

УДК 796.41

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**Гусева Е.В., Загrevский О.И.***Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск,
e-mail: zyzga@mail.ru, O.Zagrevsky@yandex.ru*

Статья посвящена процессу физического воспитания девочек школьного возраста средствами эстетической гимнастики. Автором раскрывается один из очень актуальных моментов физической деятельности молодого населения: грациозный, молодой, интересный и один из самых женственных и красивых видов спорта – эстетическая гимнастика. Занятия этим видом спорта позволяют не только заниматься физической культурой, но и добиться профессионального спортивного успеха на российской и мировой арене. Учитывая возрастные и психофизиологические особенности детского и женского организма в целом, данный вид спорта может привлекать большое количество девочек и девушек по всей России. В статье отмечается, что занятия данным видом командного спорта и физической деятельности положительно влияют и на здоровье и на уровень физической подготовленности девочек школьного возраста и могут рассматриваться не только как занятия для удовольствия, но и как шаг к профессиональному спорту. Простота и доступность, высокая эмоциональность занятий эстетической гимнастикой могут качественно улучшить процесс физического воспитания девочек, оказывать положительное влияние как на динамику их физической подготовленности, так и на воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями в более привлекательной и доступной форме. Автор отмечает, что занятия эстетической гимнастикой помогают развить крепкую физическую форму, хореографические способности, гибкость и подвижность в суставах под руководством опытных тренеров по данному виду спорта. Эстетическая гимнастика – командный вид спорта, поэтому, помимо хорошо развитых физических качеств, девушки, занимающиеся эстетической гимнастикой, умеют хорошо и слаженно работать в команде, приобретают сильный командный дух и хороших и верных друзей на долгие годы. Также отмечается, что эстетической гимнастикой можно заниматься не только ради личного интереса и своего здоровья. Эстетическая гимнастика – молодой и развивающийся вид спорта, в котором спортсменки могут добиться профессионального успеха не только в России, но и на мировой арене.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, эстетическая гимнастика, физическая подготовленность, развитие физических качеств

AESTHETIC GYMNASTICS FOR SCHOOL-AGE GIRLS**Guseva E.V., Zagrevskiy O.I.***National Research Tomsk State University, Tomsk, e-mail: zyzga@mail.ru, O.Zagrevsky@yandex.ru*

The article is devoted to the process of physical education of school-age girls by means of aesthetic gymnastics. One of the most actual moments of physical activity of the young population is revealed by the author, namely, graceful, young, interesting and one of the most feminine and beautiful sports – aesthetic gymnastics. Practicing this sport allows you not only to engage in physical culture, but also to achieve professional sports success on the Russian and World stage. Taking into account the age and psychophysiological features of the children's and women's bodies as a whole, this sport can attract a large number of girls and girls all over Russia. The article notes that classes in this type of team sports and physical activity positively affect both the health and the level of physical fitness of school-age girls and can be considered not only as classes for pleasure, but also as a step towards professional sports. Simplicity and accessibility, high emotionality of aesthetic gymnastics classes can qualitatively improve the process of physical education of girls, have a positive impact both on the dynamics of their physical fitness, and on the education of a stable interest in regular physical exercises in a more attractive and accessible form. The author notes that aesthetic gymnastics classes help to develop a strong physical form, choreographic abilities, flexibility and mobility in the joints under the guidance of experienced coaches in this sport. Aesthetic gymnastics is a team sport, therefore, in addition to well-developed physical qualities, girls engaged in aesthetic gymnastics are able to work well and harmoniously in a team, acquire a strong team spirit and good and loyal friends for many years. It is also noted that aesthetic gymnastics can be practiced not only for the sake of personal interest and your health. Aesthetic gymnastics is a young and developing sport in which athletes can achieve professional success not only in Russia, but also on the World stage.

