

**РАЗДЕЛ V**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ**

**Part V. HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION**

---

---

Философия образования. 2024. Т. 24, № 2  
Philosophy of Education, 2024, vol. 24, no. 2

Научная статья  
УДК 165+378+796.4  
DOI: 10.15372/PHE20240210  
EDN: MVEBHV

**Художественная гимнастика в вузе:  
поиск новых форм и методов физического воспитания**

**Колосова Татьяна Игоревна<sup>1</sup>, Майер Борис Олегович<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск  
Россия

<sup>1</sup> kolosovanew@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5204-4393>

<sup>2</sup> maierbo@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4083-4638>

**Аннотация.** *Введение.* Художественная гимнастика в рамках физического развития характеризуется сложнокоординационными действиями в формате музыкального сопровождения и одновременно зрелищными эффектами воздействия на публику спортивными атрибутами (мячи, ленты, обручи, булавы, скакалки и др.). На всех этапах подготовки этот вид спорта предъявляет высокие требования к развитию координации движений, гибкости, ловкости, концентрации внимания и других индивидуально-потенциальных возможностей физического развития субъекта. Принимая во внимание, что требования к соревнованиям по художественной гимнастике регулярно меняются, имеют стойкую тенденцию к введению элементов повышенной сложности, соответственно, в высшей школе актуализируется поиск творческих методов повышения эффективности физкультурного процесса. Учитывая, что в рамках получения основного образования невозможно увеличить объем и интенсивность физической нагрузки, важно способствовать стимулированию потребностно-мотивационной сферы обучающихся в комплексе с воспитательным воздействием на психо-эмоциональный фон занимающихся. С целью всестороннего совершенствования двигательных способностей существует необходимость преодоления противоречий между потенциальной эффективностью использования элементов художественной гимнастики в физическом воспитании студенток вуза и отсутствием проработанности педагогического сопровождения в преподавании такого подхода. *Методология.* Для достижения цели изучены отечественные работы по организации занятий художественной гимнастикой в рамках физического воспитания, дан анализ апробирования элементов технико-эстетического вида спорта.

*Обсуждение.* Необходимость изменения традиционной методики организации учебных физкультурных занятий с использованием элементов художественной гимнастики обусловлена обновлением степени интенсивности и качества двигательной активности девушек 17–19 лет. Предложена программа элективного курса «Основы художественной гимнастики в формате эстетически развивающего воспитания». *Заключение.* В целях преодоления противоречий невозможности увеличить объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию предложена модель эстетически ориентированного педагогического сопровождения в преподавании художественной гимнастики, обеспечивающая наряду с содействием формированию ценностей здорового образа жизни и развитием физических качеств повышение интереса к самостоятельной работе.

**Ключевые слова:** физическое развитие, эстетика развивающего воспитания, мотивация, здоровый образ жизни, высшее образование, технико-эстетический вид спорта

*Для цитирования:* Колосова Т. И., Майер Б. О. Художественная гимнастика в вузе: поиск новых форм и методов физического воспитания // Фило-софия образования. 2024. Т. 24, № 2. С. 144–157. DOI: <https://doi.org/10.15372/PHE20240210>

Scientific article

### **Rhythmic gymnastics at the university: the search for new forms and methods of physical education**

**Tatyana I. Kolossova<sup>1</sup>, Boris O. Mayer<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

<sup>1</sup> kolosovanew@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5204-4393>

<sup>2</sup> maierbo@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4083-4638>

**Abstract.** *Introduction.* Rhythmic gymnastics, within the framework of physical development, is characterized by complex coordination actions in the format of musical accompaniment and at the same time the spectacular effects of influencing the public with sports attributes (balls, ribbons, hoops, clubs, jump ropes, etc.). At all stages of preparation, this sport places high demands on the development of coordination of movements, flexibility, dexterity, concentration and other individual potential physical development of the subject. Taking into account that the requirements for rhythmic gymnastics competitions change regularly and have a strong tendency to introduce elements of increased complexity, accordingly, the search for creative methods of increasing the efficiency of the physical education process is being actualized in higher education. Considering that while receiving basic education it is impossible to increase the volume and intensity of physical activity, it is therefore important to help stimulate the need-motivational sphere of students in combination with an educational impact on the psycho-emotional background of students. In order to comprehensively improve motor abilities, there is a need to overcome the contradictions between the potential effectiveness of using elements of rhythmic gymnastics in the physical education of female university students and the lack of elaboration of pedagogical support in teaching this approach. *Methodology.* To achieve the goal, domestic works on organizing rhythmic gymnastics classes

