

Дата публикации: 01.03.2024
DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_8
УДК 79-053.2

Publication date: 01.03.2024
DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_8
UDC 79-053.2

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.С. Санина¹, Е.Ф. Легкая^{1,2}

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи, Россия

²Сочинский институт – филиал Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет дружбы народов», г. Сочи, Россия

Аннотация. Основное отличие художественной гимнастики состоит в том, что в этом направлении большую роль играет пластическая составляющая – красота выполнения упражнений. Анализируя соревновательные композиции художественной гимнастики, специалисты и судьи все чаще приходят к выводу, что большинство спортсменок должны обладать целостностью и слитностью движений и должны быть способны продемонстрировать свойственную гимнастике пластическую выразительность и эмоциональность. В данной статье рассмотрены основные компоненты пластической выразительности, а также точки зрения разных авторов на трактовку понятия «пластическая выразительность».

Ключевые слова: художественная гимнастика, пластическая выразительность, эмоциональность.

PLASTIC EXPRESSION AS ONE OF THE COMPONENTS OF RHYTHMIC GYMNASTS' SKILL

A.S. Sanina¹, E.F. Legkaya^{1,2}

¹Sochi State University, Sochi, Russia

²Sochi Institute – Branch of the Peoples' Friendship University of Russia, Sochi, Russia

Abstract. The main difference of rhythmic gymnastics is that its greatest role is attributed to its plastic component, i.e. the beauty of performed exercises. When analyzing competitive compositions in rhythmic gymnastics, experts and judges often conclude that the majority of female athletes should manifest integrity and cohesion in their movements and should be able to demonstrate plastic expression and emotionality typical to gymnastics. This article considers the main components of plastic expression, as well as views of different authors on the interpretation of the concept of this phenomenon.

Keywords: rhythmic gymnastics, plastic expression, emotionality.

Введение. В основе своеобразия художественной гимнастики лежит богатое и противоречивое наследие нескольких веков. Взгляду исследователя открывается яркая палитра разнообразия школ и систем (гимнастических, ритмических, пластических, танцевальных), представляющих значительный интерес с точки зрения поиска истоков специфики в самоопределении этого вида спорта. Отличительные черты заявлены в самом названии художественной гимнастики. Само понятие «художественная» означает «максимально выразительная» [1]. Мнение В.Г. Батаен и

Е.В. Авсенева [2] о том, что гимнастку-художницу должны отличать «совершенство, законченность, выразительность, изящество, самобытность выполнения движений и упражнения в целом», разделяют большинство ведущих специалистов данного вида спорта. Неслучайно в качестве предмета изучения и оценки в художественной гимнастике Т.С. Лисицкой [3] предлагается «искусство выразительного движения».

В связи с этим, на современном этапе выразительность выступлений занимает значительное место среди слагаемых

спортивного мастерства гимнасток, а ее тренировка рассматривается как одна из важнейших задач теории и практики художественной гимнастики [4]. Для решения этой задачи необходимо изучение содержания, структуры, основных проявлений пластической, т.е. двигательной выразительности и методики ее формирования.

Целью настоящего обзора явился анализ компонентов пластической выразительности и различных взглядов авторов на выбранное качество.

Методы и организация исследования.

В ходе исследования изучены и проанализированы имеющиеся в доступной отечественной литературе сведения о применении методики формирования пластической выразительности на тренировках юных гимнасток. Использовался метод контент-анализа информационных источников и научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Пластическая выразительность относится к очень емким явлениям, не имеющим пока устоявшегося определения [5]. Вместе с тем, в традиционной (классической) эстетике под выразительностью понимается выявление внутреннего (чувств, мыслей, действий) во внешнем: в звуках, телодвижениях, речи и т.д. [6]. Исходя из этого, выразительность является важнейшей характеристикой художественной формы. В этой связи можно привести определение художественной гимнастики, данное Б. Лоу: это «спорт выразительной формы» [7]. Иначе говоря, искусство предполагает впечатляющее выражение содержания в форме произведения. Поскольку в художественной гимнастике художественное произведение имеет телесный характер, особое художественное значение приобретает пластика.

В художественной гимнастике пластика является единственным своеобразным «языком» для реализации упражнения, передачи оттенков чувств, замыслов [6]. Поэтому применительно к этому виду спорта пластика рассматривается как совокупность телодвижений в упражнении спортсменки, соответствующих её

характеру и манере [8]. В художественной гимнастике пластика – это особая группа выразительных средств (нередко ее называют «выразительной пластикой», «свободной пластикой», либо «специфическими движениями»), включающая в себя волны, волнообразные движения, взмахи [9].