Keywords: healthy lifestyle, aesthetic gymnastics, physical fitness, development of physical qualities

В современном мире забота о воспитании здорового поколения становится очень актуальной. Важность «здорового образа жизни» в повседневной жизни все чаще обсуждается в трудах учёных, спортсменов, исследователей. Особенно остро поднимается вопрос о формировании здоровой личности ребёнка, многие научные работы воспитательно-оздоровительного характера рассматривают гигиену обучения и воспи-

тания школьников, валеологическую работу в школе [1]. Для формирования здоровой личности ребёнка разрабатываются программы по оздоровлению детей, привлечению широких масс к занятиям физической культурой и спортом, увеличивается количество уроков физкультуры в школах. Специалисты в области физической культуры и спорта находят новые, более эффективные и привлекательные формы занятий физическими

упражнениями для предупреждения болезней цивилизации, гармонического развития личности, повышения умственной работоспособности, улучшения самочувствия школьников [2].

Одной из таких форм является эстетическая гимнастика, групповые занятия которой позволяют ей стать массовым видом спорта для девушек и видом физической культуры для женщин. Данный вид физической культуры учитывает возрастные, анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма и может привлекать практически все женское население. Простота и доступность, высокая эмоциональность занятий эстетической гимнастикой могут качественно улучшать процесс физического воспитания девушек, оказывать положительное влияние как на динамику их физической подготовленности, так и на воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями в более привлекательной и доступной форме [3].

Цель исследования – изучение интереса у девочек школьного возраста к занятиям эстетической гимнастикой для спортивно-го совершенствования.

Материалы и методы исследования

Анализ источников, онлайн-интервью с педагогами ведущих школ по эстетической гимнастике, опрос и анкетирование девочек школьного возраста от 7 до 17 лет, методы математической статистики. Организация исследования в опросе девушек и девочек, обучающихся с 1 по 11 классы в общеобразовательных школах, в возрасте от 7 до 17 лет. Всего было опрошено 450 учащихся. Опрос состоял из нескольких вопросов, а именно:

1. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта профессионально?
2. Занимаетесь ли вы спортом или танцами для своего здоровья?
3. Знакомы ли вы с эстетической гимнастикой?
4. Хотели бы вы заниматься эстетической гимнастикой ради личного интереса?
5. Хотели бы вы заниматься эстетической гимнастикой профессионально?

Результаты исследования и их обсуждение

Эстетическая гимнастика в России, как и во многих других странах, имеет молодую историю. Эстетическая гимнастика взяла свое начало из художественной гимнастики, акробатики, классической и современной хореографии, различных танцевальных направлений – от классического

балета до уличных танцев. Можно отметить, что родоначальницей эстетической гимнастики стала Айседора Дункан, которая сняла привычную для танцев обувь и начала танцевать прямо босиком. Эстетическая гимнастика выделяется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в странах вид спорта [4].

Эстетическая гимнастика взяла свое начало в европейских странах еще более 100 лет назад. Зародилась она в Финляндии, где и по сей день сохранила свою популярность, как в школах, так и в высших учебных заведениях. 1 августа 2005 г. приказом № 459 Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации официально учрежден новый вид спорта – эстетическая гимнастика. Но российские спортсменки начали принимать участие в международных соревнованиях по эстетической гимнастике намного раньше и зарекомендовали себя победителями и сильнейшими командами на мировой арене. Новый импульс в развитии данного вида спорта отмечен в 2008 г. реализацией широкомасштабной программы развития и популяризации эстетической гимнастики в России. Она предусматривала глобальное изменение в организационно-управленческом сегменте, финансово-хозяйственной деятельности Всероссийской федерации эстетической гимнастики [5].

За время развития эстетической гимнастики в нашей стране российские команды побеждали на чемпионате мира, Кубке мира, занимали первые места в международных соревнованиях различного уровня и для различных возрастных групп [6].

