как средства восстановления боеспособности раненых воинов.

Содержание гимнастики в этот период изменилось, основой занятий были прикладные упражнения, помогавшие готовить резервы армии, и лишь единицы гимнастов имели возможность продолжать тренировки.

В августе 1945 г. на Красной площади в Москве состоялся Всесоюзный парад физкультурников, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне. Подготовка к нему стимулировала занятия гимнастикой во всех регионах страны.

В послевоенный период переход к мирному созидательному труду активизировал все виды деятельности советского народа, в том числе и в области физического воспитания: восстанавливаются спортивные сооружения, возобновляется массовая спортивная работа, проводятся различные

В эти годы стали строиться спортивные базы, были созданы благоприятные условия для развития всех видов спорта. Гимнастика называлась в числе тех видов, которые должны развиваться в первую очередь. Стали совершенствоваться программы для школ и других учебных заведений, создавались многочисленные группы здоровья для лиц среднего и пожилого возраста, увеличились масштабы производственной гимнастики, стимулировались самостоятельные и организованные занятия утренней гигиенической гимнастикой с помощью радио, телевидения. Серьезное внимание уделялось подготовке и повышению квалификации физкультурных кадров.

Большое значение для развития гимнастики имела II Всесоюзная конференция, проходившая в декабре 1948 г. в Ленинграде. На ней был обобщен опыт работы по гимнастике, сформулированы ее задачи, определены средства, виды и разновидности гимнастики, намечены пути их дальнейшего развития. Конференция приняла решение о выделении художественной гимнастики в самостоятельный вид спорта.

В апреле 1968 г. в Москве состоялась III Всесоюзная конференция по гимнастике. На ней была проанализирована работа за 20 лет, определены перспективы дальнейшего развития всех видов гимнастики, намечен план внедрения гимнастики в режим трудовой деятельности и в быт советских людей, приняты решения по разработке новых программ для занятий со всеми контингентами населения, разработана система подготовки резервов для сборных команд по спортивной гимнастике.

Решению этих задач была посвящена дальнейшая работа всех специалистов в области гимнастики.

В нашей стране создавались условия для развития всех видов гимнастики, которые помогали более конкретно решать новые задачи физического совершенствования человека. Разработка вопросов теории и методики осуществлялась на кафедрах гимнастики институтов физической культуры и во вновь созданных научно-исследовательских институтах: совершенствовались учебники и классификационные программы, методические пособия, проводились специальные исследования и защищались диссертационные работы. Большую помощь в развитии гимнастики оказывали общественные органы: тренерские советы, федерации, коллегии судей СССР и союзных республик, городов, областей. Практическую работу вел многочисленный отряд преподавателей и тренеров.

## *Характеристика гимнастики, ее виды и разновидности*

*Оздоровительные виды гимнастики****.*** *Основная гимнастика* является разделом учебной программы для вузов. На занятиях основной гимнастикой применяются строевые, общеразвивающие, прикладные, простейшие акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики, аэробики; неопорные и элементарные опорные прыжки. Техника этих упражнений простая, поэтому облегчается процесс обучения им. Оздоровительная направленность обеспечивается подбором необходимых и доступных упражнений. При подборе упражнений учитываются индивидуальные особенности уяащихся, их состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

*Основная гимнастика* имеет и прикладное значение, так как на занятиях формируются, совершенствуются необходимые навыки в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазании, преодолении препятствий и др. Кроме того, основная гимнастика обогащает двигательный опыт. Освоив разнообразные по структуре упражнения, юноши и девушки успешнее будут овладевать новыми движениями, выполняя их с большой точностью по пространственным и временным параметрам, по степени мышечных усилий. Поэтому основную гимнастику можно по праву считать подготовительной ступенью для перехода к спорту. На занятиях основной гимнастикой также успешно решаются воспитательные задачи: соблюдаются строгий порядок, дисциплина, большинство упражнений выполняется единообразно (под счет или музыкальное сопровождение).

*Гигиеническая гимнастика* оказывает оздоровительное воздействие на занимающихся. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой усиливают кровообращение в тканях организма, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и обмен веществ, нервно-мышечного аппарата, положительно воздействуют на психику человека. Утренняя ежедневная гимнастика способствует переходу от пассивного состояния после сна к активному, необходимому для предстоящей деятельности.

*Атлетическая гимнастика* предназначена преимущественно для физически подготовленных юношей. Каждый молодой человек стремится стать сильным, ловким, красивым. С этой целью необходимо выполнять более сложные комплексы упражнений, используя различные предметы: гантели, гири, набивные мячи, амортизаторы и др. Упражнения повторяются с большим числом повторений, с максимальной амплитудой движений и большим напряжением тех или иных мышечных групп.

