

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "БОКСИТОГОРСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"

Исследовательская работа  
на тему: "Значение занятий по художественной гимнастике".

Исполнители:  
Владими́рова Виктория, воспитанница секции  
по художественной гимнастике  
Тренер-преподаватель МБОУ ДО "БСШ" Чистякова Я.А.

Бокситогорск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Особенности занятий по художественной гимнастике .....	5
ГЛАВА 2. Принципы обучения упражнениям художественной гимнастике в дошкольном возрасте .....	10
ГЛАВА 3. Применение и значение художественной гимнастики на уроках физической культуры в образовательных учреждениях .....	12
ГЛАВА 4. Применение занятий художественной гимнастики и их значение для взрослых лиц.....	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20

## ВВЕДЕНИЕ

Современная программа Олимпийских игр охватывает более пятидесяти видов спорта. Но только один из них, подарен миру Россией — художественная гимнастика.

Художественная гимнастика появилась в 1934 году, когда при Институте физической культуры имени П.Ф. Лесгафта открылась Высшая школа художественного движения, где основным предметом назвали художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки всего мира соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение.

**Актуальность.** Художественной гимнастикой занимаются лица различных возрастных групп. Средства гимнастики включены в программы дошкольных и школьных образовательных учреждений. Популярность художественной гимнастики так же отмечается среди студентов высших учебных заведений.

Наиболее характерными средствами для этого вида спорта являются упражнения с различными предметами в объединение с движениями без предметов, акробатических упражнений, танцевальными шагами и хореографии. Эти упражнения являются основным содержанием, наиболее ярко отражающие специфику художественной гимнастике, а так же позволяют решать самые разные задачи, физического, эстетического, эмоционально, духовного воспитания занимающихся. Помимо этого, разнообразие средств позволяют оптимально и сбалансировано развивать физические качества. Все это способствует развитию и популяризации художественной гимнастике во всем мире.

**Цель исследования** — определить значение занятий по художественной гимнастике.

В связи с поставленной целью перед нами встают следующие задачи:

- 1.изучить особенности занятий по художественной гимнастике;
- 2.рассмотреть принципы обучения упражнениям художественной гимнастики в дошкольном возрасте;
- 3.проанализировать применение и значение художественной гимнастики на уроках физической культуры в образовательных учреждениях;
- 4.исследовать применение занятий художественной гимнастики и их значение для взрослых.

**Объект исследования:** гимнастика

**Предмет исследования:** значение занятий по художественной гимнастике.

**Метод исследования:** анализ литературы по теме исследования; анализ личного опыта, связанный с данной темой.

## **ГЛАВА 1. Особенности занятий по художественной гимнастике**

На соревнованиях девушки показывают свое мастерство на ковре 13 на 13 метров. В современной программе присутствует многоборье (1-о обязательное, и 3 произвольных показа с предметами), и групповое выступление с предметами.

В группе 6 девушек. Предметов может быть 1 или 2. Все состязания проходят под музыку, которую подбирает тренер вместе со спортсменкой. Но, каждое выступление ограничено 90-а минутами.

В процессе выступления спортсменки должны использовать весь ковер. При работе с предметами задействуют обе руки. Снаряды должны постоянно двигаться, иначе будут начислены штрафные баллы в замеры 0,05 очка.

Гимнастка должна завершить выступление таким образом, чтобы любой частью тела она соприкасалась с предметом. В этот момент должна закончиться музыка. В процессе упражнений тренеру запрещено что-либо говорить своей подопечной.

### **1.1. Цель занятий художественной гимнастикой и основные требования**

Занятия художественной гимнастикой для девочек – своеобразные перемещения спортсменок по ковра, которые должны быть максимально пластичными. Они включают такие элементы:

- Танец;
- Мимика;
- Пантомимика;
- Ритм;
- Элементы акробатики.

Акробатические элементы определяются конкретными соревнованиями, и могут включать:

- прыжки,
- взмахи ногами,
- вращения,

- сгибы,
- прогибы,
- наклоны,
- шпагаты.

Все занятия художественной гимнастикой для детей и более взрослых спортсменов направлены на развитие управления произвольными движениями. Спортсменка свободно перемещается по коврику, и практически не ограничена внешними факторами. Эти обстоятельства определяют структуру физических качеств, которые девушка сумела развить. В этом виде спорта нет проблем развития качеств из других соревнований: мышечной силы, выносливости, скорости и т.д.

Главное качество, которое должна развивать гимнастка – гибкость тазобедренных суставов и спины. Данный спорт требует прекрасной координации движений, чувства музыки, артистичности.