Понятие «пластическая выразительность» (синоним понятия «выразительность тела») прочно вошло в лексикон театрального искусства и спорта для оценки пластики исполнителя в роли или в процессе спортивного выступления [10]. Явление пластической выразительности в художественной гимнастике имеет глубокие психологические корни. Выразителем состояния человека становится только то движение, которое наполнено конкретным чувством, мыслью.

На исторически сложившуюся связь танцевальной пластики исполнителя и его эмоциональной сферы указывает в своем исследовании М. Еремина [11], отмечая, что «первобытный танец возник из эмоций и был напрямую связан с острейшими переживаниями». В художественной гимнастике основу такой взаимосвязи составляет музыка [9]. По мнению З.Д. Вербовой [5], в музыкальном произведении «помимо ритмического скелета заключены и эмоции композитора, настроение и оттенки переживаний. Музыка – это не только душа, но и содержание танца». Именно поэтому в стремлении придать движениям выразительность существенным моментом является выполнение их в соответствии с характером музыки [4].

По данным М.В. Приставкиной [12], на проявление выразительности и ее масштабность влияют личностные факторы: психологический склад, темперамент, общая и двигательная культура, знания, возраст. Во многом вследствие этой причины гимнастка на определенном этапе спортивного совершенствования становится способной к глубокому проникновению в содержание музыки, начинает проявлять склонность к музыке и движениям определенного характера (к так называемой

эмоциональной выразительности по М.В. Приставкиной) [12].

Другой существенной стороной явления «пластическая выразительность» следует считать то, что в художественной гимнастике именуют как «техническая выразительность» [9]. Соотнося понятия внутренней и технической выразительности, нецелесообразно отводить последней лишь второстепенную роль для достижения подлинной пластической выразительности. Наиболее весомый аргумент в пользу этого можно найти в работе З.Д. Вербовой [5]. По ее мнению, «способность к эмоциональному переживанию – это еще не выразительность, так как само проявление эмоциональности должно облекаться в прекрасную пластическую форму. Поэтому если форма не выработана, эмоциональность остается без воплощения». В связи с этим, от гимнастки-художницы требуется умение продумывать «звучание» каждого из элементов и упражнения в целом, расценивая их не только как демонстрацию технического мастерства, но и как «немой язык», как средство выражения различных оттенков чувств [5].

Поэтому необходимо более пристальное отношение к технической подготовке в свете формирования пластической выразительности в художественной гимнастике. В данном контексте уже мало обладать «навыком внешнего артистизма», включая в программу выступления два-три усвоенных декоративных элемента [10]. Когда речь идет о подлинной пластической выразительности гимнастки, любое двигательное действие комбинации упражнения, безотносительно к его уровню трудности, должно быть освоено на кардинально более высоком уровне «выразительного двигательного навыка». Согласно Т.С. Лисицкой [9], упражнение должно быть доведено до той степени технического совершенства, когда оно способно передавать определенную эмоционально-смысловую окраску.

В действующих сегодня правилах судейства соревнований по художественной гимнастике [13] в качестве основных

требований к упражнениям без предмета закреплены целостность, динамичность и танцевальный характер их исполнения. Поэтому именно в этом направлении необходимо оформлять всё упражнение гимнастки-художницы.

Целостность, согласно определению многих специалистов по художественной гимнастике, заключается в участии всех звеньев тела в выполняемом двигательном действии [3]. Современная художественная гимнастика подчинена закономерности «многоголосности» движений различных частей тела, что придает движениям, по мнению З.Д. Вербовой [5], мягкость, пластичность, женственность. Другими словами, признаками целостности являются, с одной стороны, одновременность выполнения основного и дополнительного движений, а с другой стороны – их слитность (последующее движение начинается, когда предыдущее еще не закончилось). Значительный интерес в связи с этим представляет подход педагога-хореографа В.С. Тихомирова к пластичности как важнейшему элементу формы сценического танца, делающему движение законченным. Для того, чтобы движение было пластичным, чтобы оно воспринималось в целом, исполнителю с точки зрения этого автора нужно научиться «строить непрерывную линию в движении».

На основании анализа техники исполнения [14] можно заключить, что наиболее ярким примером проявления целостности среди средств художественной гимнастики служат специфические двигательные действия: волны, волнообразные движения, взмахи. В своих научных работах Ж. Шишманова [15] говорит о том, что «головой и руками начинается и завершается всякое гимнастическое движение, претендующее на художественность». По результатам исследований В.Б. Коренберга [16], амплитудные движения головой в целостных элементах выразительной пластики значительно повышает требования к координации и распределению внимания гимнастки. Однако по образному

выражению Т.В. Тихонравовой [14], «голова не может оставаться «мертвой», она «подхватывает» взглядом руки». В свою очередь руки рассматриваются как самая мелодичная часть тела гимнастки [14]. Это подтверждает мысль о том, что их пластике принадлежит ведущая роль в создании «интонаций» телодвижений, т.е. в акцентировании эмоционального состояния гимнасток.