## *Спортивные виды гимнастики*

*Спортивная гимнастика.* Мужское многоборье современной гимнастики включает в себя вольные упражнения, упражнения на коне, кольцах, брусьях и перекладине, прыжки (опорные). Женское многоборье - опорный прыжок, упражнения на брусьях разной высоты, гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Развитию спортивной гимнастики способствовала введенная в 1935 г. Единая Всесоюзная спортивная классификация, а также регулярно проводимые в нашей стране спортивные соревнования различного масштаба (начиная с 1928 г.) и участие в международных встречах (начиная с 1937 г.), Олимпийских играх, Кубках мира, первенствах Европы.

Команда советских гимнасток побеждала на всех Олимпийских играх (с 1952 по 1980 г. включительно), команда гимнастов также была первой (однако с 1960 по 1976 г. занимала второе место). На чемпионате мира 1979 г., на Олимпийских играх 1980 г. и первенстве мира 1981 г. снова занимала первое место. Из советских гимнастов абсолютными чемпионами Олимпийских игр были Б. Шахлин, Н. Андрианов, В. Чукарин (дважды), А. Дитятин. Среди женщин чемпионами Олимпиад становились М. Гороховская, Л. Латынина, Л. Турищева, Е. Давыдова, С. Хорхина.

В условиях вуза занятия по спортивной гимнастике ведутся на основе Единых классификационных программ, включающих упражнения для гимнастов всех разрядов и мастеров спорта.

*Спортивная акробатика* включает в себя прыжковую акробатику, парные упражнения, пирамиды. С 1939 г. разрабатываются классификационные программы по акробатике и проводятся первенства страны. С 1957 г. советские акробаты начали участвовать в международных товарищеских встречах, а с 1974 г. в чемпионатах мира, на которых завоевали большинство из разыгрываемых медалей. Непрерывно растет их мастерство. Наряду с усложнением произвольных упражнений повышается и исполнительское мастерство, композиции выступлений акробатов становятся более эмоциональными.

*Художественная гимнастика*- наиболее молодой вид спорта и одно из основных средств физического воспитания девушек. Программа по художественной гимнастике и ее методика направлены на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся девушек.

В основе интереса, привлекающего девушек к систематическим занятиям художественной гимнастикой, лежат прежде всего присущие ей эстетические свойства. Она удовлетворяет естественное стремление занимающихся к танцевальным движениям. Танцевальный характер упражнений художественной гимнастики вытекает из их динамичности и ритмичности. Слитные, плавные и мягкие движения не только интересны, но и полезны. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, дополняя свое физическое совершенствование эстетическим.

В многоборье входят: для младших разрядов – 3 упражнения, для 2-го разряда – 4 упражнения, для 1-го разряда, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта – 5 упражнений (как без предметов, так и с предметами).

С 1946 г. художественная гимнастика была признана самостоятельным видом спорта и начала развиваться во многих городах страны. С 1950 г. введена в спортивную классификацию. С 1963 г. стали проводиться первенства мира по художественной гимнастике, а затем и соревнования на кубок Европы. Сейчас художественная гимнастика - один из ведущих видов спорта для женщин. С 1984 г. она стала олимпийским видом. В условиях вуза работа ведется по Единым классификационным программам.

## *Прикладные виды гимнастики*

*Производственная гимнастика,* включаемая в режим рабочего или учебного дня учащихся, повышает работоспособность и укрепляет их здоровье.

*Профессионально-прикладная гимнастика* **-** составная часть профессионально-прикладной физической подготовки. С ее помощью совершенствуется профессионально важные физические качества и двигательные навыки, от которых в значительной степени зависит успех в процессе овладения учащимися избранной профессией.

На занятиях применяют упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и др.), упражнения на гимнастической скамейке, стенке, лестнице, канатах, шестах, гимнастическом бревне и других снарядах, а также простые акробатические упражнения, неопорные и опорные прыжки, прыжки на батуте.

В практике физического воспитания учащихся профессионально-прикладная гимнастика используется на обязательных учебных занятиях, а также на секционных занятиях и в утренней зарядке.

*Военно-прикладная гимнастика* по своей направленности сходна с профессионально-прикладной, но ее средства используются с контингентом допризывников и служат основой физической подготовки военнослужащих различных родов войск.

*Спортивно-прикладная гимнастика*является составной частью физической подготовки в различных видах спорта и включает в себя разнообразные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости. Для совершенствования физических качеств, способствующих повышению спортивных достижений, применяют упражнения, сходные с двигательными действиями в конкретном виде спорта.

Ритмическая гимнастика (аэробика), войдя в сферу массовой физической культуры, вот уже несколько десятилетий прочно удерживается в ней. Особенно популярна она в молодежной женской аудитории, которая составляет примерно половину студенческого контингента. Возможности ее как средства физического воспитания трудно переоценить, однако особой популярностью среди преподавателей физического воспитания в вузах она не пользуется, несмотря на многие преимущества.