within the framework of physical education were studied, and an analysis was given of testing the elements of a technical and aesthetic sport. *Discussion.* The need to change the traditional methodology for organizing educational physical education classes using elements of rhythmic gymnastics is due to updating the quantity and quality of motor activity of girls aged 17–19 years. The author's version proposes a program for the elective course "Fundamentals of rhythmic gymnastics in the format of aesthetically developing education." *Conclusion.* A well-developed algorithm of pedagogical support in teaching rhythmic gymnastics is proposed, which, along with promoting the formation of a healthy image and lifestyle of students, along with the development of physical qualities, has an impact on increasing interest and motivation for innovative technical and aesthetic types of physical development.

**Keywords:** physical education, rhythmic gymnastics, coordination complexity, health, higher education, technical and aesthetic sport

*For citation:* Kolosova T. I., Mayer B. O. Rhythmic gymnastics at the university: the search for new forms and methods of physical education. *Philosophy of Education*, 2024, vol. 24, no. 2, pp. 144–157. DOI: <https://doi.org/10.15372/PNE20240210>

**Введение.** В современных условиях невысокой мотивации студентов вузов к систематическим занятиям физической культурой важным является поиск новых форм и методов физического воспитания или введение в сложившуюся физкультурную практику некоторых элементов подготовки, которые могли бы способствовать повышению как мотивации, так и собственно двигательной активности. Традиционная методологическая технология физических упражнений, как правило, нацелена на развитие физической активности студентов на основе применения методологии физической подготовленности и совершенствования морфофункциональных характеристик как комплексной оценки морфологических и физиологических параметров, позволяющих определить степень развития, работоспособность и состояние организма. Инновационные подходы в использовании упражнений в формате эстетически развивающего воспитания на физкультурно-оздоровительных занятиях требуют от педагогов более универсальной подготовки и квалификации, поскольку теоретическое и практическое формирование представлений о выразительности, грациозности движений, красоте тела, развитии музыкального слуха в комплексе с эстетическим вкусом, чувством темпа и ритма претендует на высокий уровень сознательного отношения к данному виду физического совершенства [1; 2]. Поэтому гармоничное развитие физической активности студенток вузов неспортивных направлений подготовки может быть достигнуто созданием элективного курса «Основы художественной гимнастики в формате эстетически развивающего воспитания».

В воспитательно-образовательный процесс дисциплины «Физическая культура и спорт» включены разновидности любительского спорта. Таким образом, специфику женской художественной гимнастики представляется возможным рассмотреть с точки зрения эстетических категорий

и приемов (движения тела и способности переживать это чувство при выполнении упражнений, двигательной выразительности и интегративно-обусловленных особенностей составления произвольных упражнений [3; 4]). Воспитательное воздействие и перспективность применения художественной гимнастики неспортсменов имеет целью использование художественных образов, современных музыкальных жанров, приемов и стилей исполнения для разработки художественных композиций в рамках программы реализации самостоятельной работы [5; 6]. Оценивание результатов самостоятельного творчества рассматривается как возможность получения дополнительного образования и как инновационно-поисковая форма самостоятельной работы со спортивными снарядами [7; 8], а также в подготовке будущих учителей физической культуры в аспекте преодоления противоречий между необходимостью применения эффективных технологий и недостаточной разработанностью модели формирования инновационных практик и педагогических условий их реализации [9; 10].

Следует иметь в виду, что образовательная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузах основана на обучении с элементами спортивных дисциплин, таких как лыжный спорт, лёгкая атлетика, различные спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и др.)<sup>1</sup>. При этом не учитывается специфика мотивации / заинтересованности / увлеченности студенток неспортивных направлений подготовки к занятиям физической культурой. В стандартах на учитывается естественная мотивация выполнять упражнения под музыку, эмоциональная экспрессия музыкального фона, понимание индивидуальной способности и предрасположенности к грациозности движений. Следовательно, адаптированные для студенток вуза элементы художественной гимнастики могут служить отличным средством компенсации лакун в процессе обычных академических занятий именно студенток [11–13].

