

РАЗВИТИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ
НА ПРИМЕРЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ





Эстетическая гимнастика – это относительно новый и очень зрелищный вид спорта, который доступен для любого возраста женщин от 6 до 30 – 40 лет и старше. Поблагодарить за изобретение столь красивого вида спорта стоит известную танцовщицу, Айседору Дункан. Американка ирландского происхождения поразила весь мир тем, что в конце 19 века вышла танцевать не на пуантах, а босиком на полупальцах, с веерами или газовыми шарфиками в руках. Айседора настаивала на том, что танец должен быть естественным продолжением человеческого движения, отражать эмоции и характер исполнителя, а импульсом для появления танца должен стать язык души. Приехав в Россию, Айседора Дункан основала клуб «Свободного Танца», противопоставив его классическому балету. Именно в свободном танце можно раскрыть всю красоту женской природы, грациозность движений, особенно в групповом исполнении. Эстетическая гимнастика является командным видом спорта. Это очень полезный для здоровья вид спорта, здесь не требуется выполнение сложных небезопасных элементов, композиция похожа на танец со смыслом, одно движение плавно переходит в другое. Этот прекрасный вид спорта возвращает гимнастику к ее женственным истокам. Соревнования по эстетической гимнастике – это грандиозное яркое зрелище, в котором каждая соревновательная программа – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию. За счет того, что эстетическая гимнастика похожа на красивый пластичный, с гармонией музыки и тела танец, она привлекает к себе большое внимания зрителей. Каждая комбинация исключительна, со своим смыслом и сюжетом, зритель не устает от однообразия, соревнования становятся театральным представлением.



«НЕБЕСА», Краснодарский край

Чемпионки Мира в командном зачете

В эстетической гимнастике от спортсменки не требуется исключительных врожденных данных, а требуется иметь хореографическую подготовленность, артистичность, музыкальный слух и чувство партнера. В результате регулярных занятий повышается сопротивление организма к различным неблагоприятным воздействиям (болезням, усталости, холоду, процессам старения и др.), укрепляется опорно-двигательный аппарат, стимулируются вегетативные функции и компенсаторно-приспособительные реакции, оказывается благоприятное воздействие на психические процессы.

В основу методики преподавания эстетической гимнастики положен принцип биологической целесообразности. Поэтому во время занятий используются умеренные нагрузки, подбираются целостные, динамические и танцевальные упражнения, наиболее соответствующие особенностям и моторики занимающихся и благоприятно воздействующих на их эмоциональное состояние.



Эстетическая гимнастика, в силу своей доступности, может претендовать в будущем на статус общенационального движения, объединяющего молодежь в интересах российского спорта, пропаганды здорового образа жизни, воспитания гармоничного подрастающего поколения. Несомненным достоинством эстетической гимнастики является зрелищность, компактность и большая пропускная возможность: при хорошей организации за 3 – 4 часа соревнований могут выступить 200 – 300 гимнасток и более.



Таким образом, эстетическая гимнастика сегодня – это новое, полезное и перспективное направление в гимнастическом спорте, основанное на синтезе физического и художественно – эстетического воспитания. Она доступна для самых широких масс занимающихся от 6 до 60 и старше. В тоже время этот вид спорта имеет привлекательную

соревновательную сущность, выход на мировую арену, отлаженную систему соревнований и судейства.

В апреле 2002 года была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. На сегодняшний день в состав национальной федерации входят представители 45 регионов России. Членами Всероссийской федерации эстетической гимнастики являются команды: Москвы и Московской обл. (Жуковский, Раменское), Тулы, Ростова-на-Дону, Краснодара, Моздока, Нижнего Новгорода, Иваново, Волгограда, Санкт-Петербурга и Ленинградской обл., Владимирской обл., Саратова, Нижнего Тагила и т.д..

Представители России начали принимать участие в международных соревнованиях по эстетической гимнастике с 2002 года, и за это время российские команды выигрывали Чемпионат мира, Кубок мира, завоевывали неоднократные победы и призовые места в международных соревнованиях различного уровня и различных возрастных групп.



«Мадонна», г. Москва
Абсолютные чемпионки Мира
Обладатель Кубка Мира
Чемпионки России
Обладательницы Кубка России
Победители Кубка Европы среди ВУЗов



«ОСКАР», г. Ростов-на-Дону
Неоднократные призеры Чемпионатов и Кубков России
Чемпионки Мира в командном зачете Серебряные призеры общего зачета Кубка Мира

В Ярославской области в данный период эстетическая гимнастика приобретает всё большую популярность. Увеличивается не только количество детей, занимающихся

художественной гимнастикой, но и детей, занимающихся эстетической гимнастикой. Уже действуют детские и юниорские команд. Команда «Преображение» стала «первопроходцем» не только в своей области, но и на Всероссийском уровне. В 2012 году девочки дебютировали в Соревнованиях Первенства ЦФО по эстетической групповой гимнастике (как юниоры), а в Кубке России уже выступали в подгруппе женщин 15 – 18 лет.

Многие ярославские тренеры, особенно старшего поколения, счастливы, что гимнастика возвращается к своим исконным традициям и уходит от «аномального цирка». Они готовы работать с большой массой детей, большое внимание, уделяя аспекту здоровья, которому выделен отдельный пункт в правилах судейства.



команда
«Преображение», г. Ярославль



»Элегия-джуниор» г.Ярославль
Серебряные призеры «Кубка черного
моря»



«Амазонки» г. Ярославль
Дебютанты Всероссийских соревнований
«Надежды России» среди детских
команд