Наиболее оправдано использование ритмической гимнастики
в качестве разминки, а также как средства развития общей и специальной силовой выносливости. При любой направленности комплекса параллельно тренируются координационные способности и гибкость. Разнообразие средств ритмической гимнастики позволяет подобрать соответствующие варианты комплексов для студентов с различным состоянием функциональных систем организма, разными уровнями подготовки.

Так, можно избежать ударной нагрузки, например, для студентов со слабым опорно-двигательным аппаратом, избыточным весом или высокой степенью миопии, включив в занятия низкоударную аэробику или степ-аэробику, в которой не используются прыжковые упражнения. Интенсивность здесь наращивается за счет амплитуды, значительных перемещений, увеличением темпа музыки, а при достаточном уровне общей физической подготовки и отсутствии противопоказаний – за счет отягощений (не больше 0,5 кг на каждую руку) или сопротивлений (резиновый жгут). Напротив, для здоровых и подготовленных студентов тренировочный эффект увеличивается из-за включения высокоударных упражнений, комплексов со скакалкой и др.

*Структура классического комплекса аэробики.* Классический комплекс аэробики состоит из пяти частей. Первая часть - разминка. Ее длительность 5-10 мин. В нее включаются упражнения с малой и средней амплитудой, выполняемые в медленном и среднем темпе. Начинается разминка с упражнений на изолированные группы мышц, например: наклоны головы, круговые движения плечами, предплечьями, сгибание и разгибание туловища. Затем включаются упражнения, охватывающие одновременно множество мышечных групп, например: приставные шаги с движением рук, потягивание вперед, в стороны, небольшие выпады с наклоном туловища и движением рук. В конце разминки выполняются упражнения на гибкость.

Вторая часть - аэробная серия. Ее задача - развитие выносливости, тренировка сердечно-сосудистой системы. Упражнения здесь выполняются с большой амплитудой, без пауз. Темп музыки - от 130 до 160 ритмических акцентов в минуту. Аэробная серия занимает 20-30 мин и состоит из трех частей. Первая часть – аэробная разминка. В нее уже может быть включен легкий бег, чередующийся, например, с приставными шагами, подниманием ног, согнутых в коленях. Все упражнения сопровождаются движениями рук. Вторая часть - аэробный пик. Здесь используются бег с энергичными движениями рук, выпады с широкими движениями рук, поднимания рук с подскоками, махи ногами, махи с продвижением. Третья часть - аэробная заминка. Амплитуда движений уменьшается, ограничиваются передвижения, замедляется темп, снижается интенсивность. Выполняется несколько дыхательных упражнений.

Третья часть классического комплекса аэробики, следующая за аэробной серией и ставящая своей задачей снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС), - заминка. Ее длительность от 5 до 10 минут. Музыкальный темп - меньше 100 ритмических акцентов в минуту. В заминке выполняются широкие ритмичные движения низкой интенсивности, ходьба, полуприседы.

Четвертая часть комплекса. Задачей этой части является развитие силы различных мышечных групп и силовой выносливости. Длительность 15-20 мин. Темп - 120 ритмических акцентов в минуту. Сюда включаются упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины, конечностей, различные виды отжиманий, поднимание ног вперед, в стороны, назад из разных положений.

Пятая часть комплекса - заключительная заминка, направленная на снижение пульса, восстановление работоспособности. Длительность - 5-10 мин. Темп очень медленный. В эту часть включаются упражнения на развитие гибкости и на расслабление.

Приведенная структура комплекса аэробики не может быть незыблемой. В зависимости от задач тренировки могут удлиняться или укорачиваться различные его части. В некоторых случаях исключаются те или иные виды упражнений (например, бег, прыжки и др.) и даже часть. При необходимости некоторые части комплекса могут использоваться отдельно. Используя знания, опыт и фантазию, можно решить средствами ритмической гимнастики огромное количество задач физвоспитания, сделать занятия эмоциональными, эффективными и разнообразными.

Использование средств ритмической гимнастики для развития общей выносливости. Как нагрузка, выполняемая в длительном аэробном и смешанном режимах, до утомления и с его преодолением, аэробика, несомненно, способствует развитию общей выносливости. При высоком эмоциональном уровне, легче преодолевается утомление. Направленность внимания на внешнюю форму движения не оставляет места для мыслей о его физической тяжести.

Оптимальным для развития общей выносливости является интервальный метод. При этом в основной части комплекса происходит циклическая смена аэробного и анаэробного режимов работы. Весь комплекс должен занимать не менее 60 мин. При этом нагрузка в основной части наращивается постепенно, от первой к восьмой неделе занятий.

Музыка и упражнения должны быть разнообразными настолько, чтобы не вызвать привыкания и не допустить эмоционального спада, поддерживать высокую концентрацию внимания. Дозировка каждого упражнения определяется с учетом необходимости проработать в комплексе все основные мышечные группы и сохранить заданную интенсивность нагрузки. Упражнения при всей физической тяжести сохраняют привлекательность, особенно в танцевальных комплексах, а сердечно-сосудистая система совершенствуется не менее эффективно, чем при любой циклической нагрузке.

