



УДК 796.412

РОССИЙСКАЯ ШКОЛА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: СЕКРЕТЫ УСПЕХА**Гришенков Степан Ильич**

студент 4 курса

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматриваются основные методические подходы и традиции российской школы художественной гимнастики, обеспечившие ей лидирующие позиции на мировой арене. Анализируются исторические предпосылки формирования отечественной системы подготовки гимнасток, начиная с создания Высшей школы художественного движения в 1930-х годах. Особое внимание уделяется комплексному подходу к обучению, включающему техническую, физическую, психологическую и артистическую подготовку. Рассматриваются принципы работы ведущих тренеров, их влияние на развитие методик тренировочного процесса. Выявлены ключевые факторы успеха российской школы: междисциплинарный подход, строгая система отбора, высокие требования к артистизму и самодисциплине спортсменок.

Ключевые слова: художественная гимнастика, российская школа, методика подготовки, спортивная тренировка, артистизм, технико-тактическая подготовка.

RUSSIAN SCHOOL OF RHYTHMIC GYMNASTICS: SECRETS OF SUCCESS**Grishenkov Stepan I.**4th year student

Samara State Technical University

Russia, Samara

Abstract. The article examines the main methodological approaches and traditions of the Russian school of rhythmic gymnastics that have ensured its leading position on the world stage. The historical prerequisites for the formation of the national system of training gymnasts are analyzed, starting with the creation of the Higher School of Artistic Movement in the 1930s. Special attention is paid to an integrated approach to training, including technical, physical, psychological and artistic preparation. The principles of work of leading coaches and their influence on the development of training process methods are considered. The key success factors of the Russian school are identified: an interdisciplinary approach, a strict selection system, high requirements for artistry and self-discipline of athletes.



Keywords: rhythmic gymnastics, Russian school, training methodology, sports training, artistry, technical-tactical preparation.

Введение

Художественная гимнастика как вид спорта зародилась в СССР в 1930-х годах и за прошедшие десятилетия превратилась в одну из самых зрелищных олимпийских дисциплин [1]. Российская школа художественной гимнастики на протяжении многих лет демонстрирует выдающиеся результаты на международных соревнованиях, что обусловлено уникальной системой подготовки спортсменок [2]. Понимание принципов и методов работы отечественных тренеров представляет значительный интерес как для специалистов в области физической культуры и спорта, так и для широкой аудитории.

Цель исследования

Целью данной работы является анализ методических основ и традиций российской школы художественной гимнастики, определение ключевых факторов, обеспечивающих успех отечественной системы подготовки спортсменок.

Материал и методы исследования

В работе использованы методы анализа научно-методической литературы, исторический метод, обобщение опыта ведущих тренеров и специалистов в области художественной гимнастики. Материалом исследования послужили программы спортивной подготовки, методические разработки, а также данные о результатах выступлений российских гимнасток на международных соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение

Историческое становление российской школы

Российская школа художественной гимнастики берет свое начало с создания в 1934 году Высшей школы художественного движения (ВШХД) на базе Института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта в Ленинграде [3]. В основу новой дисциплины легли элементы классического балета, эстетической гимнастики, ритмики и свободного танца. Преподаватели школы – А.Н. Ларионова, Ю.Н. Шишкарёва, А.М. Варшавская и другие – разработали первую классификационную программу, систему терминологии и методические основы преподавания [4].

Уникальность подхода заключалась в том, что воспитанницы школы изучали не только гимнастику, но и сольфеджио, фехтование, легкую атлетику, изобразительное искусство, что формировало всесторонне развитую личность [3]. Первый чемпионат СССР по художественной гимнастике состоялся в 1949 году в Киеве, а к 1963 году советские гимнастки уже доминировали на мировых турнирах [5].



Комплексный подход к подготовке

Основой российской школы является комплексный подход, включающий техническую, физическую, психологическую и теоретическую подготовку [6]. Техничко-тактическая подготовка направлена на освоение техники элементов с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) и совершенствование композиций. Физическая подготовка развивает специфические качества: гибкость, координацию, прыгучесть, функцию равновесия [7].

Особое место занимает артистическая подготовка, базирующаяся на элементах классического и характерного танца. Это отличает российскую школу от многих зарубежных, где акцент делается преимущественно на акробатическую сложность [2]. Российские гимнастки демонстрируют высокий уровень музыкальности, выразительности и театральности исполнения.