**Методология** апробированной программы элективного курса «Основы художественной гимнастики в формате эстетически развивающего воспитания», рассмотрена в ракурсе обзора научных публикаций и методических разработок по проблеме применения элементов художественной гимнастики в неспортивных учебных заведениях. С целью преодоления противоречий между потенциальной эффективностью использования новых эстетических приемов (с мячом, обручем, булавами, лентой, скакалкой) в художественной гимнастике на практике апробированы педагогические особенности воспитывающего воздействия эстетических приемов в новых упражнениях, а также отрефлексированы результаты вклю-

---

<sup>1</sup> Рахматов А. И. Особенности преподавания предмета «Физическая культура» в вузе // Педагогика сегодня: проблемы и решения: сборник трудов. СПб.: Свое издательство, 2021. С. 42–45.

чения таких упражнений в общий формат занятий физической культурой студентов вуза.

**Обсуждение.** Студентки в возрасте 17–19 лет впервые начинают осваивать упражнения художественной гимнастики, что вызывает определенные трудности особенно в начальный период подготовки, связанные с освоением ритмики и координации движений, их согласованием с музыкальным рисунком. *Ритмика* или порядок движения как физиологический навык вырабатывается на практических занятиях, в ходе которых музыкальные образы в комплексе с движением создают сложный принцип формообразования новых художественных композиций в процессе выполнения специальных упражнений. Музыкальное сопровождение (живой аккомпанемент и фонограмма) становятся важнейшим компонентом в занятиях по развитию слуха и ритмики.

В этой связи представляет интерес содержательный компонент музыкально-ритмического воспитания, разработанный Э. Жак-Далькрозом<sup>2</sup>. Теоретик исследовал технику музыкального сопровождения в формате изучения двигательных реакций и пришел к выводу, что определяющее значение в этом процессе имеет воздействие развитого чувства ритма как чувства времени в развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека. Более того, система Э. Жак-Далькроза способствует стимуляции развития интенсификации внимания и памяти<sup>3</sup>. Определенную трудность в этой методологии вызывает запоминание последовательности необычных (оригинальных, экстравагантных) упражнений расширенной сложности, что преодолевается индивидуально-ориентированным методическим обеспечением занятий, их детальной проработкой в достижении необходимого автоматизма в самых физиологически сложных приемах.

Таким образом, специфика ритмической и хореографической подготовки с элементами художественной гимнастики включает в себя общую, специальную, техническую (предметную и внепредметную) методологию, обусловленную обобщенными музыкальными и спортивными приемами и методами. Основные направления хореографической, музыкально-двигательной и теоретической подготовки распределяются в формате образовательной программы по физическому воспитанию, направленной на решение задач общего физического развития человека и совершенствование его двигательных способностей. Интегральная подготовка включает

---

<sup>2</sup> Эмиль Жак-Далькроз и его метод (система) музыкального воспитания. Ритмическая гимнастика Эмиля Жак-Далькроза: метод. пособие / сост. Н. Л. Вашкевич. Тверь, 2010. 32 с.

<sup>3</sup> Зокирова Ф. Б. Ритмика, ритмометрия и спорт // Science and Education. 2023. Vol. 4, № 9. С. 379–384; Саудий Сауд Болта-Зода. Основные направления возбуждения мелкой моторики по направлению музыки // Science and Education. 2022. Т. 3, № 10. С. 582–590.

такие подходы, как физическая (общая, специальная, функциональная), техническая (предметно-хореографическая, композиционно-усложненная, музыкально-двигательная), психологическая (увлеченность и интерес к занятиям, получение удовольствия от тренировочных заданий и нагрузок), тактическая (индивидуальная, групповая, командная) и теоретическая (осуществляется самостоятельно в процессе практических занятий) [14].

Важно учитывать, что инновационная интегральная характеристика основ художественной гимнастики в формате эстетически развивающего воспитания свойственна любому возрасту. Реализация перечисленных основ соответствует анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма и любой конституции тела<sup>4</sup> как сумме всех его индивидуальных свойств организма (морфологических, физиологических, генетических и психологических). Поэтому организация занятий по художественной гимнастике в процессе получения высшего образования в наибольшей степени соответствует критериям реализации здоровьесберегающих технологий.