*Основные сведения о гимнастической терминологии*

Гимнастическая терминология изучается учащимися одновременно с овладением упражнениями.

*Гимнастическая терминология* - система специальных обозначений (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря. Роль терминологии в гимнастике очень велика. Она облегчает общение между преподавателем (тренером) и учащимися, помогает кратко обозначать упражнения при обучении и записи их. В качестве терминов в гимнастике широко применяются корни слов: вис, упор, мах, сед и др. Статические положения обозначаются, исходя из условий опоры: стойки - на голове, на лопатках, на предплечьях, на руках; упор - на руках и др. А также исходя из положения отдельных частей всего тела в пространстве: висы простые - вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом; висы смешанные - вис присев, вис стоя, вис лежа.

Термины для обозначения маховых упражнений образуются с учетом особенностей того или иного двигательного действия: подъем переворотом, подъем махом вперед или назад, подъем разгибом, подъем переворотом, подъем махом вперед или назад, подъем разгибом, подъем правой (левой) или двумя и др. Термины для обозначения прыжков и соскоков - в зависимости от положения тела в фазе полета: прыжок (соскок) ноги врозь, согнув ноги, углом, боком, переворот, сальто. Различают термины общие, основные и дополнительные.

*Общие* термины применяются для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и др. Например, вольные, строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения.

*Основные* (конкретные) термины позволяют точно определять смысловые признаки упражнения: подъем, спад, оборот, поворот, вис, соскок, прыжок, наклон, выпад, присед.

*Дополнительные* термины уточняют основные и указывают
на направление движения, способ выполнения, условия опоры: подъем разгибом, дугой, переворотом, махом назад и др.

Название движения (упражнения), как правило, состоит из основного термина, выражающего суть выполняемого движения,
и дополнительного, уточняющего характер или способ движения, его последовательность. Например, движения руками, ногами принято определять по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве. При этом различают движения руками: одновременные, поочередные и последовательные, а также одноименные, параллельные, симметричные и несимметричные. Круговое движение рукой, ногой, телом (на 360о) обозначается термином “круг”, а движение менее 360о - термином “дуга”. Направление движений принято определять по их началу. Для определения акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах применяются свои термины.

## *Страховка и помощь в гимнастике*

Безопасность занятий гимнастикой зависит от ряда мер, применяемых преподавателем и самими студентами. Наряду с правильной подготовкой места занятий и снарядов, инвентаря должны соблюдаться санитарно-гигиенические нормы, требования к организации и методике обучения упражнениям, к поведению занимающихся в зале.

Для предупреждения травматизма и достижения лучших результатов в процессе занятий необходимо соблюдать следующие правила:

бережно обращаться с оборудованием и инвентарем, правильно готовить их к занятиям и затем убирать;

аккуратно обращаться с магнезией, после каждого занятия убирать зал;

находиться в зале (на гимнастической площадке) только в гимнастических костюмах и тапочках;

во время занятий точно выполнять указания преподавателя, помогать товарищам;

изучить правила безопасности и приемы страховки, самостраховки, выполнять упражнения, заданные преподавателем;

входить в зал и уходить из него, только получив разрешение преподавателя;

при выполнении упражнений использовать подводящие упражнения, облегчающие освоение упражнений, разучиваемых на данном занятии.

Неуклонное выполнение указанных правил и систематическая воспитательная работа преподавателя способствуют улучшению учебного процесса и предупреждению травм. Важную роль в этом играет также физическая помощь при овладении упражнениями, страховка и самостраховка.

*Физическая помощь*преподавателяв процессе обучения гимнастическим упражнениям способствует формированию у учащихся более четких представлений о движении, помогает быстрее и лучше овладевать разучиваемым упражнением. Физическая помощь может быть кратковременной: подталкивание в отдельных (наиболее ответственных) фазах движения и поддержка (чаще всего в статических положениях - исходных, промежуточных и конечных).

*Страховка*- это готовность преподавателя или партнёра (учащегося) своевременно поддержать исполнителя упражнения при какой-то его ошибке в технике движения, которая может привести к неудаче, падению.

*Проводка*(по движению) способствует точному выполнению упражнения исполнителем, не стесняя его движений, но вместе с тем предохраняя при неудаче в технике выполнения упражнения.

*Самостраховка*- умение самого учащегося находить нужный выход из создавшейся ситуации (при ошибке в технике выполнения упражнения, возможном срыве со снаряда и т.д.) и избежать падения или травмы.

