## История становления и развития эстетической гимнастики.

## Гимнастика – один из древнейших видов физического воспитания

## человека. Гимнастические упражнения были известны ещё 3000 лет до нашей эры. В древние времена она использовалась как средство для лечебных целей. Далее гимнастика получила свое развитие в Древнем Риме, где она использовалась больше, как подготовка воинов. Отсюда и появились специальные гимнастические снаряды, такие как деревянный конь, деревянные стенки и лестницы для лазанья и другие.

## Второе рождение гимнастика получила в эпоху Возрождения. С 14 по 16 века во всех странах Западной Европы возникает общественное течение под названием «гуманизм», которое является абсолютно противоположным аскетизму. Новое движение было направлено на интересы человека, на развитие личности человека. Высоко ценилось всестороннее развитие молодежи, в том числе и физическое. Гимнастику считали лучшим средством для развития физических и духовных сил человека, а так же видели в ней инструмент для военно-прикладного искусства.

## В период с 16 по 18 век появилось множество педагогических книг по физическому воспитанию, методике специальных упражнений и гимнастике. Наибольший интерес из них представляет работа венецианского врача Меркуриалиса (1530-1606). Работа об искусстве гимнастики состояла из шести томов, которые содержат описание всех движений человеческого тела, упражнения, которые позволяют сохранить здоровье. Эта книга полезна не только обычным людям, но и врачам. Она считается первым учебником гимнастики.

## До 18 века в гимнастике существовало два направления: одно из них было направлено на укрепление здоровья, а другое на освоение специальных сложных упражнений. Большую роль в развитии гимнастики сыграли выдающиеся педагоги Жан Жак Руссо (1712-1778) и И.Г. Песталоцци (1746-1827). Руссо считал, что физическое развитие человека средствами гимнастики способствует гармоничному развитию всех способностей, что человек обязательно должен быть физически развитым, чтобы подготовить свое тело к жизни. Так же считал Песталоцци, он думал, что природные задатки в детях нужно развивать, и непременно физическими упражнениями или же они так и останутся

## задатками.

## В России большой толчок в развитии гимнастики произошел в XVIII–XIX веках. В 1855 году в Санкт-Петербурге был открыт гимнастический зал, где все военные и офицеры, а также все желающие могли заниматься гимнастикой, для совершенствования своих физических навыков. В это же время были открыты специальные курсы, для обучения преподавателей гимнастики для военных, с правом их дальнейшего преподавания в школах и училищах.

## В 1875 году военное ведомство посылает в страны Западной Европы ученого, известного своими трудами в области физического воспитания, П.Ф. Лесгафта для получения опыта в области гимнастических упражнений и их преподавания. Проанализировав и подвергнув критике все собранные и полученные знания, он создал свою собственную российскую систему физического воспитания и начал применять ее на практике.

## К концу XIX — началу XX вв. во многих городах России создаются гимнастические сообщества, начинается период становления гимнастики. Так же стали создаваться международные спортивные федерации (МСФ). Одной из первых была создана в 1881 году Международная федерация гимнастики (Federation Internationale de Gymnastique (FIG)).

## В России большое развитие гимнастика получила в советское время. Начали развиваться различные виды гимнастики, начали открываться кафедры гимнастики в институтах физической культуры. В них наряду с подготовкой квалифицированных специалистов по гимнастике велась большая научная и научно-методическая работа в области теории и практики.

## Сохраняя общее назначение гимнастики, можно сделать вывод, что разделение её на виды обусловлено частными задачами, которые ставят перед собой те или иные категории людей. Это позволило создать абсолютно новые подходы, методики, системы с учетом индивидуальных, физических и половых признаков.

## Зарождение новых видов гимнастики связано с изменением

## упражнений, придания ему новых форм, что привело к возникновению эстетической гимнастики.

## Эстетическая гимнастика сочетает в себе физическую нагрузку, а также обучение умению правильно передавать эмоциональную окраску музыки, плавность движений, вытекающих одно из другого, показывать изображаемый образ, рассказать движениями, жестами, свою историю. Это групповой вид спорта, где должны быть синхронность, четкость и отточенность движений, красота рисунков и заполнение пространства.