Интегративный курс занятий по художественной гимнастике позволяет решить комплекс задач физического, психического, интеллектуального развития, так как стимулирует креативные способности, укрепляет физиологические и психологические комплексы. Последние направлены на тренировку вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия в статических положениях и динамике, которые наряду с привычным для общеразвивающих движений дают возможность научиться контролировать тонус мышц, регулировать эмоциональный фон занятий и др. [15]. Обязательная составляющая таких занятий – последовательное разучивание, повторение и совершенствование упражнения с предметами, а также выполнение комплексов упражнений для улучшения подвижности в суставах, растяжение и эластичность мышечно-связочного аппарата. В целом подобный интегральный подход позволяет приобрести навыки самоконтроля за тонусом и расслаблением мышц, умение постоянно следить за осанкой, равновесием и общим эстетическим восприятием собственного тела. Включение в программу подготовки упражнений с предметами не только увеличивают силу кистей рук и совершенствуют тонкую моторику, придавая движениям точность выполнения, но и совершенствует базовые элементы из арсенала художественной гимнастики (растяжки, гибкость, пластичность, равновесие и др.) [16; 17]. Таким образом, в комплексе развивается телесная и предметная ловкость, соответствующие уровням управления, по Н. А. Бернштейну («Пирамид-

---

<sup>4</sup> Конструкция человека, в отличие от его физического развития – это характеристика конкретного человека, которая остается постоянной на протяжении всей его жизни, то есть она не имеет возрастной периодизации.

но-стриальный уровень пространственного поля С»), кортикальным уровням решения проблем координации движений и других патологий (двойственность уровня С и характер движений уровня С; дифференциация и пространственное поле; пространственная обусловленность движений; вариативность, дисфункции; переключаемость, экстемпоральность; самостоятельные движения; фоновая роль и др. [18].

Наряду с развитием двигательных навыков и психофизиологическими корректировками упражнения художественной гимнастики имеют специфическую смысловую нагрузку для студенток, поскольку творить прекрасное заключено в самой природе женского организма. Студентки занимаются самостоятельным составлением комплексов упражнений, их апробацией, обсуждением с друзьями, таким образом получая введение в проектную деятельность.

В результате спортивно-образовательной подготовки разработана элективная программа с элементами художественной гимнастики для занятий физической культурой со студентками вузов, включающая фонд оценочных средств теоретического и практического разделов программы, методические рекомендации для преподавателей и студентов, глоссарий, а также рекомендуемые комплексы физических упражнений и др. Занятия по художественной гимнастике проводятся на первом курсе в 1-м или 2-м семестрах. Трудоемкость дисциплины – 28 часов, в том числе 14 часов – контактная работа с преподавателем, из них 6 часов в первом семестре и 8 часов – во втором, 14 часов – самостоятельная работа. Основные задачи преподавателей на первых трех занятиях – дать теоретические основы понятийного аппарата в художественной гимнастике с применением в практике, ознакомить студенток с перестроениями на месте и в движении, с основными элементами с мячом, обручем, лентой [19; 20].

В основной части занятие проводится групповым способом. Студентки всего потока распределяются на три группы с предметами: мячом, обручем, лентой. Разучиваются комбинации упражнений с предметами: махи, круги, вращения, перекаты с мячом и обручем, змейки, спирали, восьмёрки, вертикальные и горизонтальные круги с лентой. При организации этого раздела используется фронтальный способ, где движения осуществляются под музыкальное сопровождение, исключается нагрузка монотонности одновременно развиваются аэробные возможности студенток [9]. На заключительном занятии проводится зачёт. Студенты по группам показывают зачетные комбинации упражнений с мячом, обручем, лентой под музыку.

При организации самостоятельных занятий освоения элементов по художественной гимнастике необходимо ведение дневника самоконтроля. Не все студентки правильно проводят самостоятельные занятия по физическому воспитанию. Это связано с незнанием основных принци-

пов построения тренировочного процесса, своего уровня физической подготовленности и отсутствием конкретной цели подготовки. Физические упражнения не дозируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма студенток. Очень часто на таких занятиях наблюдаются физические перегрузки, которые приводят к чрезмерному утомлению организма. После них организм восстанавливается довольно долго. Но иногда, наоборот, проходят самостоятельные занятия, где студентки выполняют упражнения с малой физической нагрузкой. Такие занятия не способствуют повышению уровня физической подготовленности организма. Поэтому, чтобы подобрать оптимальный режим физической нагрузки, студенткам необходимо знать индивидуальный уровень развития основных физических качеств [21].

