

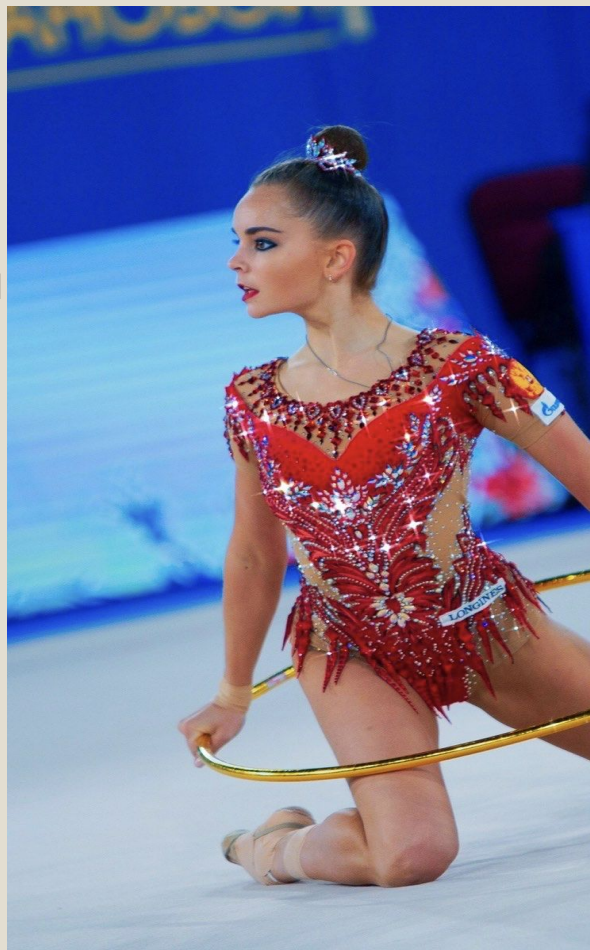


ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Что такое гимнастика?

30 октября – Всероссийский день
ГИМНАСТИКИ

- ГИМНАСТИКА - система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.



Гимнастика

Художественная
Спортивная
Акробатика
Командная

Художественная гимнастика

- Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений с предметами – скакалкой, обручем, мячом, лентой, булавами, а также без предмета.