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

**История**

Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За сравнительно небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара. В 1913 году в Ленинградском институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. Первыми педагогами ее 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 Жака дель-Кроза, «танцевальной гимнастики» — Жоржа Демини и «свободного танца» — Айседоры Дункан. Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению этого изящного вида спорта. Первыми педагогами Высшей школы стали Елена Николаевна Горлова, Роза Абрамовна Варшавская, Анастасия Михайловна Невинская, Зинаида Давыдовна Вербова, Александра Михайловна Семенова-Найпак. Вместе с первыми ученицами – Анной Николаевной Ларионовой, Юлией Николаевной Шишкаревой, Татьяной Тимофеевной Варакиной, Татьяной Петровной Марковой, Лидией Ниловной Кудряшовой, Ариадной Ричардовной Башниной, Софьей Васильевной Нечаевой, Галиной Александровной Бобровой они сотворили чудо, разработали основы нового вида спорта для женщин – «художественной гимнастики», ныне имеющей своих поклонниц уже почти в 60 странах мира.

В этот же период ленинградскими специалистами было проведено уточнение классификации, систематизация средств выразительности художественной гимнастики, определен объем программного материала, разработаны первичные правила соревнований. В апреле 1941 года был организован и проведен выпускниками и учителями школы первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. Первой чемпионкой города на Неве стала Юлия Шишкарева. В 40-е годы развитие художественной гимнастики, так же как и всего советского спорта практически остановилось из-за Великой Отечественной Войны. 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. В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике, победительницей которого становится Людмила Зотова. В 1945 — создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. С 1949 ежегодно проводятся чемпионаты СССР, с 1965 — соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 — всесоюзные детские соревнования. Первой чемпионкой СССР в 1949 в Киеве стала Любовь Денисова (тренер Ю. Шишкарева). И в 1954 году появляются первые мастера спорта. Гимнастики начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ, Чехословакию, Югославию. После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики видом спорта. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария-СССР-Чехословакия, а спустя 3 года 7-8 декабря 1963 года в Будапеште проходит первый Кубок Европы.

Подводя итоги, было обнаружено, что участие принимали гимнастки не только из Европы, и тогда было принято решение считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу — москвичку Людмилу Савинкову — первой чемпионкой мира по художественной гимнастике. В Будапеште соревнования проводились по правилам, принятым в СССР, но только по произвольной программе. В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям. В 1967 в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. Тогда же советская команда завоевала золотые медали. С 1978 года проводятся чемпионаты Европы. В Мадриде, советская гимнастка Галина Шугурова, становится обладательницей Европейской короны. В период с 1963 по 1991 чемпионаты мира проводились раз в два года по нечетным годам, а по четным годам, начиная с 1978 по 1992, проводились чемпионаты Европы. С 1992 г. чемпионаты мира и Европы проводятся ежегодно.

## Олимпийская история

1980 — стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в 1984 году.

Поскольку большинство социалистических стран бойкотировали эти Игры, в первых олимпийских соревнованиях по художественной гимнастике не участвовали спортсменки СССР и Болгарии - в то время явные лидеры в этом виде спорта. В Лос-Анджелесе 33 участницы из 21 страны оспаривали медали в единственном виде соревнований - в многоборье, личное первенство. Олимпийской чемпионкой стала Лори Фанг из Канады. Серебряную награду получила румынка Дойна Стайкулеску, бронзовую - немка Регина Вебер из ФРГ. На Играх XXIV Олимпиады в Сеуле в 1988 году, в этом виде спорта также разыгрывался один комплект медалей - в многоборье, личное первенство. На награды претендовали 35 спортсменок из 21 страны, а борьба за победу велась в основном между гимнастками СССР и Болгарии. Олимпийской чемпионкой стала белорусская спортсменка Марина Лобач, СССР, серебряную медаль завоевала болгарка Адриана Дунавска, бронзовую - украинская гимнастка Александра Тимошенко, СССР. Не изменилась программа соревнований по художественной гимнастике и на Играх XXV Олимпиады в Барселоне в 1992 году, где за один комплект наград в многоборье, личное первенство, боролись 43 спортсменки из 24 стран. Золотую медаль выиграла украинская гимнастка Александра Тимошенко из Объединенной команды стран СНГ. Вторым призером стала испанка Каролина Паскуаль Гарсиа, а третьим - украинская спортсменка Оксана Скалдина из Объединенной команды стран СНГ.