## Истоки эстетической гимнастики берут свое начало от художественной, а основательницей художественной гимнастики считается Айседора Дункан (1877-1927). Она считала танец естественным продолжением движений тела, и что образ, воплощаемый в танце, берет свое начало из души человека. Она выходила танцевать босиком, на полупальцах, а в своих движениях использовала древнегреческую пластику. Она была противницей классических поз и заученных движений, считая, что классическим балетом невозможно передать все палитру эмоций и чувств.

## Дункан воплощала музыкальные образы в танцевальные, под музыку она двигалась так, как чувствовала. Основными ее движениями были бег на полупальцах, высокие и легкие прыжки, ходьба, выразительные жесты. Костюм её так же отличался от существующих тогда, он состоял из накинутого платья свободного кроя.

## Сторонниками Айседоры Дункан в то время были Франсуа Дельсарт (1811-1871) и его последователь и ученик Эмиль Жак Далькроз (1865-1950). Основа идей Дельсарта состояла в том, что он пытался найти связь между движениями, жестами, мимикой человека и его эмоциональным состояниям. Он классифицировал все движения в зависимости от эмоций человека (горя, радости, злости). Он был основателем выразительной гимнастики, которая пришла на смену отточенным механическим движениям. Франсуа Дельсарт изучал также основы внешнего проявления чувств человека. Его идеи никак не были связаны с музыкой. Слияние двух видов искусства музыки и пластики пытался осуществить Э.Ж. Далькроз. Он писал, что ритм в музыке и ритм в пластике имеет одну общую основу – движение. Идеи Ф. Дельсарта и Э.Ж. Далькроза в полной мере воплотились в творчестве А. Дункан. Художественная гимнастика соединила в себе академичность балета и новаторство импровизации А. Дункан. Спустя много лет художественная гимнастика стала развиваться в сторону Олимпийских игр, то есть огромное внимание уделялось технике исполнения сложных элементов, а художественный компонент был утрачен, что очень сильно изменило основное содержание художественной

## гимнастики.

## Рассмотрев историю становления и развития эстетической

## гимнастики, можно сделать вывод, что она имеет многовековую историю, начиная от древних времен и до настоящего времени. Пройдя долгий путь развития, преображаясь и приобретая новый смысл и толкование, гимнастика продолжает совершенствоваться, обретая все новые формы и предназначение.

## Эстетическая гимнастика - новое направление гимнастики, имеющее целью укрепление здоровья и физического развития различных возрастных категорий женского населения страны. Тысячи девушек смогли найти себя в этом виде гимнастики. Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире. Главные особенности эстетической гимнастики: доступность, упражнения выполняются без предметов, и самое главное - это командный вид спорта. Все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Соревнования по эстетической гимнастике - это грандиозное яркое зрелище. Эстетическая гимнастика - это комплекс специальных упражнений, где преобладают грациозные движения телом, взмахи и волны руками, спиральные повороты. Эстетическая гимнастика пластична и экспрессивна. Движение плавно переходит из одной части тела в другую. Каждая соревновательная программа - маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию

## Эстетическая гимнастика являлась национальным видом спорта в Финляндии и Эстонии на протяжении 100 лет, а с 1950-х годов начали проводиться соревнования. Первый международный турнир проходил в [Хельсинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8) (Финляндия) в 1996 году. С 1996 года регулярно проводятся международные соревнования по эстетической гимнастике, а с 2000 года - ежегодные чемпионаты мира.

## В 2003 г. образована Международная федерация эстетической групповой гимнастики, в состав которой входят национальные федерации 25 стран мира, в т.ч. Австрии, Испании, Канады, России, Финляндии, Японии и др.

## За короткий срок развития эстетической гимнастики в России наши спортсменки многократно становились чемпионами и призёрами Чемпионатов мира, обладателями Кубка мира. Семь раз российские гимнастки выигрывали чемпионат Мира в личном зачёте. Из них московская команда МПГУ «Мадонна» пять раз становилась чемпионом

## мира (абсолютный рекорд по количеству раз). По одному разу выигрывали Чемпионат мира команды «Роксэт» (Тула) и «Экспрессия» (Москва).