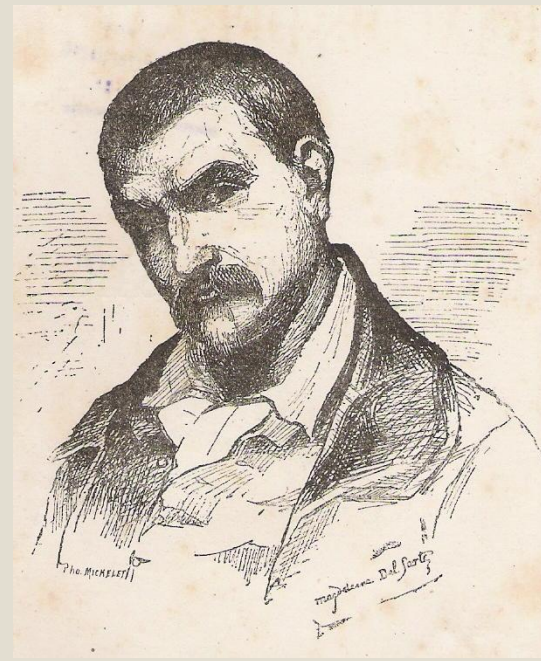


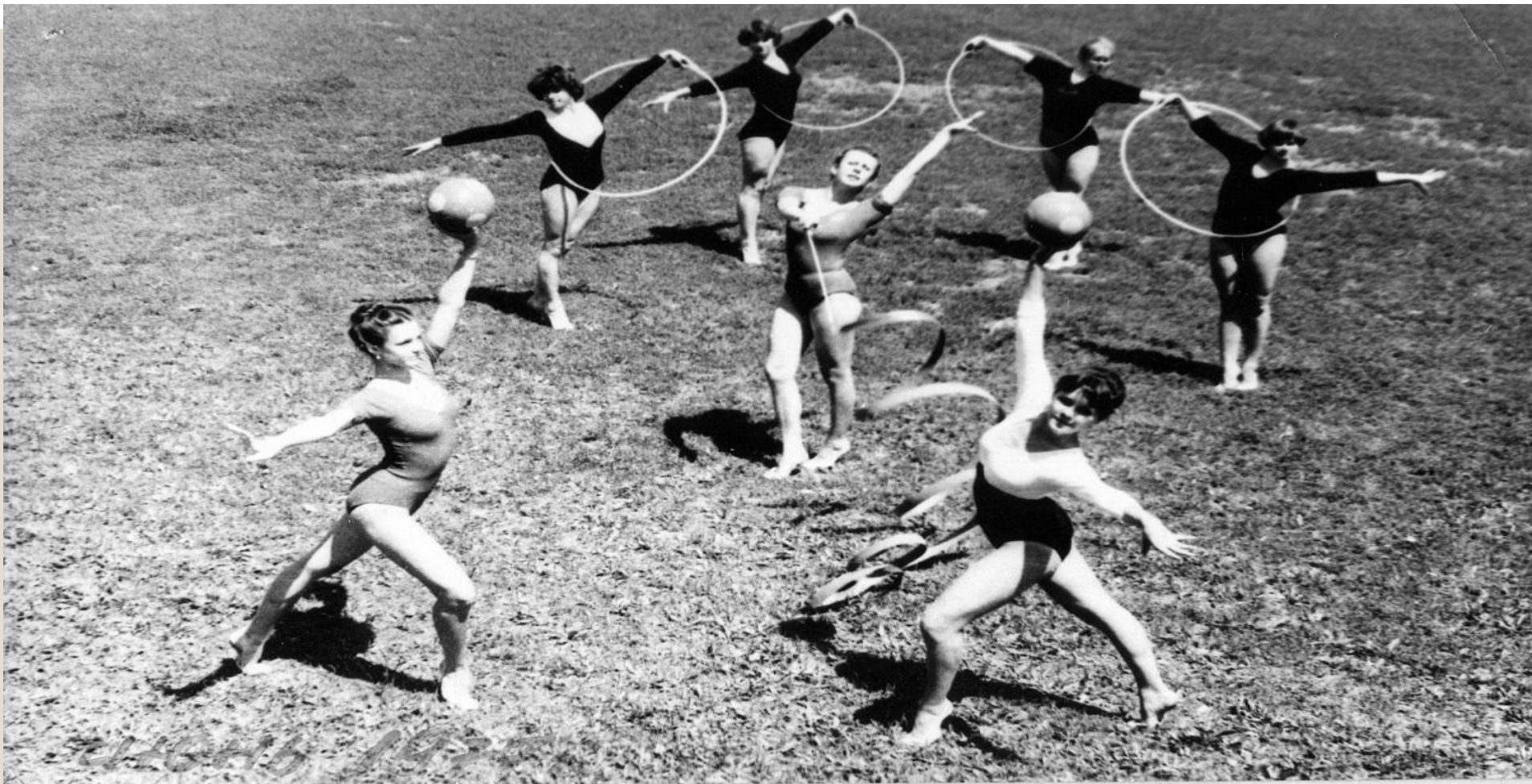
История



- Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

- В 1934 году в Советском Союзе была открыта высшая школа художественного движения. Первыми педагогами её стали специалисты, имеющие свой опыт в работе по преподаванию: «эстетической гимнастики» - Франсуа Дельсарт, «ритмической гимнастики» - Эмиль Жак Дель-Кроз, «танцевальной гимнастики» - Жорж Демини и «свободного танца» - Айседора Дункан. Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению этого изящного вида спорта.





- Историю советской гимнастики как полноценного вида спорта можно условно поделить на два периода.
- Первый период (1947-1963 гг.) характеризуется формированием художественной гимнастики как средства физического воспитания женщин, созданием советской школы художественной гимнастики.



С 1963 г. начинается второй период развития художественной гимнастики в СССР. С этого времени советские гимнастки регулярно участвуют в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира (с 1963 г.) и Европы (с 1978 г.). Художественная гимнастика завоевывает все большую популярность во всем мире. Закономерным итогом этого является включение художественной гимнастики в программу Олимпийских игр с 1984 года.

Предметы художественной гимнастики

- В художественной гимнастике, как в виде спорта, существует пять упражнений с предметами: со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой.