## **1.2. Упражнения в художественной гимнастике**

Упражнения художественной гимнастики включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с предметами и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях.

Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Упражнения в художественной гимнастике с различными предметами:

- малым и средним мячом,
- скакалкой,

- обручем,
- лентой,
- вымпелом,
- шарфом.

Они способствуют развитию тонкого мышечного чувства, глазомера, приучают к точности в движениях, совершенствуют их координацию. Кроме того, они позволяют создавать красивые, интересные рисунки движений. Все упражнения с предметами в художественной гимнастике основаны на движениях без предмета.

### **1.3. Основные принципы занятий:**

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.
5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность – понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

### **1.4. Наличие материально - технического и учебно-методического обеспечения для проведения занятий по художественной гимнастике.**

Материально-техническое обеспечение.

Спортивная база:

- спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические стенки;

- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- мячи для художественной гимнастики;
- скакалки для художественной гимнастики;
- обручи для художественной гимнастики;
- ленты для художественной гимнастики.

Учебно-методическое обеспечение.

- учебная литература;
- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическим отделом.

### **1.5. Эстетическое воспитание в процессе занятий художественной гимнастикой**

Существует 2-е стороны эстетического воспитания гимнасток. Первая основана на формировании у деток красивых движений, женственного телосложения, правильного поведения. Так, человек сам учится владеть движениями, обогащать их разнообразие, развивать остальные двигательными способности: рациональность, умеренность, уместность и т.д.

Гимнастика – путь к формированию эстетики движений.

Вторая сторона. В процессе обучения всем элементам спорта, и всех окружающих формируется эстетичность в представлениям о красоте человека, «правильности» его движений, физическом развитии.

Художественную гимнастику можно назвать одним из самых красивых и полезных для организма видов спорта. Наличие противопоказаний – не повод расстраиваться, от заболеваний можно излечиться, да и сам спорт может в этом помочь.

### **1.6. Противопоказания для занятий художественной гимнастикой**

Как и у других видов спорта, так у художественной гимнастики есть ограничения по здоровью. Она запрещена людям:



- С заболеваниями опорно-двигательного аппарата;
- С сахарным диабетом;
- Проблемами с сердечно-сосудистой системой;
- С заболеваниями нервной системы.

Для занятий по художественной гимнастике необходима справка «Нет противопоказаний», которую выдает врач после тщательного обследования.

Отдельного внимания заслуживает сколиоз. Многие считают, что при таком заболевании ребенка нельзя отдавать на гимнастику. Но последствия искривления позвоночника при занятии художественной гимнастикой как раз наоборот – быстро уходят. Ребенок во время занятий растягивает спину, отдаляя позвонки один от другого. В результате этого боль уходит. А если совместить остальные элементы этого спорта, то можно навсегда избавиться от неприятных ощущений в спине.

## **ГЛАВА 2. Принципы обучения упражнениям художественной гимнастике в дошкольном возрасте**

Дошкольное детство — самый важный период в формировании правильной осанки, так как несмотря на возросшие функциональные возможности организма ребенка его костная система еще находится в стадии формирования.

Следовательно, дети дошкольного возраста нуждаются в оздоровительно — профилактической гимнастике, которая должна быть направлена на коррекцию осанки и всего опорно – двигательного аппарата, на укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, на повышение сопротивляемости организм к заболеваниям.

Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранением и укреплением. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в ДОУ, которое можно развить с помощью упражнений художественной гимнастики.

Процесс обучения упражнениям строится на дидактических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Принцип сознательности и активности — подразумевает сознательное отношение к занятиям, воспитывает у детей заинтересованность в овладении движениями. Главное точно и доступно формировать задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать у детей представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Для этого используются следующие приемы наглядности: демонстрация упражнений, словесный разбор музыки в сочетании с движениями.

Принцип доступности требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение основных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность выполнения музыкально-двигательных заданий.

В зависимости от поставленных задач занятия и подготовленности занимающихся, используются различные методические способы проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе объясняется упражнение с одновременным его показом. После показа и повторения детьми одного упражнения показывается следующее. Для выполнения упражнений дети располагаются по кругу, в шеренге, в колоннах у опоры и т. д. Для образных упражнений предлагаются детям маты и коврики. Существует также поточный метод, который предполагает выполнение упражнений без остановки. В ходе занятия контролируется точность выполнения упражнений по ходу их проделывания детьми. Такой способ выполнения упражнений повышает детскую заинтересованность, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает быстрое решение подготовительной части. При проходном методе упражнения выполняются по ходу движения детей или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, сменять повороты прыжками, подскоками. Очень важную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физических и функциональных возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

### **ГЛАВА 3. Применение и значение художественной гимнастики на уроках физической культуры в образовательных учреждениях**

Необходимость применения элементов художественной гимнастики в школе на уроках физической культуры обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у школьников старших классов. У большинства девушек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию школьников.