Заниматься эстетической гимнастикой девочки начинают с трех лет. Первое время это группы общей подготовки, то есть различные общеразвивающие упражнения, знакомство с музыкой и разными ритмами, игры. Поначалу главная цель педагогов познакомить юных девочек со спортивными занятиями, заручиться доверием и привить любовь к движениям и регулярным занятиям в целом. На следующем этапе, в подготовительных группах, девочки уже знакомятся непосредственно с техникой эстетической гимнастики и со всеми ее особенностями. В завершение подготовительного этапа начинают формироваться команды. Команда состоит из 6–10 гимнасток. В детских категориях, возраста 6–8 лет, число девочек, одновременно выступающих на соревновательном ковре, может достигать до 15 человек. Гимнастки выполняют соревновательную

программу под музыку. Музыка подбирается строго по возрасту. В юном возрасте предпочтения отдаются детским мелодиям из мультфильмов, в возрасте постарше уже можно использовать более глубокие и смысловые мелодии. Продолжительность музыки варьируется от 1,45 до 2,30 минут. Главная особенность эстетической гимнастики как отдельного вида спорта – это командная работа. Команды гимнасток должны работать как одно целое, как единый механизм – каждый вздох, взгляд и движение должны выполняться синхронно. Также еще одной особенностью эстетической гимнастики является ее доступность для молодого поколения. Эстетическая гимнастика, хоть и носит название «гимнастика», но тем не менее сумела сохранить свою первоначальную цель – оздоровление населения. В эстетической гимнастике от спортсменок не требуется предельной гибкости суставов, критической амплитуды и хорошо развитых силовых способностей, поэтому занятия этим видом спорта доступны девочкам и девушкам разного возраста. Если в художественной гимнастике возрастной порог для начала занятий данным видом спорта строго обозначен до 6 лет, то в эстетическую гимнастику можно прийти и начать успешно заниматься и в 7, и в 8, и даже в 9 лет. Но если уровень развития физических качеств для начала занятий не так сильно важен в эстетической гимнастике, то есть одно условие которое должно соблюдаться. Фактура девочки должна соответствовать определенным гимнастическим параметрам. Приветствуются длиннотные размеры звеньев тела, небольшая масса тела и средний рост.

Эстетическая гимнастика направлена и состоит из естественных движений тела, которые стилизованы и адаптированы для спортивной деятельности в этом виде спорта. Данный вид спорта включает в себя ряд стилизованных элементов, таких как различные изгибы тела, волны, взмахи, прыжки и равновесия, акробатика и полуакробатика. У взрослых команд допустимы поддержки одной гимнастки и различные пирамиды. Все эти движения и соревновательные элементы очень гар-

моничны и выполняются с естественной грацией и силой. Соревновательная программа в эстетической гимнастике выполняется в непрерывном потоке от одного движения к другому, плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости [6]. Интересная, сложная в исполнении, с элементами различных танцевальных и акробатических направлений, хореография, используемая в соревновательной программе, создает впечатление небольшого рассказа. Другими словами, гимнастки, выходя на соревновательный ковер, с помощью движений тела выражают яркую и выразительную музыку, так что зрители и судьи могут прочесть и увидеть глубокий смысл, заложенный постановщиком. Помимо интересного танца, гимнастики в этом красивом виде спорта должны показывать также ряд гимнастических элементов, без которых бы потерялась вся суть спортивного состязания.

Обязательными элементами соревновательной композиции являются движения тела – в среднем 38,4%; различные прыжки и серии прыжковых элементов – 15,5%; равновесия и повороты, также серии равновесий – 20,2% (табл. 1). Что в сумме составляет – 74,1% соревновательной программы.

Помимо обязательных элементов в соревновательной программе по эстетической гимнастике присутствуют необязательные, но они также несут ценность по исполнению и очень важны для общего содержания программы и для ее итоговой оценки на соревнованиях [7]. Необязательные элементы содержат различные ритмические шаги, как отдельный танцевальный элемент, так и в соединении с другими движениями тела – 10,1%; акробатика и полуакробатика – 5,4%; движения тела и рук – 6,6%; движения ног – 3,8% (табл. 2). В сумме данные элементы и движения составляют 25,9% от соревновательной программы. Вся соревновательная композиция оценивается судьями и делится на три категории – техническая ценность, артистическая ценность и исполнение. Гимнастки выполняют два выхода на соревновательный ковер, и по сумме баллов за два выступления определяется команда-победитель [7].