Принципы современной методики

Современная российская методика тренировок, ярким представителем которой является система И.А. Винер, строится на следующих принципах [8]:

1. Самодисциплина и осознанное отношение к тренировкам. Отказ от системы "кнути и пряника" в пользу воспитания внутренней мотивации и ответственности спортсменок [9].
2. Высокие требования к технике исполнения и стабильности выступлений. Оценивается не только результат одного старта, но весь тренировочный процесс, количество чистых "прогонов" программы [10].
3. Индивидуальный подход при отборе и формировании составов на соревнования. Учитываются психологические особенности каждой гимнастки, ее готовность к конкретному старту [10].
4. Моделирование соревновательных условий на тренировках, включая часовой пояс, атмосферу, присутствие зрителей [10].

Система отбора и многолетней подготовки

Российская школа характеризуется строгой системой отбора, которая начинается в раннем возрасте (3-5 лет) и включает оценку состояния здоровья, функциональных возможностей, физических данных и координационных способностей [11]. Первые два года обучения посвящены общей физической подготовке с элементами художественной гимнастики, затем следует углубленное изучение техники [12].

Многолетняя подготовка строится по этапам: начальная подготовка, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства [6]. На каждом этапе решаются специфические задачи с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузок, усложнением технических элементов.



Выводы

Российская школа художественной гимнастики представляет собой уникальную систему подготовки спортсменок, сформировавшуюся на основе междисциплинарного подхода, объединившего элементы балета, гимнастики, акробатики и театрального искусства. Ключевыми факторами успеха являются: комплексность подготовки, высокие требования к артистизму и технике исполнения, строгая система отбора и многолетнего планирования, воспитание самодисциплины и осознанного отношения к тренировочному процессу.

Традиции, заложенные основоположниками отечественной школы в 1930-х годах, продолжают развиваться и совершенствоваться современными тренерами, обеспечивая лидирующие позиции российских гимнасток на мировой арене. Опыт российской школы художественной гимнастики может быть полезен для развития других видов спорта, требующих сочетания технического мастерства и артистизма.

Список литературы:

1. Краткая история художественной гимнастики в России и мире // SOLO Russia. 2025. URL: <https://solorussia.com/blog/kratkaya-istoriya-hudozhestvennoj-gimnastiki-v-rossii-i-mire> (дата обращения: 01.02.2026).
2. История возникновения художественной гимнастики // NEBO Sport. 2026. URL: <https://nebo-sport.ru/blog/gde-zarodilas-hudozhestvennaja-gimnastika/> (дата обращения: 01.02.2026).
3. Первые художественные гимнастки СССР // Спортмастер. 2025. URL: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/pervye-hudozhestvennye-gimnastki/> (дата обращения: 01.02.2026).
4. История гимнастики: Россия и СССР. 20 век // Gracia Sport. 2018. URL: https://graciasport.ru/articles/interesnye_fakty/istoriya-gimnastiki-rossiya-i-sssr-20-vek/ (дата обращения: 01.02.2026).
5. Современные тенденции и нововведения в художественной гимнастике // ЦРГЦ. 2024. URL: <https://crgc.ru/stati/sovremennye-tendenczii-i-novovvedeniya-v-hudozhestvennoj-gimnastike/> (дата обращения: 01.02.2026).
6. Программа по художественной гимнастике // Ярославская гимнастика. URL: <https://yargimnast.ru/shkola/dokumentaciya/programma-po-hudozhestvennoj-gimnastike/> (дата обращения: 01.02.2026).
7. Методика проведения занятий по художественной гимнастике. Спортивная школа №37. URL: <http://sport2-37.ru/doc/m7.pdf> (дата обращения: 01.02.2026).



8. «Ни кнута, ни пряника»: как Ирина Винер строит сборную // Sport.Insure. 2023. URL: <https://sport.insure/blog/fakty-i-mify/metod-iriny-viner-psikhologiya-chempionov-v-khudozhestvennoy-gimnastike/> (дата обращения: 01.02.2026).
9. В чем заключается уникальность методики тренировок Ирины Винер // Яндекс. 2025. URL: https://ya.ru/neurum/c/sport/q/v_chem_zaklyuchaetsya_unikalnost_metodiki_trenirovok_9f35d350 (дата обращения: 01.02.2026).
10. Художественная гимнастика: методы работы Ирины Винер // Sport24. 2024. URL: <https://sport24.ru/gymnastics/article-636489> (дата обращения: 01.02.2026).
11. Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика // ФОККГ. URL: <https://fokkg.ru/files/006/610/522/6610522> (дата обращения: 01.02.2026).
12. Клуб по художественной гимнастике // Соколиная гора. 2023. URL: <https://sc-rg.ru> (дата обращения: 01.02.2026).