Цель художественной гимнастики - гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки школьников.

Занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. У занимающихся художественной гимнастикой развиваются ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, воспитываются координационные способности, чувство равновесия и прыгучесть.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает и прививает вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

Одно из средств физического и эстетического воспитания – это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

В процессе занятий художественной гимнастикой улучшается функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

### **3.1. Особенности урока художественной гимнастики в школе**

Применение средств художественной гимнастики на уроках физкультуры в течение учебного года позволяет значительно повысить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия, координации движений.

Урок художественной гимнастики в школе оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Средние значения пульса при исполнении в основной части урока упражнений с предметами составляют около 165 уд/мин.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся школьный учебный материал можно условно разделить на 6 видов:

- 1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
- 2) танцевальные шаги и их соединения;

- 3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) прыжки на месте и с продвижением;
- 6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть урока длительностью до 8 мин. входят упражнения 1-го вида, в основную (30 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (7 мин.) – упражнения 6-го вида.

### **3.2. Подготовка к занятию и его проведение**

При подготовке к занятию учитель должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность.

Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять школьниц так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать школьниц в шахматном порядке, причем через 2–3 урока следует менять линии.

При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней.

Во время проведения урока учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно. При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу или ученицу и вновь объяснить задание.

Замечания могут носить «профилактический» характер, то есть до выполнения задания учитель предупреждает всю группу или отдельных учениц о возможных ошибках. Учителю нужно не только найти ошибку,

сделать замечание, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость и взыскательность, но сохраняя при этом доброжелательность.

### **3.3. Музыкальное сопровождение занятий**

Музыка в художественной гимнастике выполняет специальные функции:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий ученицы знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносить большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка на уроках должна быть простой, доступной и выразительной;
- для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

## **ГЛАВА 4. Применение занятий художественной гимнастики и их значение для взрослых лиц**

Начать заниматься художественной гимнастикой можно и взрослому человеку. В крупных городах существуют такие секции и их с удовольствием посещают женщины разных возрастов. Занятия художественной гимнастикой для взрослых направлены на развитие гибкости, пластичности и координации у женщин. Они помогают развивать максимально возможную растяжку мышц, придают грацию и стройность телу.

### **4.1. Плюсы и минусы художественной гимнастики для взрослых**

Как любые другие физические нагрузки, занятия художественной гимнастикой для взрослых оказывают и положительное, и отрицательное воздействие.

Плюсы занятий:

- укрепляются все мышцы организма;
- улучшается координация движений;
- формируется волевой характер;
- повышается тонус организма;
- формируется красивая осанка;
- развивается чувство темпа и ритма;
- улучшается общее настроение и самочувствие;

Минусы занятий и возможный вред:

- заболевания спины;
- постоянная работа мышцами, требующая совершенствовать растяжку, порой провоцирует боли в мышцах и суставах;
- соблюдение строгой диеты.

### **4.2. Особенности занятий**

Уроки гимнастики для взрослых в целом похожи на то, что делают на занятиях в детских группах. На тренировках присутствуют элементы фитнеса, растяжки, танцев. На каждом занятии выполняются специальные



упражнения на развитие гибкости и растяжки, для постановки и коррекции осанки, стоп, для укрепления пресса, мышц ног и спины. Входит в тренировку также освоение элементов с мячом, булавой, лентой, прыжков, поворотов, акробатических движений».

Комплекс упражнений художественной гимнастики для взрослых.

Для выполнения упражнений комплекса вам понадобится коврик и скакалка.

#### 1.Прокручивание со скакалкой.

Встаньте прямо, стопы поставьте вместе, поднимитесь на носки. Возьмитесь обеими руками за концы скакалки, сложив ее втрое. Опустите кисти. Затем поднимите руки вверх, плавно уведите их назад и вниз, проворачиваясь в плечевом суставе. Финальная точка движения — кисти опущены вниз, скакалка касается ягодиц.

#### 2.Растяжка стоп.

Опуститесь на колени. Поставьте правую ногу перед собой, согнув ее до прямого угла. Поставьте ее на носок, прижимая согнутые пальцы к стопе. Подайтесь корпусом вперед, положите правую руку на пятку и медленно как бы выталкивайте ее вперед. Через 10-15 секунд смените положение пальцев: разогните их, упритесь подушечками в коврик и снова, толкая пятку руками вперед, растяните стопу. Через 10-15 секунд повторите все с другой ноги.

