



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.

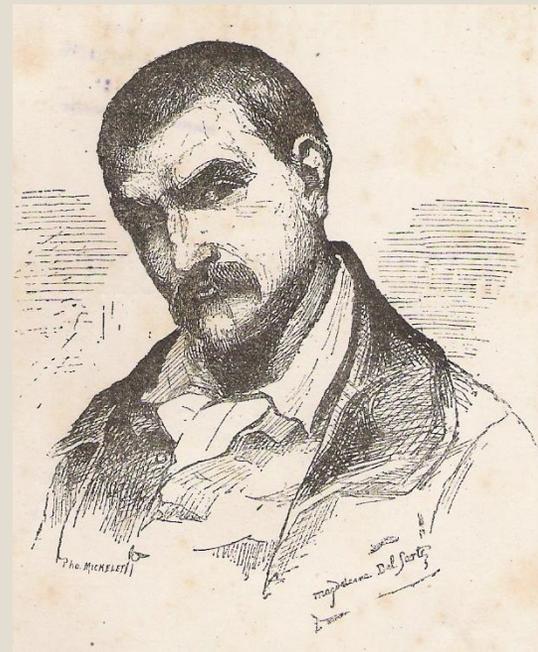


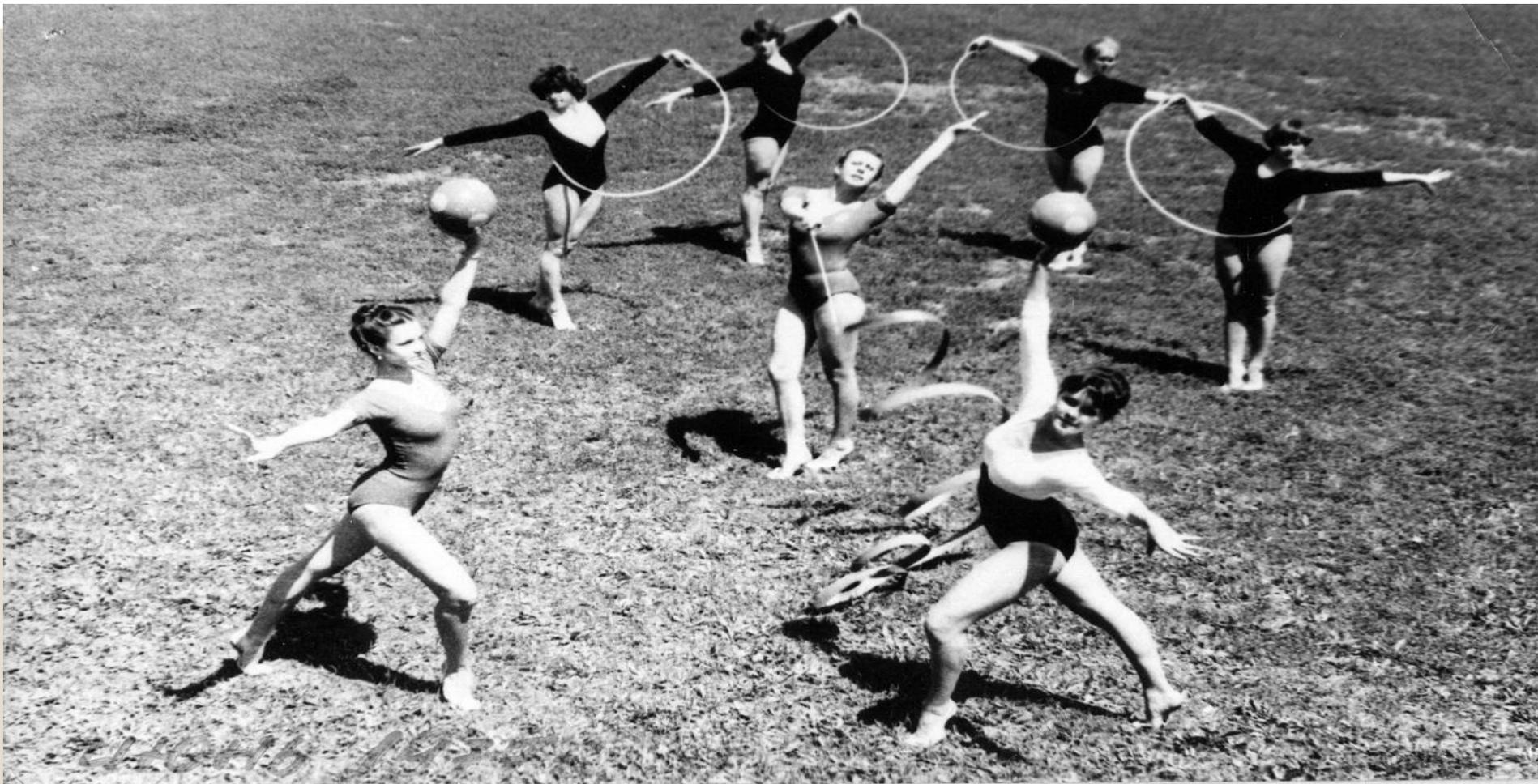
# История



- 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



ifrg.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

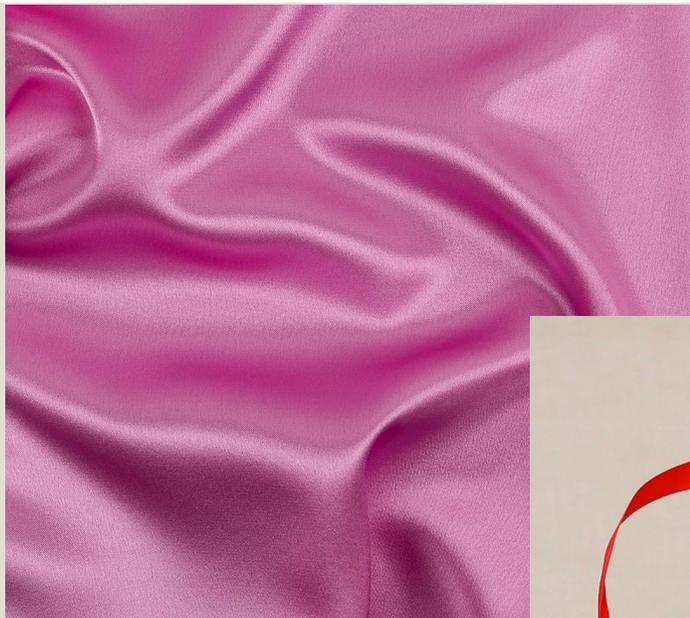
Булавы изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными). В последнее время разрешено