Скакалка

- Скакалка изготавливается из пеньки или нейлона.
- Произвольного цвета — скакалки бывают однотонными и цветными.
- Длина пропорциональна росту гимнастки.



Пенька



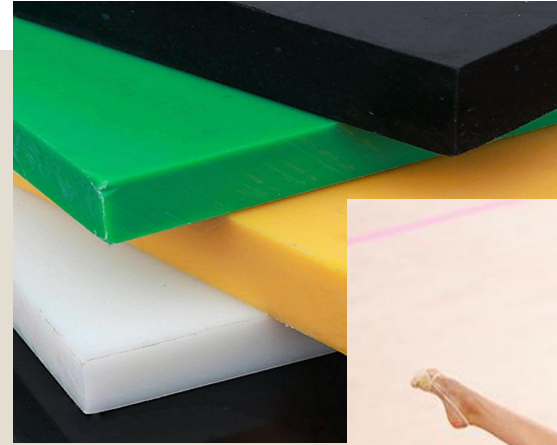
Нейлон



Гимнастическая скакалка

Обруч

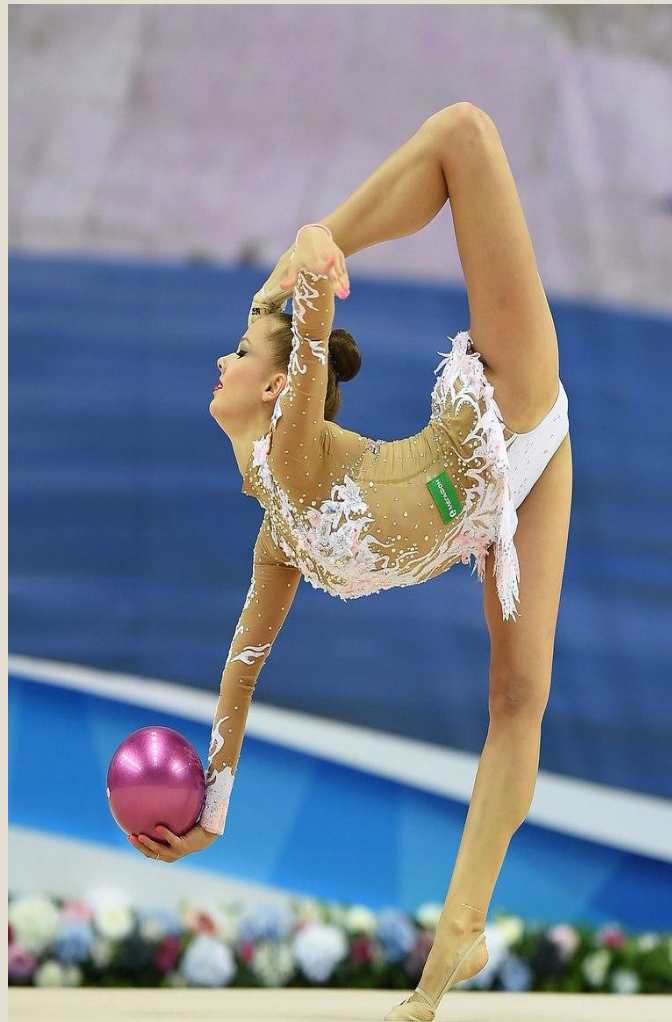
- Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были деревянными.
- Диаметр обруча — 70-90 см (зависит от роста гимнастки).
- Обручи бывают однотонные или многоцветные. Многие гимнастки обклеивают их цветным скотчем для красоты. Пластик Готовое изделие - обруч Полиэтилен



Пластик



Мяч



1f1g.ru/NaumovOleg



Готовое изделие

Avito



Гимнастический мяч

Резина.
Исходный материал



- Гимнастический мяч отличается от обычного резинового мяча, во-первых, составом резины, во-вторых, центровкой, в-третьих, специальным покрытием для улучшения контакта с телом во время исполнения программы. Четвертое отличие – это цвета (они всегда конкретны и дизайнерски продуманы).