#### 3.Наклон к прямым ногам.

Сидя с прямыми ногами вытяните носки от себя. Не сгибая коленей и не округляя спины, наклонитесь корпусом вперед. Зафиксируйтесь в этом положении на 10-15 секунд, затем в течение минуты отдохните и повторите.

#### 4.Поперечный шпагат.

Встаньте прямо, поставьте стопы шире плеч. Наклонитесь корпусом вперед, коснувшись руками пола. Направьте носки стоп в стороны. Перенесите 60% веса на руки. С выдохом медленно опускайте таз вниз, все сильнее скользите стопами в стороны. Зафиксируйтесь в доступном вам положении. Начните с 15-20 секунд, постепенно доводя это время до 3-4-х минут.

#### 5.Продольный шпагат.

Опуститесь на колени, правую ногу вытяните вперед. Толкая правую стопу вперед, с каждым выдохом опускайте таз все ниже. Следите за положением таза: оба его сустава бедер должны быть примерно на одном уровне. Зафиксируйтесь в доступном вам положении на 15-20 секунд. Постепенно это время нужно увеличить до 3-4-х минут. Выполните все то же самое на другую ногу.

#### 6. Прогиб из положения лежа.

Лягте на живот, руки согните в локтях и упритесь ладонями в пол на уровне поясницы. Отталкиваясь от пола руками, тянитесь макушкой вверх, уходите в прогиб. Не старайтесь делать это за счет усиления прогиба в пояснице — раскрывайте грудную клетку и расслабляйте мышцы бедер. Зафиксируйтесь в этом положении на 5-10 секунд.

#### 7. Мост.

Лягте на спину, согните колени и поставьте стопы на пол. Руки согните в локтях и поставьте ладони пальцами к себе около головы. Работая мышцами ног и рук, оторвите таз и спину от пола. Выпрямляя ноги и руки, поднимайте таз еще немного выше. Если возможно, постарайтесь шагнуть руками ближе к ногам. Зафиксируйтесь в этом положении на 5-10 секунд, постепенно увеличивайте время удержания «моста».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что художественная гимнастика имеет большое значение не только для девочек с самого детства, но и взрослых людей в качестве развития различных физических навыков.

Художественная гимнастика применяется с целью поддержания здоровья, слаженного физиологического формирования и улучшения двигательных функций, формирования красивой осанки. Компоненты художественной гимнастики - это танцы под музыку, элементы с предметами или без них часто применяются на занятиях физической культурой и в разных кружках в детских садах, школах, в различных секциях и клубах для взрослых для совершенствования тела и воспитания моральных качеств.

Художественная гимнастика формирует с самого детства у девочек красивую фигуру и сильный характер, развивает их ум. Благодаря принципам обучения в процессе занятий развиваются духовные качества в человеке, такие как сильная воля и высокие моральные принципы, ловкость и способность принимать мгновенные решения, приобретают специальные знания, вырабатывается навык концентрации внимания и дисциплинированность. Так как в художественную гимнастику входят такие составляющие, как танец и музыка, она воспитывает культурное развитие. Развивается чувство ритма, грациозность, согласованность, пластичность движений и музыкальный слух.

Также немаловажным фактором является положительное влияние на физическую подготовку. Гимнастика дает девушкам, женщинам жизненно необходимые двигательные навыки и умения развивает точность движений и координацию, формирует танцевальность, эмоциональность, ритмичность, раскрепощает девушку. И не стоит забывать о том, что художественная гимнастика помогает сохранять стройную фигуру на долгие годы, при условии, правильного питания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 216 с.
4. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015. – 120 с.
5. Казакова Т. Мальчики-налево, девочки-направо: художественная и атлетическая гимнастика на уроках в СМГ/Т. Казакова //Спорт в школе.-2010.-№ 14 (16-31 июля). – С.44-48.
6. Князькова, С. Н. Художественная гимнастика с детьми дошкольного возраста как здоровьесберегающая технология в ДОУ / С. Н.Князькова, Е. С. Копица. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 9.1 (247.1). — С. 96-99.
7. Машина Т.Н. Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия/Т. Н. Машина//Инструктор по физкультуре.-2010.-№ 4. – С.59-63.
8. Новикова Л. Не только для девочек: уроки художественной гимнастики в начальной школе/Л.Новикова //Спорт в школе.-2010.-№4 (16-28 февраля). – С.43-48.
9. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова

[и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014.-120 с.-(Б-чка тренера).

- 10.Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2014.-200 с.