На Играх XXVI Олимпиады в Атланте в 1996 году программа соревнований по художественной, ритмической, гимнастике расширилась: к индивидуальному первенству в многоборье, которое было и на предыдущих Играх, добавились групповые упражнения, в которых олимпийские награды разыгрывались впервые. По результатам чемпионата мира, состоявшегося в 1995 году, право участвовать в олимпийских соревнованиях по художественной, ритмической, гимнастике в Атланте получили 35 спортсменок - в личном первенстве, и 8 команд - в групповых упражнениях. Еще пять индивидуальных олимпийских лицензий были разыграны в декабре 1995 году. Девятой командой для участия в групповых упражнениях стала сборная США, допущенная к олимпийским соревнованиям без отбора как представляющая страну - организатора Игр. В индивидуальных соревнованиях каждую страну могли представлять не более двух спортсменок. В индивидуальных соревнованиях в Атланте сумма многоборья у каждой спортсменки складывалась из результатов, полученных ею в четырех упражнениях с различными предметами - скакалкой, обручем, булавами, лентой. Каждое упражнение оценивалось от 0 до 10 баллов. После предварительных соревнований 20 спортсменок, показавших в многоборье результаты с 1-го по 20-й, вышли в полуфинал. Из этих 20 гимнасток, которые в полуфинале снова, без учета результатов предварительных соревнований, выполняли упражнения с теми же четырьмя предметами, определились - на основании результатов полуфинальных соревнований - 10 финалисток. В финале они оспаривали олимпийские награды, выполняя упражнения с теми же четырьмя предметами. Такая трехэтапная система олимпийских соревнований, которую, однако, далеко не все специалисты художественной гимнастики оценили положительно, наряду с техническим мастерством и артистичностью гимнасток придавала большое значение также их выносливости и стабильности. Все эти качества великолепно продемонстрировала украинская спортсменка Екатерина Серебрянская, которая к своим титулам чемпионки мира и Европы прибавила в Атланте звание олимпийской чемпионки, набрав в финале в сумме многоборья 39,683 балла. На второе призовое место вышла Янина Батыршина, Россия, у которой 39,382 балла, на третьем была Елена Витриченко, Украина, у которой сумма многоборья составила 39,331 балла. В групповых упражнениях все девять команд в Атланте выполняли в каждом круге по два упражнения - с тремя мячами и двумя лентами. Каждое упражнение оценивалось от 0 до 20 баллов. Шесть из девяти команд, показавшие первый - шестой результаты в предварительных соревнованиях, вышли в финал. В финальных соревнованиях лучше других выступила команда Испании, набравшая в итоге 38,933 балла и завоевавшая олимпийское "золото". Серебряные награды были вручены команде Болгарии - 38,866 балла, а бронзовые - сборной России - 38,365 балла.

За время, в течение которого художественная, ритмическая, гимнастика входит в программу Игр Олимпиад, с 1984 года по 1996 год включительно, наибольшее общее количество олимпийских наград разного достоинства - по две - получили спортсменки бывшего СССР - 1 золотая, 1 бронзовая. Объединенной команды стран СНГ - 1 золотая, 1 бронзовая, Украины - 1 золотая, 1 бронзовая, Испании - 1 золотая, 1 серебряная, Болгарии - 2 серебряных, России - 1 серебряная, 1 бронзовая. На счету Канады в этом виде спорта - 1 золотая олимпийская медаль, Румынии - 1 серебряная, ФРГ - 1 бронзовая. Возрастной диапазон, в котором спортсменки достигают наивысших олимпийских успехов в художественной гимнастике, не очень велик. Так, Лори Фанг из Канады первенствовала на Играх в Лос-Анджелесе в 1984 году на 22-м году жизни. Украинской спортсменке Александре Тимошенко, Объединенная команда стран СНГ, шел 21-й год, когда она победила на Играх в Барселоне в 1992 году. А белорусская гимнастка Марина Лобач, СССР, в Сеуле в 1988 году и Екатерина Серебрянская, Украина, в Атланте в 1996 году стали олимпийскими чемпионками на 18-м году жизни. Что же касается испанских спортсменок, первенствовавших на Играх XXVI Олимпиады в Атланте в групповых упражнениях, то из шестерки двум гимнасткам в день их олимпийской победы шел 18-й год, двум - 17-й, одной почти исполнилось 16 лет, а самой молодой из них - Лорене Гурендес - было только 15 лет и 87 дней.

**СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Наибольшее количество Игр, в которых участвовал спортсмен**
2 - Александра Тимошенко, СССР/ОК СНГ (Украина), 1988, 1992
2 - Мария Петрова, Болгария, 1992, 1996

**Наиболее молодые призеры**
16 - Александра Тимошенко, СССР (Украина), 1988
16 - Каролина Паскуаль-Гарсиа, Испания, 1992
16 - Вера Ватачка, Болгария, 1996
16 - Евгения Бочкарева, Россия, 1996
16 - Ирина Дзюба, Россия, 1996
17 - Ангелина Юшкова, Россия, 1996
17 - Яна Батыршина, Россия, 1996
18 - Андриана Дунавска, Болгария, 1988

**Наиболее молодые чемпионки**
15 - Лорен Гурендес, Испания, 1996
16 - Танья Ламарка, Испания, 1996
16 - Эстибалис Мартинес, Испания, 1996
18 - Марина Лобач, СССР (Белоруссия), 1988
18 - Эстела Гуменес, Испания, 1996
18 - Марта Бальдо, Испания, 1996

Групповые квинтеты России стали чемпионами мира в двоеборье в 1999 г. в Осаке, в 2002 г. в Новом Орлеане, в 2003 г. в Будапеште, в 2005 г. в Баку. Чемпионами Европы в 1995 г. в Праге, в 1997 г. в Патрах, в 2001 г. в Женеве, в 2003 г. в Ризе.Таким образом, период, начиная с конца 90-х годов прошлого века, когда гимнастки суверенной России выступали уже национальной командой, а руководителем сборной страны назначена Ирина Александровна Винер, можно считать поистине «золотым». Россиянки стали стабильно обладательницами всех высших мировых титулов.