Булавы

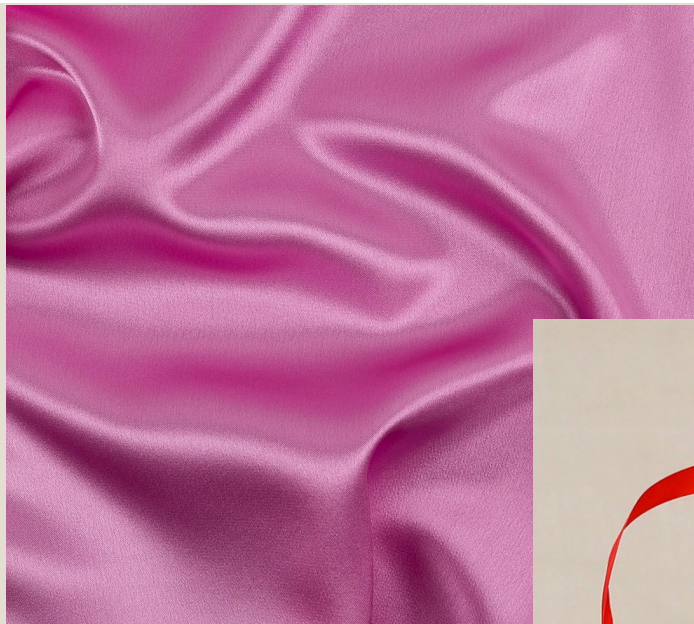
Булавы изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными). В последнее время разрешено использовать булавы с бархатными ручками (чтобы они не выскальзывали из рук). Длина булавы 40-50 см. Булавы могут быть однотонными или раскрашенными в произвольные цвета. Современные гимнастки часто декорируют булавы специальным цветным скотчем для красоты (чаще всего раскрашивают пол цвет купальника)



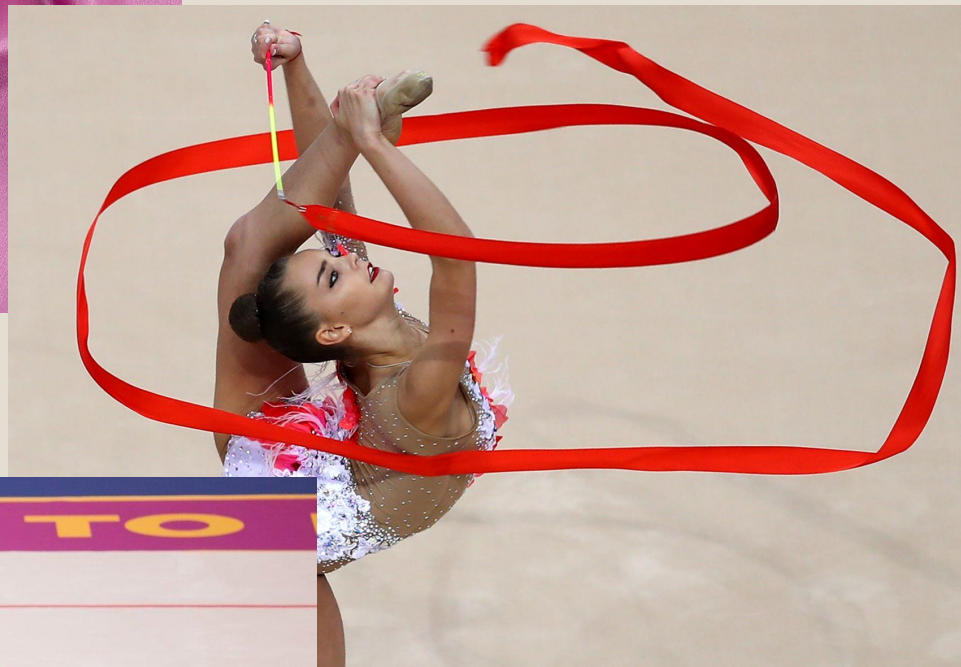
Жидкий каучук

Лента

- Палочка цилиндрической или конической формы, изготавливается, в основном, из оргстекла или пластика (ранее — из дерева). Произвольного цвета, длина 50-60 см. Лента изготавливается из сатина. Длина ленты - 6 м у Сениорок (гимнасток старше 16 лет), у юниорок - 5 м. Произвольного цвета, может быть как однотонной, так и разрисованной в любые цвета. Палочка и лента соединяются с помощью тонкого металлического карабина. Такое крепление не самое надёжное, известны случаи, когда оно ломалось прямо во время выступления.

