

МНОГОУРОВНЕВАЯ СИСТЕМА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В США

Л. А. Коновалова¹, Е. В. Кияненко-Чет²

¹ Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

² Клуб «Первоклассная гимнастика», Бока-Ратон, США

В статье рассматривается американский опыт использования художественной гимнастики в системе спортивной подготовки детей и молодежи, где принципиальное значение имеет решение вопроса о создании положительного опыта занятий спортом большому количеству детей. Для художественной гимнастики характерна тенденция раннего ухода детей из спорта. В результате исследования определены характерные черты системы художественной гимнастики США. Главными из них являются: направленность на создание положительного опыта занятий; непринятие любого вида насилия над спортсменом; строгая регламентация сложности осваиваемых спортивных навыков по уровням подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика в США, программы подготовки, уровни подготовки, USA Gymnastics, гимнастика для всех.

Актуальность. Художественная гимнастика входит в число 6 дисциплин, которыми руководит национальный спортивный орган — Федерация гимнастики США (USA Gymnastics — USAG). USAG отвечает за отбор и подготовку национальных команд для Олимпийских игр и чемпионатов мира, а также продвижение и развитие гимнастики на массовом и олимпийском уровнях.

Значительное время американские гимнастки выступали в роли статистов на международных соревнованиях, но уже сегодня представительницы Америки успешно конкурируют на чемпионатах мира, квалифицируются на Олимпийские игры и входят в элиту мировой художественной гимнастики. Интерес к занятиям этим видом спорта в Америке уступает огромной популярности rhythmic gymnastics в Европе и особенно в России. Но, несмотря на это, за сравнительно короткое время художественная гимнастика приобрела в стране много поклонников, благодаря разнообразию направлений и программ подготовки гимнасток, которые предлагает федерация USAG опираясь на принципы долгосрочного развития спортсменов LTAD (Long-term athlete development programs). Эти принципы способствуют снижению негативных последствий ранней спортивной специализации, повышению качества спортивной практики и созданию положительного опыта занятий спортом большому количеству детей [4; 5; 6; 8].

Первый опыт занятий гимнастикой большинство американок приобретают, как и в России, в юном возрасте. Вопрос будет ли этот опыт по-

ложительным для спортсмена или негативным имеет принципиальное значение для построения системы художественной гимнастики в США.

Может возникнуть вопрос, зачем нам изучать опыт тех стран, где уровень развития олимпийской художественной гимнастики еще далек от Российского. Но, при всех громких успехах отечественных гимнасток на мировом помосте, у специалистов вызывает обеспокоенность проблема раннего ухода детей из спорта, связанного с негативным опытом занятий художественной гимнастикой [1; 2; 3].

В связи с этим вопрос сохранения детей в стране физической культуры и спорта является актуальным для теории и практики художественной гимнастики в нашей стране.

Целью работы является изучение структуры и содержания системы художественной гимнастики США, реализующей широкие возможности для всех желающих получить положительный опыт занятий и соревнований в этом виде спорта.

Методы исследования. Изучались официальные документы USA Gymnastics, регламентирующие спортивную деятельность в художественной гимнастике и научные статьи по данной проблеме.

Результаты исследования и их обсуждение. Система подготовки гимнасток в США строится без финансовой поддержки государства как система частных спортивных клубов, предлагающих услуги населению по организации спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий. Регулируется клубная форма работы с гимнастками законодательными актами USA Gymnastics: Кодексом

безопасного спорта и Кодексом этического поведения. Первый документ связан с защитой спортсмена от сексуального и других видов насилия, где указано на недопустимость любых действий или поведение, которые угрожают или причиняют вред спортсмену не только в отношении физического, но и эмоционального здоровья. Важно, что в Кодексе безопасного спорта определено, что является эмоциональным насилием (URL: <https://usa-gym.org/pages/education/safesport/policy.html>). Это форма жестокого обращения, при которой тактика запугивания, унижения и словесных оскорблений используется для получения контроля над другим человеком.

USA Gymnastics строго контролирует случаи проявления жесткого поведения в гимнастике и ежегодно обязывает каждого тренера проходить обучение по программам предотвращения насилия в спорте.

Второй законодательный документ — Кодекс этического поведения, призван путем неукоснительного выполнения его сводов правил и норм всеми членами USA Gymnastics, создать среду, которая расширяет возможности спортсменов для получения положительного и полезного опыта спортивной практики (URL: <https://usagym.org>).