Самостоятельные занятия рекомендуется строить по общепринятой схеме: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная. Занятие должно проходить не менее 60–90 мин. В дневнике самостоятельных занятий по художественной гимнастике рекомендуется расписывать комплексы физических упражнений для разминки, основной и заключительной части. Это примерный набор упражнений, так как каждая студентка может использовать физические упражнения, учитывая индивидуальный уровень физической подготовленности. В разминку рекомендуется включать не менее 13–15 упражнений, повторяя каждое от 10 до 15 раз. В основной части занятия решаются основные задачи процесса совершенствования техники упражнений с предметами в художественной гимнастике и развития двигательных качеств. Для совершенствования техники выполняются имитационные упражнения, включенные в комбинации с мячом, обручем и лентой. Также рекомендуется использовать подводящие и подготовительные упражнения, которые давались на занятиях по физическому воспитанию. На заключительную часть занятия отводится от 10 до 20 мин.

В целом, как показал наш опыт, занятий по художественной гимнастике в условиях вуза способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, решая комплекс задач физического воспитания студенток 1–3 курсов вузов неспортивных направлений подготовки.

**Заключение.** С необходимостью преодоления противоречий между потенциальной эффективностью использования элементов художественной гимнастики в физическом воспитании студенток вуза и отсутствием проработанности педагогического сопровождения в преподавании такого подхода существует необходимость разработки непротиворечивых подходов в реализации инновационных технико-эстетических способов физического развития. Принимая во внимание, что в системе новых информационных, социокультурных, экономических и образовательных

отношений здоровье является фундаментальной характеристикой благополучия любого человека, его субъективной смысложизненной ценностью и социально-экономическим фактором. Для воспитания, физического развития и образования профессионалов высокого уровня, чье здоровье определяет стабильность результатов их труда, предлагается:

– ориентация студентов в эмоционально-психологические установки на здоровье как собственное материальное благополучие. Для достижения этих результатов необходимо усиление межпредметных связей между физической культурой, медициной, педагогикой, психологией, психофизиологией, психотерапией, гигиеной, экономикой, информатикой, трудовым законодательством и образовательной правовой политикой. Взаимное согласование перечисленных интегративных связей позволит рассматривать категорию «здоровье» как абсолютную ценность в системе «здоровье – работоспособность – эффективность – развитие»;

– студентам педагогического вуза следует выбирать для себя такой тип поведения, стиль жизни, который стал бы примером для окружения, будущих учеников. Это значит, что полезным для здоровья и хорошим примером являются отсутствие вредных привычек, опрятный внешний вид, позитивный жизненный настрой, высокая работоспособность, целеустремленность, стрессоустойчивость, физическая развитость в целом;

– использовать комплекс адаптационных взаимодействий с новым ритмом жизни в образовательном пространстве вуза; исключить монотонность в занятиях как значимый фактор утомления организма; средствами музыкального и игрового приемов обеспечить позитивный психоэмоциональный настрой;

– использовать специфические методы программы элективного курса «Основы художественной гимнастики в формате эстетически развивающего воспитания», которые применяются при обучении двигательным действиям – это метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчлененно-конструктивного упражнения и метод сопряженного воздействия. Для достижения наилучшего результата при обучении двигательным действиям необходимо использовать общепедагогические методы (наглядный, словесный, самостоятельное творчество и др.) Средства и методы, применяемые при проведении занятий по интегративно-обусловленной гимнастике, в достаточной степени обеспечивают необходимое количество и качество двигательной активности, что положительно влияет на основные функциональные системы организма;

– студенткам рекомендуется анализировать записи в дневнике самостоятельных занятий, сопоставляя запланированные показатели каждого упражнения и приобретенного опыта с фактическим результатом. Фиксировать и анализировать самочувствие в начале занятия и в конце,

что позволит эффективнее проводить тренировочный процесс и заинтересовывать студенток в физическом совершенствовании;

– рефлексивное отношение студенток к структуре занятия, темпу и ритму выполнения отдельных заданий, упражнений, эстетически развивающих техник; большое значение также имеет работа в команде (группе), позволяющая развивать коммуникативно-творческие способности, выразить свою индивидуальность и проявить лидерские навыки, а некоторым избавиться от комплексов и раскрепоститься;