Обобщение собранного материала указывает на отсутствие у специалистов в настоящее время единого представления о сущности явления пластической выразительности, а следовательно и его полного определения. Об этом свидетельствуют и данные опроса тренеров по художественной гимнастике. Наиболее часто в качестве характеристик пластической выразительности гимнасток-художниц указываются «художественность» движений, их целостность, законченность, слитность, «чувство движения», «чувство линии», «чувство позы», «культура движений». То есть разными специалистами выделяются лишь отдельные компоненты этого понятия, полностью не раскрывающие его сути.

Вместе с тем, анализ специальной литературы приводит к выводу о комплексной структуре пластической выразительности в художественной гимнастике. В связи с этим, на первый план выдвигается тот авторский взгляд на проблему, согласно которому выразительность исполнения гимнастических упражнений достигается при взаимодействии ее внутренней и внешней, технической компоненты, т.е. при гармоническом слиянии в процессе выступления чувственности гимнастки и владения двигательными навыками для передачи этих чувств [9].

В рамках такого подхода даны определения пластической выразительности, сделанные М.В. Приставкиной [12], А.Б. Немеровским [17], Г.В. Морозовой [18]. Все они сводят пластическую выразительность в той или иной форме к способности в действиях передать определенное эмоциональное состояние. Необходимо отметить, что такая трактовка

понятия носит обобщенный характер. Более детализированным в отношении своеобразия пластического языка художественной гимнастики является определение З.Д. Вербовой [5]. Согласно ее представлению, выразительность движений – это «качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность, большая амплитуда, при полной ясности эмоционального содержания». Однако такому толкованию термина не хватает структурированности его содержательных аспектов.

С учетом вышеизложенных замечаний требуется уточнение определения пластической выразительности. В связи с этим в данной работе представляется целесообразным рассматривать пластическую выразительность как умение посредством целостного, динамичного, танцевального характера исполнения упражнения передавать эмоционально-смысловое содержание музыкального произведения.

Для формирования этого умения необходимо более детальное исследование как двигательных, так и психологических его составляющих.

В ККОО «ФВиЭГ» (Федерация воздушной и эстетической гимнастики) г. Сочи в тренировочном процессе с юными гимнастками применяется методика формирования пластической выразительности, которая включает специфические способы достижения пластической выразительности гимнасток-художниц. Основными являются следующие средства:

- 1) коррекция движений гимнастки словом, демонстрацией, физической помощью, музыкой;
- 2) самоконтроль гимнастки с помощью зеркала и без него;
- 3) оценивание качества исполнения со стороны тренера;
- 4) контрастное выполнение и восприятие движений (правильно-неправильно, красиво-некрасиво);
- 5) «образные» игры;
- 6) творческие импровизации гимнастки под музыку;

7) просмотр гимнасткой видеозаписей своего выступления, выступлений сильнейших гимнасток;

8) участие в показательных выступлениях;

9) оценивание качества исполнения со стороны учащихся;

10) хореография.

В подготовительной части учебно-тренировочных занятий ККОО «ФВиЭГ» использует комбинации танцевальных и гимнастических шагов, элементов выразительной пластики: волнообразных движений руками и туловищем, взмахов, упражнений на расслабление. Также ККОО «ФВиЭГ» интегрирует эти упражнения с манипуляциями предметом. Используемый метод сопряженного воздействия положительно сказывается на координационных и связанных с ними способностями тренирующихся гимнасток (а именно способность сохранять равновесие при повышенной вестибулярной нагрузке и способность управлять мышечным напряжением и расслаблением в процессе движений).

В процессе учебно-тренировочных занятий применяется также прием сочетания выполнения упражнений с психотехническими играми и заданиями. Эти отвлекающие задания, помимо своего прямого назначения оптимизации мышечного тонуса, становятся также эффективным средством повышения уровня психомоторного самоконтроля (иначе говоря, тренировки концентрации, переключения, распределения внимания) и развития таких психических процессов, как логическое мышление, восприятие, представление:

- рассчитаться по порядку номеров с исключением «запрещенных» цифр;

- поймать мяч или другой гимнастический предмет, услышав свое имя;

- придумать наибольшее количество способов применения названного предмета;

- «нарисовать» воображаемую геометрическую фигуру путем пространственного представления при групповом взаимодействии;

- найти как можно больше общих признаков двух случайно выбранных слов;

- подобрать как можно больше предметов, обладающих заданным признаком.