**Всероссийская федерация художественной гимнастики**

Всероссийская федерация художественной гимнастики Российской Советской Федеративной Социалистической Республики была создана в 1963 году и многие годы, как структурное подразделение Федерации художественной гимнастики СССР, способствовала развитию в РСФСР художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта, укреплению ее материальной базы, совершенствованию методики и практики тренировочного процесса, росту массовости и мастерства. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация художественной гимнастики» (сокращенно ВФХГ) создана учредительной Конференцией 12 сентября 1991 года в Иваново и зарегистрирована Министерством юстиции РСФСР 9 января 1992 года. Изменения и дополнения в Уставе ВФХГ утверждены Конференцией 16 февраля 1999 года. Минюстом Российской Федерации 12 августа 1999 года выдано новое свидетельство о регистрации ВФХГ. 2 февраля 2001 года на отчетно-выборной Конференции утверждена новая структура Федерации. Появился Всероссийский тренерский совет, Всероссийская коллегия судей, Спортивно-методический совет, Пресс-служба, Комиссия по переходам и Совет ветеранов. Решено создать Попечительский совет и Орггруппу. Избраны новые составы Президиума и Исполкома Федерации. Президентом Федерации избран помощник Президента России Сергей Владимирович Ястржембский. Главным тренером сборной команды России утверждена Заслуженный тренер страны Ирина Александровна Винер. Начался принципиально новый этап в работе Федерации. Его цель – укрепление материального положения Федерации, решение всех финансовых и организационных вопросов без привлечения тренерского состава, обеспечение необходимых условий для успешного развития художественной гимнастики в стране, завоевание и укрепление ведущих позиций России в мировой художественной гимнастике. 28 января 2003 года ВФХГ получает «Свидетельство» Министерства Российской Федерации по налогам и сборам о внесении ее в Единый государственный реестр юридических лиц. 10 апреля 2003 года ВФХГ выдан «Аттестат аккредитации» Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту. Очередная отчетно-выборная Конференция ВФХГ состоялась 15 февраля 2005 года в подмосковном Новогорске. Президентом Федерации на новый 4-летний строй переизбран С.В. Ястржембский. Главным тренером сборной команды России осталась И.А. Винер. В настоящее время художественная гимнастика культивируется в 63 областях, краях и республиках Российской Федерации.

**Знаменитые гимнастки**

[**Кабаева Алина Маратовна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах, Бронзовый призер XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее, Двукратная абсолютная чемпионка мира, Пятикратная абсолютная чемпионка Европы, пятикратная абсолютная чемпионка России, г.г. Москва - Татарстан.
[**Барсукова Юлия Владимировна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, победительница XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее, неоднократная чемпионка мира и Европы в команде и в отдельных видах многоборья. г. Москва.
[**Чащина Ирина Викторовна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, серебряный призер XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах, неоднократная чемпионка мира и Европы в команде и в отдельных видах многоборья, двукратная абсолютная чемпионка России. Завершила спортивную карьеру в 2007 году. г.г. Москва - Омск.
[**Капранова Ольга Сергеевна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, абсолютная чемпионка мира 2005 г. Неоднократная чемпионка мира и Европы в команде и в отдельных видах многоборья. г.г. Москва - Московская обл.
[**Сесина Вера Валерьевна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, неоднократная чемпионка мира и Европы в команде и в отдельных видах многоборья. Абсолютная чемпионка Европы 2006 г. г.г. Москва - Екатеринбург.
**Канаева Евгения Олеговна**
Мастер спорта международного класса, трехкратная победительница клубного чемпионата мира среди юниорок. Чемпионка Европы и России в отдельных видах многоборья 2007 г. г.г. Москва – Омск.
**Шпехт Марина Александровна**
Мастер спорта международного класса, бронзовый призер чемпионата России в многоборье, призер Этапов Кубка мира в отдельных видах многоборья. г.г. Иваново - Москва.