Система подготовки американских спортсменок в художественной гимнастике делится на несколько направлений и уровней подготовки, включая: массовое доступное направление (gymnastics for all), массовое спортивное направление (Junior

Olympic) и элитную художественную гимнастику (рис. 1).

Массовое доступное направление художественной гимнастики развивается в США как международное движение «спорт для всех». Федерация USAG реализует его в рамках программ подготовки по художественной гимнастике **Xcel** и **HUGS** [7].

Программа Xcel — это щадящая, занимательная художественная гимнастика для начинающих, детей и молодежи, которые хотят заниматься гимнастикой с целью активного отдыха, улучшения физической формы и повышения самооценки.

Программа HUGS — это программа адаптивной художественной гимнастики, которая позволяет спортсменам с особыми потребностями участвовать вместе с обычными гимнастками в освоении навыков вида спорта.

Цель программ — дать гимнасткам с различными способностями и особенностями развития, а также уровнем притязаний возможность получить полезный тренировочный и соревновательный опыт вне традиционной спортивной подготовки.

Каждая из этих программ может быть двух типов: соревновательная и развлекательная художественная гимнастика. Спортсменки, помимо тренировочных занятий могут соревноваться. Правила Xcel и HUGS модифицированы и оценивают личный прогресс гимнастки, а не ее конкурентоспособность в состязании. На одном соревновании спортсменки могут участвовать максимум в 3 отдельных соревновательных упражнениях.

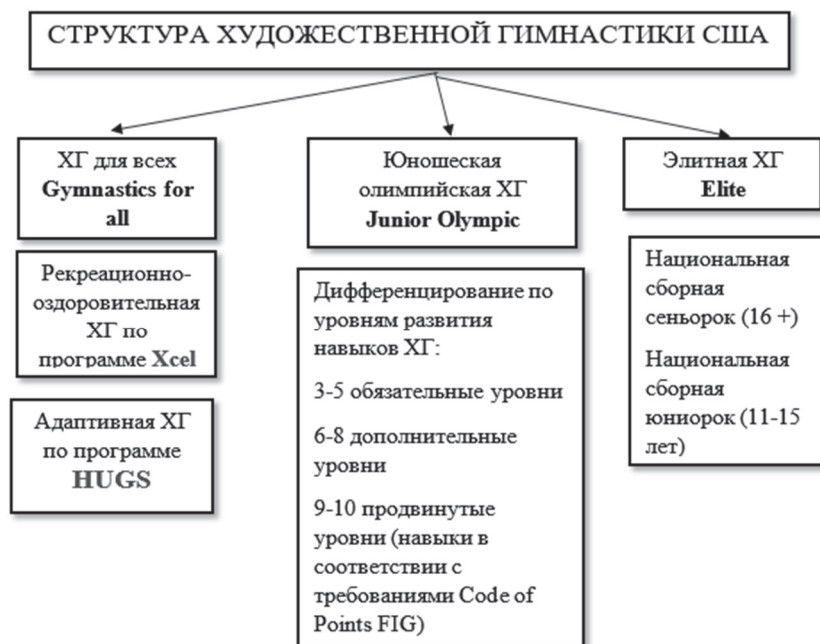


Рис. 1. Направления и уровни подготовки в художественной гимнастике США

В индивидуальной программе по правилам Xcel — это выбор из 5 упражнений: без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы и лента. В групповой программе — выбор из 2-х упражнений: без предмета и с предметом.

Гимнастки программы Xcel участвуют в соревнованиях в 4 категориях: А, В, С и D, которые отличают соревновательные упражнения по слож-

ности. Для начинающих спортсменов в категории А достаточно выполнить базовые элементы тела и предмета. А, например, гимнастки в категории D уже демонстрируют сложные комбинации навыков движений тела и манипуляций предметом (табл. 1).