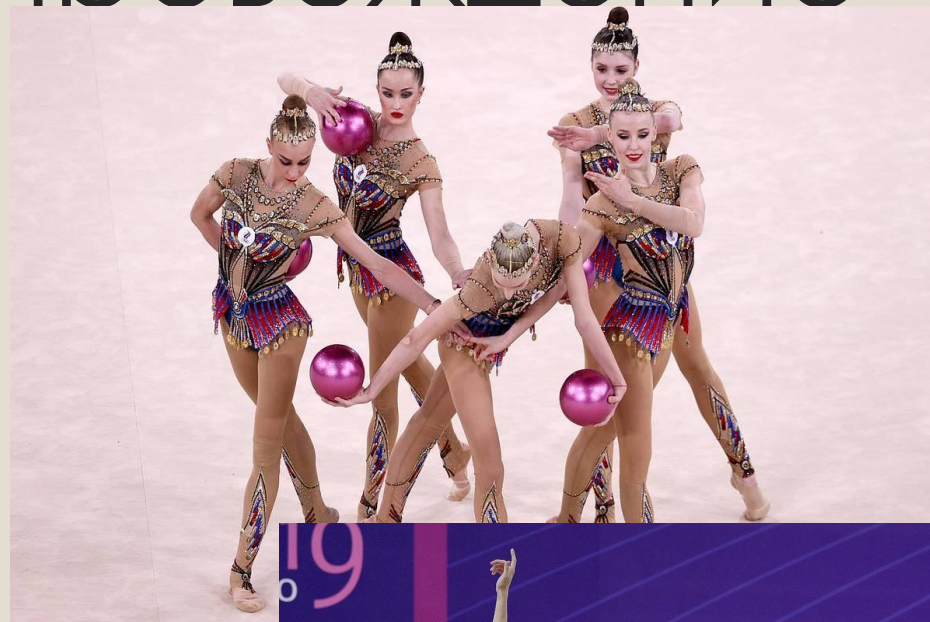


САТИН

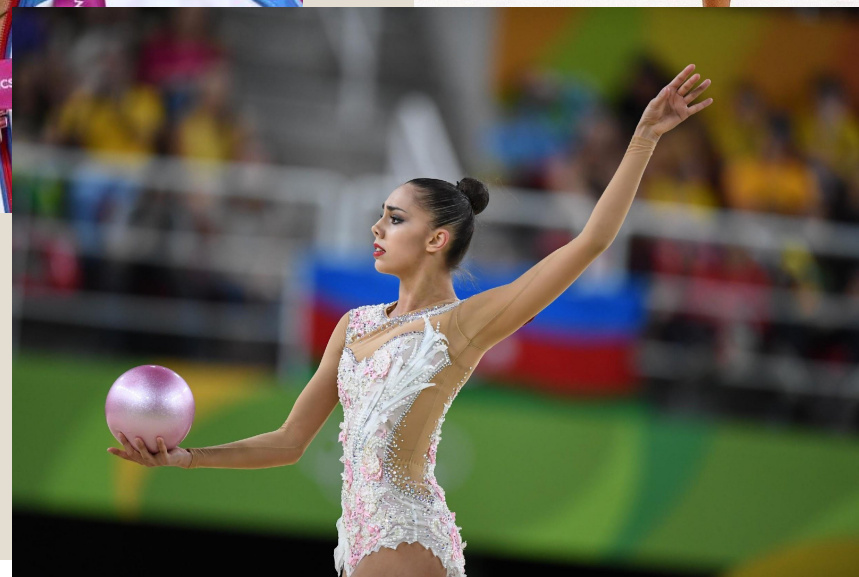


Музыкальное сопровождение

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров.



Известные гимнастки России!



Сестры Аверины

Российская художественная гимнастка. Серебряный призёр Олимпийских игр в Токио, 13-кратная чемпионка мира, в том числе трехкратная абсолютная чемпионка мира, трёхкратная чемпионка Европейских игр, в том числе абсолютная, 10-кратная чемпионка Европы, двукратная абсолютная чемпионка России. Заслуженный мастер спорта.