– поддержание интереса к художественной гимнастике как этапу к будущей более целенаправленной работы в поиске новых форм и методов физического развития. Формирование мотивации к занятиям должно осуществляться через способности. Формирование этих способностей по сути есть содержание мотивации и, следовательно, этапы ее формирования.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. **Майер Б. О., Мурашова А. В., Пономарев В. В.** Гимнастика тайцзицюань в физическом воспитании студентов вуза: монография. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2022. 119 с. URL: <https://www.elibrary.ru/mgvqay>; EDN: MGVQAY
2. **Коричко Ю. В., Красова А. А., Коричко А. А.** Применение упражнений эстетической и художественной гимнастики в физическом воспитании студенток // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 35–37. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49173289>; EDN: WDOJWP
3. **Енченко И. В., Лобастова М. В., Егорова Н. М., Круглова Т. Э., Барабанова В. Б.** Анализ развития любительского спорта для взрослых в Санкт-Петербурге на примере художественной гимнастики // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23, № S2. С. 98–105. DOI: 10.14529/hsm23s215; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55163801>; EDN: LUIAZS
4. **Парчевская И. И.** Женская гимнастика – элективный курс по физической культуре для девушек в вузе // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: сб. трудов. М.: Московский Политех, 2021. С. 149–152. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46402198&pff=1>; EDN: KSFREZ
5. **Коновалова Л. А., Березовская Т. И.** Программа интеграции художественной гимнастики в физическое воспитание младших школьников // Физическая культура в школе. 2023. № 3. С. 7–13. DOI: 10.47639/0130-5581-2023-3-7-13; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53848990>; EDN: OWLNDO
6. **Шилина Е. В.** Применение элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры в школе // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 8-1 (62). С. 97–100. DOI: 10.23670/IRJ.2017.62.031; URL: <https://www.elibrary.ru/zddqj>; EDN: ZDDQNJ
7. **Сергиенко В. В.** Педагогические условия эффективности осуществления эстетического воспитания средствами хореографии обучающихся в учреждениях дополнительного образования спортивного профиля // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 867. URL: <https://www.elibrary.ru/vieomf>; EDN: VIEOMF
8. **Каравацкая Н. А.** Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук, Великие Луки, 2002. 212 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15997424>; EDN: NMBWHJ
9. **Шепеленко С. А.** Гимнастика в подготовке будущих учителей физической культуры: состояние и проблемы // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 5.

- С. 34. DOI: 10.17513/spno.31130; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47174720>; EDN: JRUDAA
10. **Чудиновских А. А., Сапаров Б. М., Рогов О. С., Гареев Д. Р.** Средства популяризации физической культуры и здорового образа жизни среди молодого населения Российской Федерации // Молодежь и наука. 2022. № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48618864>; EDN: BMWBJI
  11. **Гилев Г. А., Борисова И. В., Удилова И. В., Харин С. В.** Физическое воспитание студентов // Научный взгляд в будущее. 2018. Т. 2, № 10. С. 41–44. DOI: 10.30888/2415-7538.2018-10-02-019; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35426546>; EDN: XWEZBR
  12. **Архипова Ю. А., Артемьева Ж. С.** Выбор средств и особенности планирования и проведения занятий художественной гимнастикой спортивно-массовой направленности // Педагогические параллели: сб. трудов: СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2018. С. 57–60. URL: <https://www.elibrary.ru/xqkqgi>; EDN: XQKQRI
  13. **Белецкая М. М., Кулик Е. В.** Оздоровительная гимнастика для девушек в программе физического воспитания нефизкультурного вуза // Гимнастика и современный фитнес – 2017: сборник трудов. М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2018. С. 151–156. URL: <https://www.elibrary.ru/upvbes>; EDN: UPVBES
  14. **Юрьева М. Н., Галаева И. П.** Специфика хореографической подготовки спортсменок в художественной гимнастике // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2019. Т. 18, № 4 (42). С. 34–39. DOI: 10.20310/1810-231X-2019-18-4(42)-34-39; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41503316>; EDN: JZIED
  15. **Тукачева А. И., Ключникова А. Н., Хромина Т. В.** Использование элементов художественной гимнастики в занятиях фитнес-аэробикой с девушками 20-30 лет // Физическая культура и спорт в современном обществе: сб. трудов. Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2020. С. 284–288. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43135034&pff=1>; EDN: MHNIVH
  16. **Давыдова С. А., Красникова О. С., Пашенко Л. Г.** Физическая активность юношей и девушек, обучающихся в вузе, в сравнительном аспекте // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сборник трудов. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. С. 157–160. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47953635>; EDN: UVCCQA
  17. **Явдошенко Е. О.** Современные проблемы управления качеством самостоятельной подготовки студентов вузов // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: сборник трудов. СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. С. 254–257. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48103790&pff=1>; EDN: BEMOPE
  18. **Бернштейн Н. А.** О построении движений // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2010. № 7 (79). С. 4–10. URL: <https://www.elibrary.ru/muutqh>; EDN: MUUTQH
  19. **Колосова Т. И., Кониболоцкая Е. И., Шкляров С. В.** Организация занятий по художественной гимнастике в вузе. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. 155 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44879157>; EDN: DFLKZE
  20. **Коричко Ю. В., Галеев А. Р.** Особенности музыкально-ритмического воспитания студентов вуза на занятиях гимнастикой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 67–69. URL: <https://www.elibrary.ru/xeveiz>; EDN: XEVEIZ
  21. **Палаткин И. В., Рубанович В. Б., Шкляров С. В.** Физическая культура. Прикладная физическая культура. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2018. 240 с. URL: <https://www.elibrary.ru/uqaxnc>; EDN: UQAXNC