В программе HUGS спортсмены выступают по 4 Специальным олимпийским уровням,

Таблица 1

Требования правил соревнований к технической подготовленности гимнасток, занимающихся по программе Xcel в соответствии с категорией трудности соревновательных упражнений

Технические элементы	Количество элементов по категориям трудности упражнений			
	А	В	С	D
<i>Индивидуальное упражнение без предмета</i>				
Элементы тела	6 DB (вращение, баланс, прыжок, танцевальная дорожка, целостная волна, навык по выбору — может быть акробатика)		10 DB (2 вращения, 2 баланса, 2 прыжка, 2 танцевальных дорожки, 2 навыка по выбору — может быть акробатика) (должны быть выполнены последовательно или в комбинации)	
<i>Индивидуальное упражнение с предметом</i>				
Элементы трудности тела (DB)	5 DB		8 DB	
Элементы трудности предмета (DA)	4 различных DA могут быть в любом месте упражнения, не обязательно на элементах тела.		4 различных DA могут быть в любом месте упражнения, не обязательно на элементах тела + 2 средних / высоких броска (должны быть пойманы для получения оценки) Уровень D — требуется 1 бросок с вращением, вокруг любой оси и на любой фазе броска.	
<i>Групповое упражнение без предмета</i>				
Элементы трудности тела	3 DB (вращение, баланс, прыжок) 2 Взаимодействия/ сотрудничества 1 Танцевальная дорожка (все элементы тела должны быть синхронизированы или выполнены каноном для получения оценки)			
<i>Групповое упражнение с предметами</i>				
Элементы взаимодействия тела и предмета	1 поворот с работой предмета 1 баланс с работой предмета 1 Прыжок с работой предмета 1 Обмен 1 Взаимодействие/ сотрудничество 1 Танцевальная дорожка		1 поворот с работой предмета 1 баланс с работой предмета 1 Прыжок с работой предмета 2 Дополнительных элемента тела с работой предмета • 2 обмена с разной техникой броска (не менее 4 метров) 2 Взаимодействия/ сотрудничества 1 Танцевальная дорожка	
Шкала оценки техника исполнения элементов	Каждый элемент оценивается по шкале от 0 до 10 баллов		Каждый элемент в индивидуальных упражнениях оценивается по шкале от 0 до 6 баллов, в групповых упражнениях от 0 до 5 баллов.	

демонстрируя доступные для спортсменок с особыми потребностями базовые гимнастические навыки. По итогам выступлений все гимнастки награждаются в каждом виде состязаний с учетом полученных оценок за выступление.

По программе HUGS в 3 номинациях достижений: бронзовый (до 6,5 баллов), серебряный (от 6,5 до 7,95), золотой (8,0 и выше) уровни.

По программе Xcel в 3-х номинациях достижений: бронзовый (до 69 баллов), серебряный (от 70 до 84 баллов), золотой уровень (85 и выше баллов).

Массовое спортивное направление художественной гимнастики в США реализует **юношеская олимпийская программа (ЮО)**, разработанная федерацией гимнастики. Цель программы — обеспечить возможность гимнасткам безопасно овладеть спортивными навыками художественной гимнастики, продвигаться в своем собственном темпе, приобретая положительный опыт тренировочной и соревновательной практики. Большинство гимнасток, которые хотят прогрессировать и быть конкурентными продвигаются по этой программе.

В юношеской олимпийской программе спортивные навыки, которые осваивают гимнастки группируются по степени сложности, начиная с 3 по 10. Уровни 3—5 ЮО относят к базовой ступени олимпийской художественной гимнастики, где основное внимание уделяется формированию основ правильной техники — сначала с телом, а затем с предметом. Базовая ступень программы имеет наибольшие ограничения по сложности соревновательных упражнений. Так, например, упражнение 3-го уровня может включать только элементы тела и предмета низкой трудности, оцениваемых действующими правилами USAG от 0,1 до 0,2 балла. А уже на 5 уровне ЮО, гимнастка может использовать более сложную хореографию и работу с предметом от 0,1 до 0,4 балла и так далее с тенденцией к постепенному увеличению сложности (рис. 2—4)

Уровни 6—8 относят к прогрессирующей ступени олимпийской художественной гимнастики. Основное внимание здесь уделяется постепенной подготовке гимнасток к требованиям элитной ХГ. Для гимнасток 6—8 уровня скорректированы правила FIG с целью сохранения ее здоровья

МАКСИМАЛЬНАЯ ТРУДНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПО УРОВНЯМ