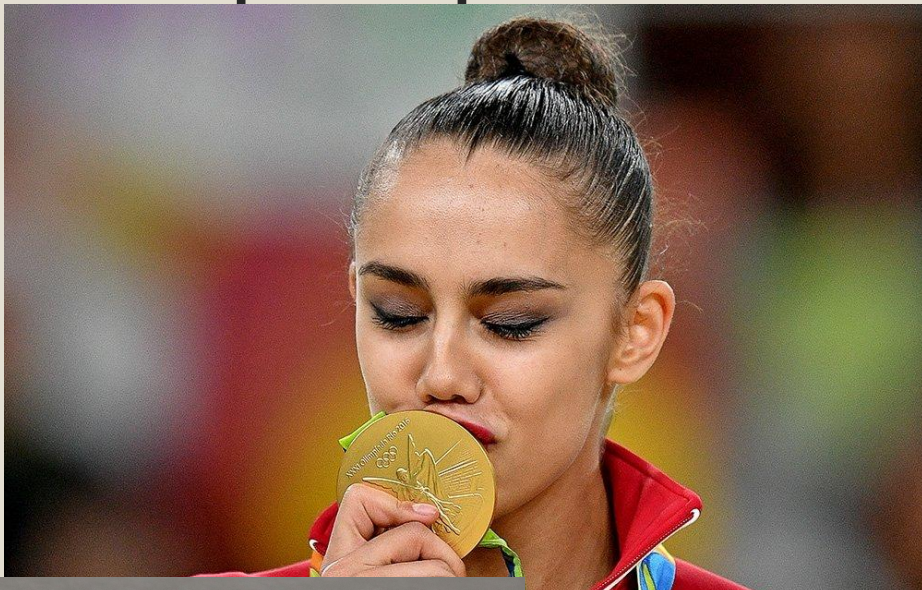
Дина Аверина



Российская художественная гимнастка, член сборной команды России, Заслуженный мастер спорта, четырёхкратная чемпионка мира, девятикратная чемпионка Европы, в том числе двукратная абсолютная чемпионка Европы, трёхкратная абсолютная чемпионка России.

Арина Аверина

Маргарита Мамун



Российская гимнастка, Олимпийская чемпионка Рио-де-Жанейро, семикратная чемпионка мира по художественной гимнастике, четырёхкратная чемпионка Европы, четырёхкратная победительница Универсиады в Казани, чемпионка I Европейских игр 2015 года в Баку, многократная победительница Гран-при и этапов Кубка мира.



Александра Солдатова

Российская гимнастка, член сборной команды России, трёхкратная чемпионка мира в командном зачёте, чемпионка мира в упражнении с лентой, трёхкратная чемпионка Европы в командном зачёте, чемпионка России в индивидуальном многоборье, бронзовый призёр чемпионата России по художественной гимнастике в многоборье.



Алина Кабаева



Российская спортсменка, Олимпийская чемпионка и призер Олимпийских игр, победительница Чемпионатов мира и Европы. Заслуженный мастер спорта России.



Ирина Чащина



Российская спортсменка, выступавшая в художественной гимнастике в индивидуальных и командных упражнениях. Чемпионка мира и Европы, серебряный призёр Олимпийских игр 2004 года. Заслуженный мастер спорта России.

Анастасия Близнюк

Российская гимнастка. Двукратная Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике в групповом многоборье; чемпионка мира и Европы, серебряный призёр Олимпийских игр в Токио в 2021. Заслуженный мастер спорта России. Единственная в мире спортсменка по художественной гимнастике, имеющая медали на трёх Олимпийских играх.



Ирина Винер-Усманова

Советский и российский тренер по художественной гимнастике, педагог, доктор педагогических наук, профессор. Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, в прошлом - вице-президент технического комитета по художественной гимнастике Международной федерации гимнастики.



Дети в художественной гимнастике получают гармоничное физическое, эстетические и эмоциональное развитие, учатся красоте, координации, гармонии. Спорт учит добиваться победы и бороться за результат. Качества, которые развивает художественная гимнастика у всех девочек без исключения, очень привлекательны. Это гибкость, грация, координация и точность движений, гордая посадка головы и обаятельная улыбка. Выступления под музыку способствуют развитию эстетической составляющей, хорошего вкуса и артистизма. Фигура «художниц» гармонична, с красивой линией плеч и хорошим мускульным скелетом. Несмотря на внешнюю хрупкость, девочки сильны, подвижны и выносливы.

Навыки самодисциплины, умение четко планировать и ценить свое время сохраняются на всю жизнь, как и красивая осанка.

Спасибо за внимание !