## REFERENCES

1. Mayer B. O., Murashova A.V., Ponomarev V. V. *Taijiquan gymnastics in physical education of university students: a monograph*. Novosibirsk: NSPU Publishing House, 2022, 119 p. URL: <https://www.elibrary.ru/mgvqay>; EDN: MGVQAY (In Russian)
2. Korichko Yu. V., Krasova A. A., Korichko A. A. Application of aesthetic and rhythmic gymnastics exercises in physical education of female students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2022, no. 7, pp. 35–37. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49173289>; EDN: WDOJWP (In Russian)
3. Enchenko I. V., Lobastova M. V., Egorova N. M., Kruglova T. E., Barabanova V. B. Analysis of the development of amateur sports for adults in St. Petersburg on the example of rhythmic gymnastics. *Man. Sport. Medicine*, 2023, vol. 23, no. S2, pp. 98–105. DOI: 10.14529/hsm23s215; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55163801>; EDN: LUJIAZS (In Russian)
4. Parchevskaya I. I. Women's gymnastics – an elective course in physical culture for girls at a university. *Physical culture and sport in the higher education system: innovations and development prospects: collection of works*. Moscow: Moscow Polytechnic University, 2021, pp. 149–152. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46402198&pff=1>; EDN: KSFREZ (In Russian)
5. Konovalova L. A., Berezovskaya T. I. The program of integration of rhythmic gymnastics into physical education of younger schoolchildren. *Physical Culture at School*, 2023, no. 3, pp. 7–13. DOI: 10.47639/0130-5581-2023-3-7-13; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53848990>; EDN: OWLNDO (In Russian)
6. Shilina E. V. The use of elements of rhythmic gymnastics in physical education lessons at school. *International Scientific Research Journal*, 2017, no. 8-1 (62), pp. 97–100. DOI: 10.23670/IRJ.2017.62.031; URL: <https://www.elibrary.ru/zddqnj>; EDN: ZDDQNJ (In Russian)
7. Sergienko V. V. Pedagogical conditions for the effectiveness of aesthetic education by means of choreography of students in institutions of additional sports education. *Modern Problems of Science and Education*, 2015, no. 1-1, p. 867. URL: <https://www.elibrary.ru/vieomf>; EDN: VIEOMF (In Russian)
8. Karavatskaya N. A. *Methods of formation of motor expressiveness skills in rhythmic gymnastics: dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences*. Velikiye Luki, 2002, 212 p. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15997424>; EDN: NMBWHJ (In Russian)
9. Shepelenko S. A. Gymnastics in the training of future teachers of physical culture: state and problems. *Modern Problems of Science and Education*, 2021, no. 5, p. 34. DOI: 10.17513/spno.31130; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47174720>; EDN: JRUDAA (In Russian)
10. Chudinovskikh A. A., Saparov B. M., Rogov O. S., Gareev D. R. Means of popularization of physical culture and a healthy lifestyle among the young population of the Russian Federation. *Youth and Science*, 2022, no. 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48618864>; EDN: BMWBJI (In Russian)
11. Gilev G. A., Borisova I. V., Udilova I. V., Kharin S. V. Physical education of students. *Scientific Outlook into the Future*, 2018, vol. 2, no. 10, pp. 41–44. DOI: 10.30888/2415-7538.2018-10-02-019; URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35426546>; EDN: XWEZBR (In Russian)
12. Arkhipova Yu. A., Artemyeva Zh. S. The choice of means and features of planning and conducting rhythmic gymnastics classes of a mass sports orientation. *Pedagogical parallels: collection of works*: St. Petersburg: St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering, 2018, pp. 57–60. URL: <https://www.elibrary.ru/xqkqri>; EDN: XQKQRI (In Russian)
13. Beletskaya M. M., Kulik E. V. Health-improving gymnastics for girls in the physical education program of a non-physical education university. *Gymnastics and modern fitness – 2017: collection of works* Moscow: Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, 2018, pp. 151–156. URL: <https://elibrary.ru/upvbes>; EDN: UPVBES (In Russian)
14. Yuryeva M. N., Galaeva I. P. Specificity of choreographic training of female athletes in rhythmic gymnastics. *Psychological and Pedagogical Journal Gaudeamus*, 2019, vol. 18, no. 4 (42),