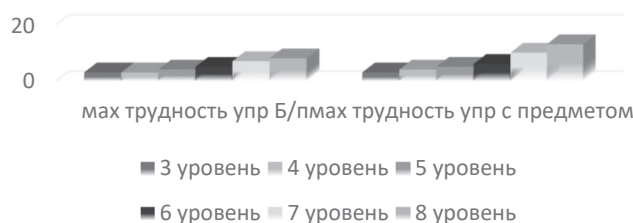


Рис. 2. Диаграмма прогрессирующей трудности упражнений без предмета (Б/п) и с предметом на разных уровнях юношеской олимпийской программы (ЮО)

МАКСИМАЛЬНАЯ ТРУДНОСТЬ ОТДЕЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА ПО УРОВНЯМ



Рис. 3. Диаграмма прогрессирующей трудности элементов тела (ДБ) и предмета (ДА) на разных уровнях юношеской олимпийской программы (ЮО)

МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЗА УПРАЖНЕНИЕ ПО УРОВНЯМ

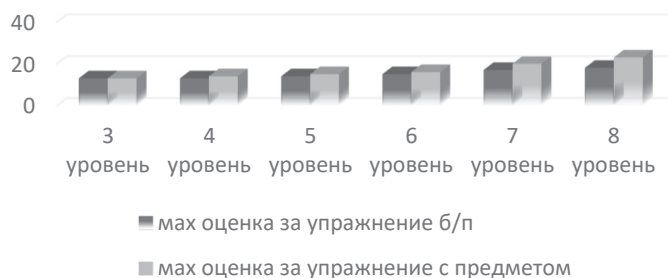


Рис. 4. Диаграмма изменения максимальной оценки за упражнение без предмета (Б/п) и с предметом на разных уровнях юношеской олимпийской программы (ЮО)

относительно аспектов возраста и уровня подготовленности (URL: https://www.usagym.org/pages/rhythmic/pages/rules_policies.html).

Уровни 9 и 10 не имеют таких ограничений по сложности и их соревновательные упражнения должны уже отвечать требованиям международных правил художественной гимнастики.

Система многоуровневой подготовки гимнасток в США весьма вариативна. Возможны переходы гимнасток из одной программы в другую. Например, девочки, которые занимались гимнастикой Xcel, могут начать заниматься по программе юношеского олимпийского спорта (ЮО) с 6 лет. Возможны переходы и из программы ЮО в Xcel, на тот же уровень или на 1 уровень выше. Например, 3 уровень ЮО на 3 или 4 Xcel.

Помимо этого, в систему подготовки юных гимнасток включена программа национального тестирования **НОРЕs**. Это программа по выявлению талантливых спортсменок в возрасте от 7 до 12 лет, для дальнейшего обучения их на продвинутом уровне художественной гимнастики. Национальное тестирование **НОРЕs** состоит из 18 контрольных упражнений, оценивающих техническую и физическую подготовленность гимнасток в двух возрастных категориях 7—9 и 10—12 лет (табл. 2). Для участия в **НОРЕs**, гимнастка должна пройти обязательные и дополнительные ступени юношеской олимпийской подготовки и получить определенный минимальный балл. Такой отбор дает возможность гимнастке участвовать в престижных соревнованиях и тренировочных сборах.

Программа элитной художественной гимнастики (**Elite**) реализуется в двух возрастных категориях: Junior Elite (11—15 лет) и Senior Elite (16+). Элитная гимнастка определяется в США как любой спортсмен (юниор, взрослый и пред-юниор), который прошел квалификацию для уча-

стия в элитных соревнованиях на национальном чемпионате по художественной гимнастике в текущем году.

В США нет центра олимпийской подготовки, как например в России. Поэтому, подготовка по программе Elite включает участие отобранных гимнасток не ниже 9 уровня в тренировочных лагерях развития, открытого, преэлитного и национального сборов. Кроме этого, спортсменки выступают на региональных, национальных и международных соревнованиях по правилам FIG. Соревнования среди гимнасток ЮО и Elite проводятся не только по уровням подготовки, но и возрастным категориям (табл. 3).

Таблица 3

Соревновательные категории для уровней 3—10, в соответствии с возрастом гимнасток

Категория	Возраст гимнастки
Дети А	6 лет
Дети В	7—8 лет
Дети С	9—10 лет
Пред-юниоры А (НОРЕs)	11—12 лет
Юниоры В	13—15 лет
Сеньоры	16 лет и старше

Гимнастки в соревнованиях могут участвовать в личном, или групповом многоборье. В зависимости от уровня подготовки гимнастки количество соревновательных программ и статус соревнований, в которых она может участвовать отличаются (табл. 4).