Таблица 1

Обязательные элементы в соревновательной композиции по эстетической гимнастике

| № | Наименование | Обязательные элементы, содержание в соревновательной композиции, в % |
|-------|-----------------------|--|
| 1 | Движения тела | 38,4% |
| 2 | Прыжки | 15,5% |
| 3 | Равновесия и повороты | 20,2% |
| Сумма | | 74,1% |

Таблица 2

Необязательные элементы в соревновательной композиции по эстетической гимнастике

| № | Наименование | Необязательные элементы, содержание в соревновательной композиции в % |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | Ритмические шаги | 10,1% |
| 2 | Акробатика и полуакробатика | 5,4% |
| 3 | Движения тела и рук | 6,6% |
| 4 | Движения ног | 3,8% |
| | Сумма | 25,9% |

К движениям тела в эстетической гимнастике относят различные волны, взмахи, изгибы, расслабления и сжатия, наклоны и выпады. Для хорошего выполнения элементов и движений необходима гибкость, скорость, сила, прыгучесть, координация и вестибулярная устойчивость [8]. Также важной частью исполнения элементов у гимнасток в эстетической гимнастике является дыхание. Каждый элемент сопровождается вдохом и выдохом. Специфика дыхания во время выполнения движений телом очень сложная. Гимнастки обучаются ей уже с малых лет, с самого начала своих тренировок. Помимо этого, эстетическая гимнастика является командным видом спорта, в котором особенно значимы командная работа и единство. В эстетической гимнастике особую роль играет хореография. Хореография начинается у гимнасток с юных лет, включается в процесс тренировки и сопровождает всю спортивную карьеру. Хореография выполняет функцию равномерного развития всех групп мышц, обучает правильному дыханию, вырабатывает осанку, контролирует мимику [9]. Также в эстетической гимнастике тренеры прибегают к помощи педагогов по актерскому мастерству. Настоящие педагоги-актеры, актеры театра и кино помогают спортсменкам лучше почувствовать свою роль в танце и тем самым добиться исполнения танца как маленького театрального представления.

Применение музыкального сопровождения на занятиях хореографией дает возможность с раннего детства приучить гимнасток слушать и понимать музыку, понимать чувство ритма и темпа, сочетать с ней свои движения [9].

Стоит отметить, что занятия и тренировки по эстетической гимнастике очень разнообразны, они не только интересны для спортсменок, но и позволяют улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма [10].

Эстетическая гимнастика очень похожа на художественную гимнастику и многие их путают, так как не знакомы с этим

молодым видом спорта. Однако различия весьма ощутимы, так как в эстетической гимнастике нет предмета и это только командный вид спорта, тут нет индивидуальных выступлений. Также весьма значимая особенность эстетической гимнастики заключается в том, что здесь не требуется высокой амплитуды движений, критической гибкости или силовых качеств. Все движения направлены на естественность, а это значит, что этот вид спорта более безопасен для детского организма и женского здоровья в целом. В последние годы эстетическая гимнастика держит лидерство на мировой соревновательной арене, активно развивается в регионах страны и ближнего зарубежья. Открываются новые федерации, новые спортивные клубы, тренеры профессионально обучаются и квалифицируются. Несмотря на свою молодость и благодаря доступности эстетическая гимнастика с каждым годом завоевывает любовь и привлекает молодое поколение.

В ходе исследования были опрошены девочки и девушки, учащиеся 1–11 классов в общеобразовательных учреждениях. Всего было опрошено 450 девочек и девушек в возрасте от 7 до 17 лет. Результаты опроса представлены в табл. 3.

В результате опроса можно отметить, что учащиеся младших классов, девочки 1–4 классов, профессионально занимаются различным спортом – 79%, ради личного интереса и здоровья – 12%, не занимаются ни спортом, ни танцами – 9%. Знакомы с эстетической гимнастикой 69% девочек. Хотят заниматься эстетической гимнастикой ради личного интереса – 18%, профессионально – 78%, не хотят заниматься – 4%.