## Чемпионаты мира по эстетической гимнастике.

| Год | [Gold medal icon.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gold_medal_icon.svg?uselang=ru) Чемпионы | [Silver medal icon.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Silver_medal_icon.svg?uselang=ru) Второе место | [Bronze medal icon.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bronze_medal_icon.svg?uselang=ru)Третье место | Место и страна проведения | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Campuksen Koonto | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) GC Piruett | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Lahjan Tytöt | [Хельсинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/bc/Flag_of_Finland.svg/22px-Flag_of_Finland.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |
| 2001 | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) GC Piruett | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Lahjan Tytöt | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) SC Velar [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Olarin Voimistelijat | [Таллин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%BD) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/8f/Flag_of_Estonia.svg/22px-Flag_of_Estonia.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [Эстония](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |
| 2002 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Olarin Voimistelijat/Dynamot | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Возрождение | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) СК Вера | [Прага](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B0) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/cb/Flag_of_the_Czech_Republic.svg/22px-Flag_of_the_Czech_Republic.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F) [Чехия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F) |
| 2003 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Olarin Voimistelijat/Dynamot | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Olarin Voimistelijat/Elektronit | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) GC Janika | [Грац](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D1%86) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Flag_of_Austria.svg/22px-Flag_of_Austria.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) [Австрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) |
| 2004 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Olarin Voimistelijat/Dynamot | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Оскар | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Роксэт | [София](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9a/Flag_of_Bulgaria.svg/22px-Flag_of_Bulgaria.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F) [Болгария](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F) |
| 2005 | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Роксэт | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Vantaan Voimisteluseura/Frida | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) GC Piruett | [Копенгаген](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BD) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9c/Flag_of_Denmark.svg/22px-Flag_of_Denmark.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [Дания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |
| 2006 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Olarin Voimistelijat/Dynamot | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Роксэт | [Тампере](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/bc/Flag_of_Finland.svg/22px-Flag_of_Finland.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |
| 2007 | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) GC Janika | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Оскар | [Салоу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%83) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9a/Flag_of_Spain.svg/22px-Flag_of_Spain.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [Испания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |
| 2008 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Olarin Voimistelijat/Deltat | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) Janika Elite | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Оскар | [Торонто](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%BE) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d9/Flag_of_Canada_%28Pantone%29.svg/22px-Flag_of_Canada_%28Pantone%29.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0) [Канада](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0) |
| 2009 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Deltat | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Оскар | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Москва](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f3/Flag_of_Russia.svg/22px-Flag_of_Russia.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [Россия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) |
| 2010 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Fotonit/OVO | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Варна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9a/Flag_of_Bulgaria.svg/22px-Flag_of_Bulgaria.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F) [Болгария](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F) |
| 2011 | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Эстония](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Estonia.svg?uselang=ru) GC Piruett/GC Janika joint Elite team | [Тарту](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%83) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/8f/Flag_of_Estonia.svg/22px-Flag_of_Estonia.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [Эстония](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |
| 2012 | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Небеса | [Картахена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%85%D0%B5%D0%BD%D0%B0) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9a/Flag_of_Spain.svg/22px-Flag_of_Spain.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [Испания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |
| 2013 | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) OVO Team | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Лахти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%85%D1%82%D0%B8) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/bc/Flag_of_Finland.svg/22px-Flag_of_Finland.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |
| 2014 | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Экспрессия | [Москва](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f3/Flag_of_Russia.svg/22px-Flag_of_Russia.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [Россия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) |
| 2015 | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Minetit | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Экспрессия | [Болгария](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Bulgaria.svg?uselang=ru) National Team | [Торсхавн](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%85%D0%B0%D0%B2%D0%BD), Фарерские о-ва | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9c/Flag_of_Denmark.svg/22px-Flag_of_Denmark.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [Дания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |
| 2016[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-3) | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Экспрессия | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Minetit | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Брно](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%BD%D0%BE) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/cb/Flag_of_the_Czech_Republic.svg/22px-Flag_of_the_Czech_Republic.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F) [Чехия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F) |
| 2017[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-4) | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Minetit | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Экспрессия | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) OVO Team | [Хельсинки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/bc/Flag_of_Finland.svg/22px-Flag_of_Finland.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) [Финляндия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) |
| 2018[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-5) | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Minetit | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Экспрессия | [Будапешт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D1%88%D1%82) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/bc/Civil_Ensign_of_Hungary.svg/22px-Civil_Ensign_of_Hungary.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%8F) [Венгрия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%8F) |
| 2019[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-6) | [Россия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Russia.svg?uselang=ru) Мадонна | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) Minetit | [Финляндия](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_Finland.svg?uselang=ru) OVO Team | [Картахена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%85%D0%B5%D0%BD%D0%B0) | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9a/Flag_of_Spain.svg/22px-Flag_of_Spain.svg.png](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [Испания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) |

## Во многих странах эстетическая гимнастика развивается и практикуется, а в будущих чемпионатах эти команды смогут принять участие.