Выделяют следующие категории соревнований:

1) *матчевые встречи*, межклубные соревнования, в которых могут участвовать гимнастки как Xcel, так и всех уровней: 3—10 в индивидуальном многоборье и групповых упражнениях.

Таблица 2

Содержание национального тестирования НОРЕs гимнасток 7—12 лет

Структурная группа элементов / физическое качество	Возраст (лет)		Оценка max-min (баллы)
	7—9	10—12	
Прыжки	Прыжок шагом (правой и левой). Амплитуда не менее 170°	Прыжок шагом (правой и левой). Амплитуда не менее 180°	5—2
	Подбивной прыжок на ведущую ногу	Подбивные прыжки, чередуя ведущую и не ведущую ногу	5—2
Равновесия	Целостная волна вперед	Целостная волна вперед	5—2
	Равновесие «penche» на ведущую ногу Амплитуда не менее 170°	Равновесие «penche» на ведущую ногу Амплитуда не менее 180°	5—2
	Равновесие вертикальное, нога вперед (90°).	Равновесие вертикальное, нога в сторону (90°).	5—2
Повороты	Поворот «пассе» 360°	Поворот «пассе» на 720°	5—2
	Поворот «Арабеск» на 180°	Поворот «Аттитюд» на 360°	5—2
Скакалка	Прыжковая связка: прыжок шагом через скакалку и далее 3 беговых шага с высоким подниманием бедра через скакалку с вращением вперед. Амплитуда прыжка не менее 170°.	Прыжковая связка: шаг галопа, 2 прыжка шагом на ведущую ногу через скакалку и далее 3 беговых шага с высоким подниманием бедра через скакалку с вращением вперед. Амплитуда прыжка не менее 180°.	5—2
	Обкрутка вокруг туловища с отпусанием и ловлей одного конца скакалки во вращение восьмеркой.	«Эшапе» вокруг туловища с ловлей во вращение восьмеркой	5—2
Обруч	Комбинация 2 больших перекатов по рукам и груди (П и Л, Л и П).	Комбинация больших перекатов: 2 по рукам и груди (П и Л, Л и П) и 2 по рукам и спине (П и Л, Л и П).	5—2
	Бросок и ловля обруча во вращение (П и Л). Высота не менее 1 роста гимнастки.	Бросок и ловля обруча во вращение (П и Л). Высота не менее 2 роста гимнастки.	5—2
Мяч	2 больших переката по рукам и груди	2 больших переката по рукам и груди	5—2
	Восьмерка в горизонтальной плоскости ведущей рукой	Восьмерка в горизонтальной плоскости П иЛ рукой	5—2
Булавы Лента	Спиралью лентой впереди на 8 счетов П и Л рукой	Мельница 2 тактная в горизонтальной плоскости (8 кругов)	5—2
Прыгучесть	Серия двойных прыжков через скакалку: 5 прыжков, сгибая ноги вперед.	Серия двойных прыжков через скакалку: 5 прыжков с прямыми ногами, 5 прыжков, сгибая ноги вперед.	5—2
Сила мышц спины	Из положения лежа на животе, мяч вверх в 2 руках, 5 раз подняться до вертикального положения туловища	Из положения лежа на животе, мяч вверх в 2 руках, 10 раз подняться до вертикального положения туловища	5—2
Сила мышц живота	Из положения лежа на спине ноги вперед, мяч вверх в 2 руках, 5 раз сед углом ноги врозь с отбивом и ловлей мяча	Из положения лежа на спине ноги вперед, мяч вверх в 2 руках, 10 раз сед углом ноги врозь с отбивом и ловлей мяча	5—2
Сила мышц стопы и функция равновесия	5 релеве в стойке на двух, удерживая баланс	5 релеве в стойке «пассе», удерживая баланс (П затем Л)	5—2

Таблица 4

Структура соревнований в художественной гимнастике США

Категория соревнований	Уровни подготовки гимнасток									
	Xcel	3	4	5	6	7	8	9	10	Elite
Клубные	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Чемпионат штата	По приглашению		X	X	X	X	X	X	X	X
Чемпионат региона	По приглашению		X	X	X	X	X	X	X	X
Первенство США			X	X						
Юношеское первенство США					X	X	X			
Классик уровень 9								X		
Элитное отборочное								X	X	X
Чемпионат США						X	X	X	X	X

2) *чемпионат штата* в которых участвуют гимнастки с 4 по 9 уровни и могут быть допущены по приглашению гимнастки 3 уровня и Xcel,

3) *чемпионат региона* — это региональные соревнования, которые проводятся для уровней 4—9 во всех возрастных категориях в индивидуальном или групповом многоборье.