Рассматривая эти задания в качестве активного отдыха между повторениями упражнений, тренеры тем самым заботятся о поддержании оптимального уровня умственной работоспособности на протяжении всей тренировки.

Заключение. Таким образом, важнейшей составляющей исполнительского мастерства в художественной гимнастике является пластическая выразительность. Она раскрывается как умение посредством целостного, динамичного, танцевального характера исполнения двигательных действий произвольной комбинации передавать эмоционально-смысловое содержание музыкального произведения. Формирование данного умения составляет одну из первоочередных задач обучения с начальных этапов подготовки и до учебно-тренировочного [19].

Специалистами установлено, что относительно низкий уровень пластической выразительности свойственен как юным гимнасткам, так и гимнасткам высокой спортивной квалификации. При этом значительного повышения этого уровня с ростом спортивной квалификации спортсменок не наблюдается. Высокий уровень пластической выразительности отмечен только у гимнасток мирового класса. На современном этапе развития художественной гимнастики в тренерской практике не уделяется должного внимания формированию пластической выразительности на этапе начальной специализированной подготовки. Большинство специалистов эта задача решается на этапе спортивного совершенствования, что не всегда приводит к ожидаемым результатам.

Достижение пластической выразительности занимающихся художественной гимнастикой зависит от комплекса факторов: технического мастерства в

исполнении специфических элементов без предмета, координационной подготовленности (уровня развития способностей точно регулировать пространственные, временные, динамические параметры

движений, поддерживать статическое и динамическое равновесие в усложненных условиях, рационально расслаблять мышцы), психологических особенностей гимнастики [20].

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сидоров, А. А. Современный балет в России / А. А. Сидоров // Балет. – 1995. – № 3. – С. 38-39.
2. Батаен, В. Г. Художественная гимнастика. Итоги года / В. Г. Батаен, Е. В. Авсенов // Гимнастика: Сб. статей. – Вып. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 73-77.
3. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Т. С. Лисицкая, Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
4. Поэзия движения. К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде / Варшавская Р. А., Шишкарева Ю. Н., Варакина Т. Т. [и др.]. – Л.: Лениздат, 1987. – 159 с.
5. Вербова, З. Д. Искусство произвольных упражнений / З. Д. Вербова. – М.: «Физкультура и спорт», 1967. – 86 с.
6. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
7. Лоу, Б. Красота спорта. Междисциплинарное исследование / Б. Лоу. – М.: «Радуга», 1984. – 255 с.
8. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. URL: http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_muzykalno_ritmicheskoe_vospitanie_i_khudozhestvennaja_gimnastika_t_t_roters/7-1-0-163 (дата обращения: 27.12.2023)
9. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
10. Колесникова, Н. А. Театр большой гимнастики / Н. А. Колесникова. – М.: Советская Россия, 1981. – 176 с.
11. Еремина, М. Роман с танцем / М. Еремина. – Санкт-Петербург: «Танец», 1998. – С. 5-45.
12. Приставкина, М. В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной

гимнастике и ее психологические причины: Методич. рекомендации для спортсменов и тренеров / М. В. Приставкина. – Смоленск: СГИФК, 1987. – 13 с.

13. Правила судейства соревнований по художественной гимнастике. ФИЖ. URL: https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf (дата обращения: 15.12.2023)

14. Тихонравова, Т. В. Техника и методика обучения целостной волне (на примере художественной гимнастики): дисс ... канд. пед. наук / Татьяна Вениаминова Тихонравова. – Тарту, 1986. – 199 с.

15. Шишманова, Ж. Большой путь: Пер. с болг / Ж. Шишманова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 88 с.

16. Коренберг, В. Б. Основы качественного биомеханического анализа / В. Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.

17. Немеровский, А. Б. Пластическая выразительность актера: Учеб. пособие для театра, вузов / А. Б. Немеровский – М.: Искусство, 1987. – 191 с.

18. Морозова, Г. В. Пластическая культура актера: Толковый словарь терминов / Г. В. Морозова. – М.: «Гитис», 1999. – 316 с.

19. Денисова-Микеладзе, Л. Я. Овладение выразительностью движений в художественной гимнастике / Л. Я. Денисова-Микеладзе // Научн. Конференция по итогам работы за 1959. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1959. – С. 10.

20. Высочин, Ю. В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте: монография / Ю. В. Высочин, В. В. Лукоянов – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 85 с.