## Развитие эстетической гимнастики в России

## В России новый вид спорта не остался без внимания энтузиастов здорового образа жизни. В конце 90-х годов прошлого столетия в нашей стране появились первые группы и клубы эстетической гимнастики.

## 5 апреля 2002 г. была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики.

## В ноябре 2008 года президентом Всероссийской федерация эстетической гимнастики был избран директор ГАУ МО «Мособлгосэкспертиза» Игорь Евгеньевич Горячев. С его избранием развитию эстетической гимнастики в России был придан новый импульс. Начала реализовываться широкомасштабная программа развития и популяризации эстетической гимнастики в России, предусматривающая серьезные изменения в ее организационно-управленческой структуре, финансово-хозяйственной деятельности ВФЭГ, переход на современные принципы и методы управления развитием этого вида спорта в нашей стране, которые должны обеспечить не только подготовку специалистов и гимнасток высокого класса, но и проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий среди женского населения России.

## На сегодняшний день в состав национальной федерации входят представители 45 регионов России. Представители России начали принимать участие в международных соревнованиях по эстетической гимнастике с 2002 г.

## Вид спорта эстетическая гимнастика в 2005 г. включен в перечень видов спорта, признанных на территории РФ (приказ Росспорта №459 от 01.08.2005 г.), а в 2007 году согласно приказа Росспорта № 65 от 13.02.2007 включен во Всероссийский реестр видов спорта.

## Приказом Минспорта России № 135 от 16 февраля 2015 г. утверждена Программа «Развитие эстетической гимнастики в Российской Федерации до 2020 года».

## В 2009 году в [НГУ им. П.Ф. Лесгафта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B,_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%B8_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F_%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8_%D0%9F._%D0%A4._%D0%9B%D0%B5%D1%81%D0%B3%D0%B0%D1%84%D1%82%D0%B0) (Санкт-Петербург) на кафедре теории и методики гимнастики было открыто отделение эстетической гимнастики. Пока это единственное в мире высшее учебное заведение, где готовят специалистов по виду спорта «эстетическая гимнастика».

## Приказом Минспорта России № 1082 от 26 декабря 2014 г. утверждены изменения в Единую всероссийскую спортивную классификацию (Нормы и требования по присвоению разрядов) на 2014—2017 г.г. а приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 г. № 777 утверждена новая редакция Правил вида спорта «эстетическая гимнастика».

## За время развития эстетической гимнастики в России

## -233 спортсменки стали Мастерами спорта России по эстетической гимнастике,

## -11 гимнасток получили почетное спортивное звание [Заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%8D%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5),

## -1 тренер удостоен почетного спортивного звания Заслуженный тренер России.[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-2)

## Ведущими российскими командами являются:

## «Оскар», г. Ростов-на-Дону. Команда существует с 2002 года. Неоднократные Чемпионки России, победители Кубка России. Призеры Чемпионатов Мира 2004, 2007, 2008 г.г. Победители финального зачета Кубка Мира 2005 г., неоднократные победители и призеры этапов Кубка Мира 2005-2009 г.г.

-«Мадонна», г. Москва. - неоднократные призеры Чемпионатов и Кубков России, чемпионы России среди ВУЗов (2007), призеры Кубков Европы среди ВУЗов (2007, 2008, 2009), неоднократные призеры этапов Кубка Мира.

## «Небеса», г. Краснодар. Призеры Чемпионатов России, Чемпионатов России среди Вузов, призеры IV этапа Кубка мира в Софии 2008 г.

## «Экспрессия», г. Москва. Призеры Чемпионата России среди ВУЗов 2007 г., финалисты этапов Кубка Мира в Чехии и Болгарии (2008 г.)

## Блестящие результаты показывают на международной арене и российские юниорские команды:

## Подмосковная команда «Сонет» является неоднократным победителем и призером международных соревнований, победитель общего зачета Кубка Мира среди юниоров 2008 г., призер Первенства Мира среди юниоров 2008, 2009 г.г., неоднократный победитель и призер Первенства России.

## команда «Виктория», г. Жуковский. Победитель Первенства мира среди юниоров 2009 г., победитель и призер этапов Кубка мира среди юниоров 2008, 2009 г.г., победители и призеры Первенства России.