4) *первенство США*—это ежегодное национальное соревнование для индивидуальных гимнасток 4 и 5 уровней во всех возрастных категориях,

5) *юношеское первенство США* — это ежегодное соревнование для квалифицированных гимнасток 6—8 уровней во всех возрастных категориях. Главный старт на который допускают 20 лучших гимнасток 6 уровня, 14 гимнасток 7—8 уровня от каждого региона и дополнительно 48 гимнасток 6 уровня с учетом национального рейтинга.

6) *соревнования 9-й уровень Классика и Региональный командный чемпионат* — ежегодное соревнование для всех спортсменов 9-го уровня, которые участвовали в соревнованиях в своем штате.

7) *элитное отборочное* — это ежегодное отборочное соревнование на Чемпионат США для гимнасток 9, 10 и элитных уровней. Участвуют все гимнастки 10-го уровня/элитных индивидуальных и групповых спортсменов FIG. А также лучшие 40 юниорок и 25 сеньорок 9 уровня.

8) *чемпионат США* — главные соревнования страны, отбор в сборные команды юниорок и сеньорок. Участвуют гимнастки 7—10-го уровня, выполняющие квалификационные требования и элитные спортсменки в младшем и старшем возрастных дивизионах.

Выводы и заключение. Таким образом, можно выделить ряд черт, характеризующих систему художественной гимнастики в США:

- направленность на создание положительного опыта занятий художественной гимнастикой

у детей и молодежи с учетом их возможностей и потребностей;

- принятие не только физического, но и психологического насилия над спортсменом;
- вариативность программ подготовки, позволяющих учесть уровень притязаний и возможностей гимнасток;
- строгая регламентация сложности соревновательных программ по уровням подготовки с целью снижения негативного влияния спортивных нагрузок на здоровье гимнасток.

Список литературы

1. Дудко, М. С. Современные проблемы пребывания высококвалифицированных спортсменов на этапе сохранения достижений в художественной гимнастике и перспективы их решения / М. С. Дудко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2006. — № 12. — С. 65—67.
2. Зеличенко, В. Б. Почему продолжается форсирование подготовки юных спортсменов / В. Б. Зеличенко // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти профессор Г. В. Цыганова. — Казань, 2021. — С. 148—152.
3. Хвацкая, Е. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. — 2015. — № 1. — С. 194—201.
4. Balyi, I. Long-term athlete development / I. Balyi, R. Way, C. Higgs // Human Kinetics, Champaign, IL. — 2013. — 296 p.
5. Gordon, R. A shorter guide to long term athlete development (LTAD) / R. Gordon. — 2015. — Pp. 1—7. — URL: <http://www.denbighdragons.com>.

co.uk/wp-content/uploads/2015/12/ASA_A_Shorter_Guide_To_LTAD.pdf

6. Jayanthi, N. et al. Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations / N. Jayanthi, et al. // *Sports Health*. — 2013. — no. 5(3). — Pp. 251—257.

7. Kilijanek, K. History and Overview of Gymnastics Disciplines / K. Kilijanek, K. Sanchez //

Gymnastics Medicine. Springer, Cham. — 2020. — Pp. 1—14. — URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-26288-4_1

8. Myer, G. D. et al. Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes / G. D. Myer, et al. // *Sports health*. — 2016. — no. 8 (1). — Pp. 65—73.

Поступила в редакцию 18 декабря 2021 г.

Для цитирования: Коновалова, Л. А. Многоуровневая система художественной гимнастики в США / Л. А. Коновалова, Е. В. Кияненко-Чет // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2022. — Т. 7, № 3. — С. 41—49.

Сведения об авторах

Коновалова Лилия Александровна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-8313-1257 **Author ID:** 349707 **E-mail:** lilykonovalov@yandex.ru

Кияненко-Чет Елена Валентиновна — тренер спортивного клуба «Premier Gymnastics», Бока-Ратон, США. **ORCID ID:** 0000-0001-7337-751X **E-mail:** elenakiyanenko0@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 3, pp. 41—49.