[**Нетесова Мария Вячеславовна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVII Олимпиады2000 г. в Сиднее в групповых упражнениях
[**Белова Ирина Олеговна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта Олимпийская чемпионкаXXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее в групповых упражнениях
[**Шаламова Елена Владимировна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее в групповых упражнениях
[**Лаврова Наталья Александровна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее в групповых упражнениях
[**Веселова (Зильбер) Ирина Александровна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее в групповых упражнениях
[**Шиманская Вера Владимировна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее в групповых упражнениях

[**Глацких Ольга Вячеславовна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах
[**Посевина Елена Александровна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах
[**Курбакова Татьяна Сергеевна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах
[**Мурзина Елена Анатольевна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах
[**Лаврова Наталья Александровна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Двукратная Олимпийская чемпионка XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах
[**Белугина Олеся Владимировна**](https://infourok.ru/go.html?href=%23%2F%23%2F)
Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах

**Заслуженные тренеры**

**Винер Ирина Александровна**. Главный тренер сборной команды России. Заслуженный тренер России, Москва. Последнее десятилетие российская художественная гимнастика развивается под влиянием уникального таланта и яркой личности И.А. Винер. Среди ее личных воспитанниц героини уже трех Олимпиад! Их называют подлинными жемчужинами современной художественной гимнастики. Это Янина Батыршина и Амина Зарипова, ставшие украшением Олимпиады в Атланте, олимпийская чемпионка Сиднея Юлия Барсукова и конечно же, покорительница Афин олимпийская чемпионка Алина Кабаева. Список ее звездных воспитанниц можно было бы продолжить.
**Штельбаумс Вера Ефремовна**. Заслуженный тренер России. Омск. Наставница многократной чемпионки мира и Европы, серебряного призера Афинской олимпиады, двукратной абсолютной чемпионки России Ирины Чащиной. Тренер чемпионки Европы в групповых упражнениях Татьяны Решетниковой и мира Наталии Пуусеп.

**Тишина Наталья Борисовна**. Заслуженный тренер России. Нижний Новгород. Обладательница Кубка СССР 1968 года, тренер олимпийских чемпионок Ирины Беловой (2000 г.) и Елены Посевиной (2004 г.).

**Иваницкая Валентина Алексеевна**. Заслуженный тренер России. Москва. Старший тренер сборной команды России в групповых упражнениях – чемпиона Европы 2002, 2003 и 2006 гг.; чемпиона мира 1999 г., 2002 г., 2003 г., 2005 г.; чемпиона Олимпийских игр 2000 г. и 2004 г.

**Савкина Ирина Викторовна.** Заслуженный тренер России, отличник физической культуры и спорта РФ. Участвовала  в проекте всероссийской политической партии «Единая Россия» 2008 г. «Лучший детский тренер страны», где в номинации «Тренер чемпионки», она стала победителем на региональном уровне.  В 2010 году была занесена на Белгородскую  городскую  «Доску почета». В результате многолетнего опыта работы Савкиной И.В. подготовлено более более 30 мастеров спорта России и 1 Заслуженный мастер спорта России по художественной гимнастике. Ее воспитанница  Зуева Наталья является неоднократной чемпионкой Европы и Мира, а в 2008 году  стала чемпионкой XXIX Олимпийских игр  в г. Пекине (Китай) в групповых упражнениях.

**Шаталина Вера Николаевна**. Заслуженный тренер России. Москва. Тренер олимпийской чемпионки Афин, двукратной абсолютной чемпионки мира, пятикратной абсолютной чемпионки Европы Алины Кабаевой, абсолютной чемпионки мира Ольги Капрановой.

**Янина Алла Николаевна**. Заслуженный тренер России. Москва. Тренер чемпионки Европы, обладательницы Кубка мира 1982 г. в групповых упражнениях Светланы Кудиновой, серебряного призера Чемпионата мира Юлии Росляковой, абсолютной чемпионки России 1997 г. Анны Шишовой, чемпионки Европы в команде 2002 г. Ляйсан Утяшевой.

**Горбулина Наталия Македоновна**. Заслуженный тренер России. Екатеринбург – Москва. Тренер олимпийской чемпионки 2000 г. Ирины Зильбер, чемпионки мира 2003 и 2005 гг., чемпионки Европы 2002, 2005 и 2007 гг. в отдельных видах многоборья, абсолютной чемпионки Европы 2006 г. Веры Сесиной.

**Говорова Марина Анатольевна**. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России. Москва. Чемпионка Европы, обладательница Кубка мира в групповых упражнениях. Тренер молодежной сборной команды России по групповым упражнениям.

**Шаткова Вероника Борисовна**. Заслуженный тренер России. Москва. Тренер – хореограф сборной команды России.

**Зарипова Амина Василовна**. Заслуженный мастер спорта. Заслуженный тренер России. Москва. Шестикратная чемпионка мира. Тренер молодежной сборной команды России.

**Быстрова Инна Валентиновна**. Заслуженный тренер России. Санкт-Петербург. Тренер команды по групповым упражнениям города Санкт-Петербурга (Академия им. Лесгафта) и - неоднократной победительницы Всемирной Универсиады.

**Сергаева Татьяна Владиславовна**. Заслуженный тренер России. Нижний Новгород. Тренер молодежной сборной команды России по групповым упражнениям.
**Лащинская Наталья Александровна**. Чемпионка мира в групповых упражнениях 1973 года. Заслуженный тренер России. Санкт-Петербург.

**Холодкова Надежда Сергеевна**. Заслуженный тренер России. Астрахань - Москва.