## команда «Вдохновение», г. Нижний Новгород. Победитель и призер этапов Кубка мира среди юниоров 2008, 2009 г.г., победители и призеры Первенства России

## О судействе соревнований по эстетической гимнастике.

## Выступления групп судят три бригады судей оценивающих:

## 1.Техническую ценность композиции.

## Первая судейская бригада наблюдает за технической ценностью упражнения (количество и сложность выполненных элементов).

## Техническая ценность композиции складывается из суммы обязательных элементов и дополнительных трудностей. Обязательные элементы и дополнительные трудности должны быть выполнены всей группой. В упражнение также могут быть включены акробатические элементы, разрешенные правилами, поддержки и взаимодействия.

## 2.Артистическую ценность композиции.

## Вторая бригада оценивает артистичность, т.е. музыкальность, артистичность, экспрессивность, плавность перехода музыкальных частей композиции, согласованность движений с музыкой и т.д. Артистическая ценность соревновательной композиции складывается из нескольких основных компонентов, каждый из которых суммирует различные аспекты

## композиции: мастерство гимнасток в композиции, структура, оригинальность и выразительность композиции.

## 3.Исполнение.

## Третья бригада судей следит за техникой исполнения, то есть за чистотой и грамотностью специальных элементов, выполняемых спортсменками, уделяя особое внимание синхронности гимнасток.

## Исполнение упражнения оценивается по следующим критериям: синхронность, соответствие технике эстетической гимнастики, индивидуальные физические навыки гимнасток, выразительность и эстетическая направленность, соответствие динамике и ритму музыки, соответствие элементов композиции аспектам здоровья.

## Каждая бригада состоит минимум из 3 судей (на всероссийских соревнованиях из 4 судей). Минимально допустимое количество судей в поле - 9, максимальное - 12.

**Гимнастическая программа.**

Программа должна включать в себя следующие группы элементов:

1. Движения тела: волны, взмахи, движения корпуса, рук, ног, выполненные изолированно и в комбинации скручивания, расслабленные и резкие движения, шаги, выпады, бег и т.д.

2. Прыжки и подскоки, выполненные изолированно и в комбинации.

3. Равновесия и пируэты, выполненные изолированно и в комбинации.

4. Комбинации различных групп элементов (из перечисленных выше, например: прыжок + серия движений тела или равновесие + прыжок и т.д.).

## Все элементы должны выполняться в различных ракурсах, направлениях, передвижение по площадке должно быть как можно более разнообразным. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

## В целом композиция должна выглядеть как единство музыки, хореографии, образа и мастерства гимнасток.

## Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут.

## Выбор музыки свободный. Музыка может содержать текст и голос. Композиция соревновательной программы должна демонстрировать комплекс, в котором демонстрируется идея, музыка и исполнение элементов, объединившиеся в маленький спектакль, который гимнастки исполняют на ковре. Командная работа и единство особенно значимы. [Хореография](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F) создает историю, используя выразительную интерпретацию музыки через движения.

## Костюм.

## Костюм для соревнований представляет собой эстетически привлекательный гимнастический купальник (комбинезон), по стилю отвечающий духу спортивного соревнования, а не шоу. Костюм не должен мешать видеть выполняемые движения и нарушать оценку исполнения. Он должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.

## Костюмы Группы должны быть идентичными (материал, стиль, цвет) для всех гимнасток Группы. Однако если купальники выполнены из пестрых, узорных материалов, допускаются небольшие различия.

## Заключение.

## Эстетическая гимнастика – это очень зрелищный вид спорта. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, волны, взмахи, прыжки, равновесия, повороты и танцевальные шаги. Для этого нужны:гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий.

## Эстетическая гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

## 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 физических упражнений положен принцип биологической целесообразности. Поэтому во время занятий эстетической гимнастикой используются умеренные нагрузки, подбираются целостные, динамичные и танцевальные упражнения, наиболее соответствующие особенностям моторики женщин и благоприятно воздействующие на их эмоциональное состояние.

## Богатство, разнообразие и доступность упражнений эстетической гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся.

## И хотя эстетическая гимнастика не является олимпийским видом

## спорта, растёт её популярность в России и в мире. Российские команды в настоящее время являются лидерами мировой эстетической гимнастики А гимнастки мечтают о том, чтобы как можно скорее этот вид спорта стал олимпийским. Тем более, что в ближайших планах ВФЭГ сделать эстетическую гимнастику олимпийским видом спорта.