Multilevel rhythmic gymnastics system in the USA

Konovalova L.A.¹, Kiyanenko-Chiet E.V.²

¹ *Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism. Kazan. Russia.*

ORCID ID: 0000-0001-8313-1257 **Author ID:** 349707 **E-mail:** lilykonovalov@yandex.ru

² *Premier Gymnastics, Boca Raton, USA. ORCID ID:* 0000-0001-7337-751X

E-mail: elenakiyanenko0@gmail.com

The article is devoted to the analysis of the American experience of using rhythmic gymnastics in the system of sports training of children and youth. The authors consider the structure and content of the gymnasts' training system in the USA. The results of the analysis of the requirements of rhythmic gymnastics to the level of preparedness of athletes of different levels of professional training are presented. The strict regulation of the difficulty of sports activity in the content of training programs for American gymnasts is determined.

Relevance. Most American women gain their first experience of gymnastics at a young age, just like in Russia. The positive experience of sports training for children and young people is important for building a system of rhythmic gymnastics in the United States.

Problem, goal, tasks. The problem of early withdrawal of children from sports is relevant for rhythmic gymnastics. Experts speak about the negative sports experience of gymnasts in the conditions of early professionalization. It is important to study the international experience of using rhythmic gymnastics for everyone. The aim of the study is to study the structure and content of the multilevel rhythmic gymnastics system in the United States.

Research materials and Methods. We studied official USA gymnastics documents and scientific articles on this topic.

Results and discussion. As a result, the authors have identified a multilevel structure of rhythmic gymnastics. It includes 3 directions and 10 levels of training. The content of the programs differs in the complexity of sports skills.

Conclusions and conclusion. We have identified the characteristic features of the USA rhythmic gymnastics system. We have identified the characteristic features of the USA rhythmic gymnastics system. These are — creating a positive learning experience; — non-acceptance of violence against an athlete; — strict regulation of the complexity of sports skills by training levels.

Keywords: *rhythmic gymnastics in the USA, training programs, training levels, USA Gymnastics, gymnastics for all.*

References

1. Dudko M.S. Sovremennye problemy prebyvaniya vysokokvalificirovannykh sportsmenok na etape sohraneniya dostizhenij v hudozhestvennoj gimnastike I erspektivy ih resheniya [Modern problems of the stay of highly qualified athletes at the stage of preserving achievements in rhythmic gymnastics and prospects for their solution (on the material of the Russian language)]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports], 2006, no.12, pp.65-67. (In Russ.).
2. Zelichenok V.B. Pochemu prodolzhaetsya forsirovaniye podgotovki yunyh sportsmenov [Why does the acceleration of the training of young athletes continue (on the material of the Russian language)]. *Aktualnye problemy i sovremennye tendencii sportivnoj podgotovki v ciklicheskih vidah sporta v Rossii i v mire* [Actual problems and modern trends of sports training in cyclic sports in Russia and in the world]. Kazan, 2021, pp. 148—152. (In Russ.).
3. Hvackaya E.E. (ed.) Problema rannej sportivnoj specializacii (professionalizacii) [The problem of early sports specialization (professionalization) (on the material of the Russian language)]. *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya «Psichologo-pedagogicheskie nauki»* [Bulletin of Pskov State University. The series “Psychological and pedagogical sciences”], 2015, iss. 1, pp. 194—200. (In Russ.).
4. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-term athlete development. *Human Kinetics*, 2013. 296 p.
5. Gordon R. *A shorter guide to long term athlete development (LTAD)*. 2015, pp. 1—7. Available at: URL:http://www.denbighdragons.co.uk/wp-content/uploads/2015/12/ASA_A_Shorter_Guide_To_LTAD
6. Jayanthi N. et al. Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*. 2013. 5(3), pp. 251—257.
7. Kilijanek K., Sanchez. K., History and Overview of Gymnastics Disciplines/ In: Sweeney E. (eds). *Gymnastics Medicine*. Springer, Cham, 2020, pp. 1—14. Available at: URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-26288-4_1. accessed 15.11.2021
8. Myer G. D. et al. Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports health*, 2016, no. 8 (1), pp. 65—73.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>