REFERENCES

1. Sidorov A.A. Modern ballet in Russia. *Balet*, 1995, no. 3, pp. 38-39. (in Russ.)
2. Bataen V.G., Avsenev E.V. Rhythmic gymnastics. Year's results. *Gimnastika (collection of*

- articles), Moscow: Fizkul'tura i sport, 1977, issue 1, pp. 73-77. (in Russ.)
3. Lisitskaya T.S., Gavardovskij Yu.K. Rhythmic gymnastics: Textbook for physical culture institutes. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1982. 232 p. (in Russ.)
4. Varshavskaja R.A., Shishkareva Ju.N., Varakina T.T. et al. Poetry of movement. On the history of rhythmic gymnastics in Leningrad. Leningrad: Lenizdat, 1987. 159 p. (in Russ.)
5. Verbova Z.D. The art of voluntary exercises. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1967. 86 p. (in Russ.)
6. Viner-Usmanova I.A., Kryuchek E.S., Medvedeva E.N., Terekhina R. Theory and methodology of rhythmic gymnastics. Artistry and ways to achieve it. Moscow: Sport, 2015. 120 p. (in Russ.)
7. Lowe B. The beauty of sport: A cross-disciplinary inquiry. Moscow: Raduga, 1984. 255 p. (in Russ.)
8. Roters T.T. Music and rhythmic education and rhythmic gymnastics. Available at: http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_muzykalno_ritmicheskoe_vospitanie_i_khudozhestvennaja_gimnastika_t_t_roters/7-1-0-163 (accessed 27.12.2023) (in Russ.)
9. Lisitskaya T.S. Choreography in gymnastics. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1984. 176 p. (in Russ.)
10. Kolesnikova N.A. Theatre of gymnastics. Moscow: Sovetskaya Rossia, 1981. 176 p. (in Russ.)
11. Eremina M. Romance with dance. Saint Petersburg: Tanets, 1998. pp. 5-45. (in Russ.)
12. Pristavkina M.V. Emotional expressiveness of female athletes in rhythmic gymnastics and its psychological causes: methodological guidelines for athletes and coaches. Smolensk: SSIPC, 1987. 13 p. (in Russ.)
13. 2022-2024 code of points. Fédération internationale de gymnastique (the International Gymnastics Federation). Available at: https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf (accessed 15.12.2023) (in Russ.)
14. Tikhonravova T.N. Technique and methodology of body wave: an author's dissertation. Tartu, 1986. 199 p. (in Russ.)
15. Shishmanova Zh. A long way: translated from Bulgarian. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1980. 88 p. (in Russ.)
16. Korenberg V.B. Basics of proper biomechanical analysis. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1979. 208 p. (in Russ.)
17. Nemerovskij A.B. Plastic expression of an actor: Textbook for theater, universities. Moscow: Iskusstvo, 1987. 191 p. (in Russ.)
18. Morozova G.V. Rhythmic culture of an actor: a definition dictionary. Moscow: Gitis, 1999. 316 p. (in Russ.)
19. Denisova-Mikeladze L.Ya. Learning expression of movements in rhythmic gymnastics. Scientific Conference on Results of 1959. Saint-Petersburg: the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 1959. p. 10. (in Russ.)
20. Vysochin Yu.V., Lukoyanov V.V. Active myorelaxation and self-regulation in sports: a monograph. Saint-Petersburg: the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 1997. 85 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Анна Сергеевна Санина – студентка 2-го курса Социально-педагогического факультета, ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи, e-mail: sanina.anyal8@yandex.ru.

Елена Федоровна Легкая – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»; старший преподаватель департамента биомедицинских, экологических и ветеринарных направлений Сочинского института (филиала) ФГАОУ ВО РUDH г. Сочи, e-mail: legkaia_ef@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Anna S. Sanina – 2nd year Student of the Social Pedagogical Faculty, Sochi State University, Sochi, e-mail: sanina.anyal8@yandex.ru.

Elena F. Legkaya – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University; Senior Lecturer of the Department of Biomedical, Environmental and Veterinary Areas, Sochi Institute, Branch of the Peoples' Friendship University of Russia, Sochi, e-mail: legkaia_ef@mail.ru.

Для цитирования: Санина, А. С. Пластическая выразительность как один из компонентов мастерства спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / А. С. Санина, Е. Ф. Легкая // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2024. – Т. 3. – № 1. DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_8

For citation: Sanina A.S., Legkaya E.F. Plastic expression as one of the components of rhythmic gymnasts' skill. *Russian Journal of Sports Science: Medicine, Physiology, Training*, 2024, vol. 3, no. 1. DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_8