Учащиеся средних классов, девочки 5–8 классов, профессионально занимаются различным спортом – 66%, ради личного интереса и здоровья – 25%, не занимаются ни спортом, ни танцами – 9%. Знакомы с эстетической гимнастикой – 57% девочек. Хотят заниматься эстетической гимнастикой ради личного интереса – 20%, профессионально – 69%, не хотят заниматься – 11%.

Таблица 3

Результаты опроса учащихся в общеобразовательных школах (с 1 по 11 классы)

| № | Вопросы | 1–4 классы | 5–8 классы | 9–11 классы |
|---|---|------------|------------|-------------|
| 1 | Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта профессионально? | 79% | 66% | 24% |
| 2 | Занимаетесь ли вы спортом или танцами для своего здоровья? | 12% | 25% | 45% |
| 3 | Знакомы ли вы с эстетической гимнастикой? | 69% | 57% | 56% |
| 4 | Хотели бы вы заниматься эстетической гимнастикой ради личного интереса? | 18% | 20% | 34% |
| 5 | Хотели бы вы заниматься эстетической гимнастикой профессионально? | 78% | 69% | 53% |

Учащиеся старших классов, девушки 9–11 классов, профессионально занимаются различным спортом – 24%, ради личного интереса и здоровья – 45%, не занимаются ни спортом, ни танцами – 31%. Знакомы с эстетической гимнастикой 56% девушек. Хотят заниматься эстетической гимнастикой ради личного интереса – 34%, профессионально – 53%, не хотят заниматься – 13%.

Заключение

Эстетическая гимнастика – очень молодой вид спорта; во многих уголках нашей страны она или еще только развивается, или никому не известна и еще не открыла свои двери для юных спортсменов. Но тем не менее уже сейчас можно отметить возрастающую с каждым годом популярность эстетической гимнастики и ее большую перспективу как самостоятельного вида спорта.

Главная особенность эстетической гимнастики – это показать через движения тела характер, мысль, красоту, чувства. Для спортсменов важно иметь хореографическую подготовку, артистичность, музыкальный слух и чувство партнера. Регулярные тренировки оттачивают исполнение каждого элемента, отрабатывают абсолютное единение с музыкой.

По результатам опроса можно отметить, что эстетическая гимнастика популярна и имеет большой спрос и интерес среди девочек младшего школьного возраста, а именно с 1 по 4 классы и составляет 78%, среди учащихся средних классов, девочек 5–8 классов, интерес к профессиональному занятию эстетической гимнастикой составляет 69%, среди учащихся старших классов, девушек 9–11 классы – 53%.

Очень важно ориентировать как родителей, так и их детей, занимающихся эстетической гимнастикой, на формирование определенных взглядов и правильного отношения к данному виду спорта и рассматривать занятия эстетической гимнастикой как первые шаги к профессиональному спорту.

Список литературы

1. Вишнякова С.В., Исаева А.И. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте. Волгоград: ВГАФК, 2017. 65 с.
2. Вишнякова С.В., Исаева А.И. Эстетическая гимнастика: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2019. 124 с.
3. Вишнякова С.В., Шмадченко В.А., Крайняя Е.С., Троицкая М.Е., Шкреттиенко М.Э. Эстетическая гимнастика. Как повысить популярность вида спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://vgafk.ru/download/autoreferats/Esteticheskaya-gimnastikaKak-povyisit-populyarnost-vida-sporta-1.doc> (дата обращения: 24.07.2021).
4. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В., Прописнова Е.П. Структура комплексов физических упражнений, основанных на средствах фитнес-аэробики, применяемых в процессе занятий в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 11. С. 24–27.
5. Ильина Е. Воспитание искусством // Искусство в школе. 2019. № 1. С. 13–15.
6. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики // Информационный вестник. 2018. № 2. С. 55–59.
7. Латышев Н.Е. Физическая культура. СПб.: Питер, 2017. 145 с.
8. Морозова Л.П., Ночевная П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: учебно-методическое пособие. М., 2016. 114 с.
9. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты). М.: ВНИИФК, 2016. 38 с.
10. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников: монография. Волгоград: изд-во «Учитель», 2016. 238 с.