- pp. 34–39. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41503316>; DOI: 10.20310/1810-231X-2019-18-4(42)-34-39; EDN: JIZIED (In Russian)
15. Tukacheva A. I., Klyuchnikova A. N., Khromina T. V. The use of elements of rhythmic gymnastics in fitness aerobics classes with girls 20–30 years old. *Physical culture and sport in modern society: collection of works*. Khabarovsk: Far Eastern State Academy of Physical Culture, 2020, pp. 284–288. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43135034&pff=1>; EDN: MHNIVH (In Russian)
  16. Davydova S. A., Krasnikova O. S., Pashchenko L. G. Physical activity of boys and girls studying at a university in a comparative aspect. *Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism: collection of works*. Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsk State University, 2021, pp. 157–160. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47953635>; EDN: UVCCQA (In Russian)
  17. Yavdoshenko E. O. Modern problems of quality management of independent training of university students. *Actual problems of physical culture of medical university students: collection of works*. St. Petersburg: Publishing house of I. I. Mechnikov NWSMU, 2022, pp. 254–257. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48103790&pff=1>; EDN: BEMOPE (In Russian)
  18. Bernstein N. A. On the construction of movements. *Physical Therapy and Sports Medicine*, 2010, no. 7 (79), pp. 4–10. URL: <https://www.elibrary.ru/muutqh>; EDN: MUUTQH
  19. Kolosova T. I., Konibolotskaya E. I., Shklyarov S. V. *Organization of rhythmic gymnastics classes at the university*. Novosibirsk: NSPU Publishing House, 2020, 155 p. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44879157>; EDN: DFLKZE (In Russian)
  20. Korichko Yu. V., Galeev A. R. Features of musical and rhythmic education of university students in gymnastics classes. *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, 2017, no. 6, pp. 67–69. URL: <https://www.elibrary.ru/xeveiz>; EDN: XEVEIZ (In Russian)
  21. Palatkin I. V., Rubanovich V. B., Shklyarov S. V. *Physical culture. Applied physical education*. Novosibirsk: NSPU Publishing House, 2018, 240 p. URL: <https://www.elibrary.ru/uqaxnc>; EDN: UQAXNC

### Информация об авторах

Т. И. Колосова, доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет (630126, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28).

Б. О. Майер, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания, руководитель Научного центра Российской академии образования, Новосибирский государственный педагогический университет (630126, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28).

### Information about the authors

Tatyana I. Kolosova, Associate Professor of the Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University (630126, Novosibirsk, Vilyuyskaya str., 28).

Boris O. Mayer, Doctor of Philosophical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education, Head of the Scientific Center of the Russian Academy of Education, Novosibirsk State Pedagogical University (630126, Novosibirsk, Vilyuyskaya str., 28).

*Вклад авторов:* все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку статьи к публикации.

*Authors' contribution:* All authors have made an equivalent contribution to the preparation of the article for publication.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare that there is no conflict of interest.

Поступила: 29.03.2024

Received: March 29, 2024

Одобрена после рецензирования: 24.04.2024

Approved after review: April 24, 2024

Принята к публикации: 26.04.2024

Accepted for publication: April 26, 2024