использовать булавы с бархатными ручками (чтобы они не выскальзывали из рук). Длина булавы 40-50 см. Булавы могут быть однотонными или раскрашенными в произвольные цвета. Современные 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

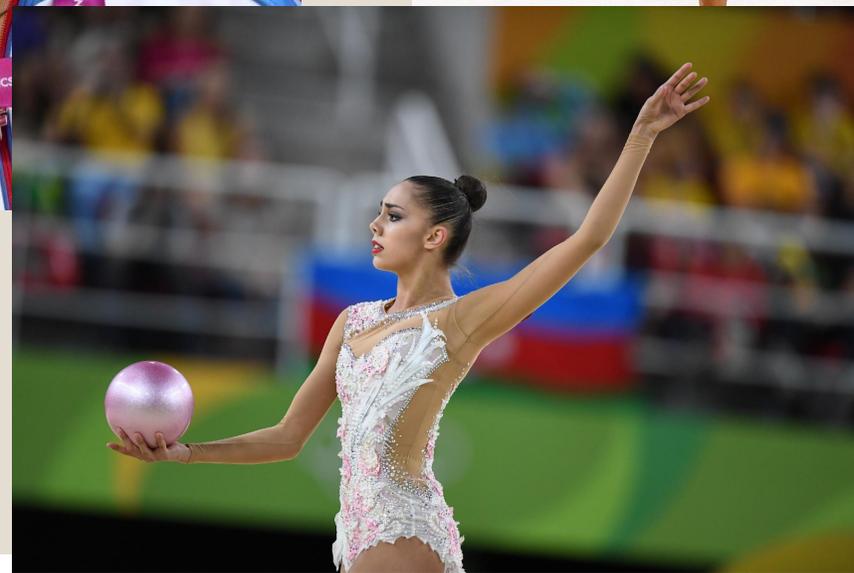


# Музыкальное сопровождение

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.

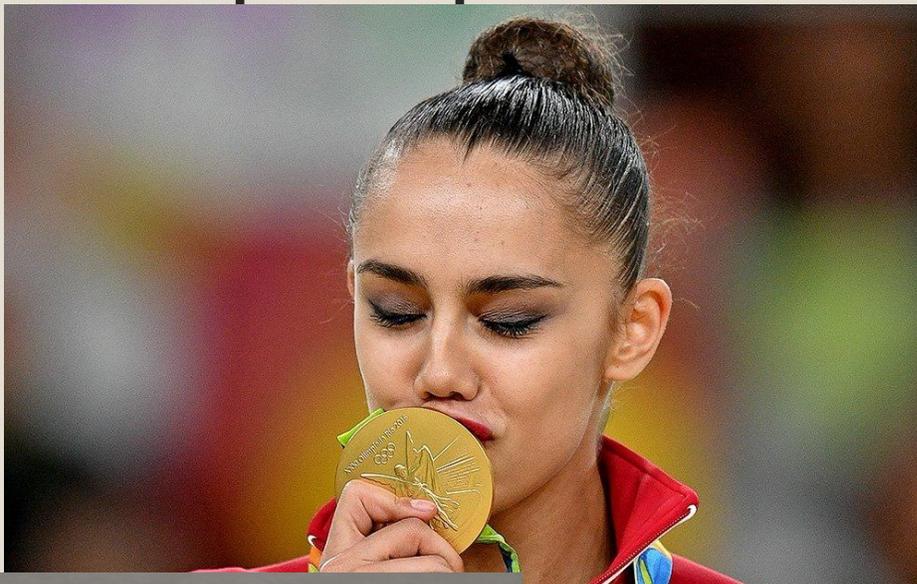
Дина Аверина



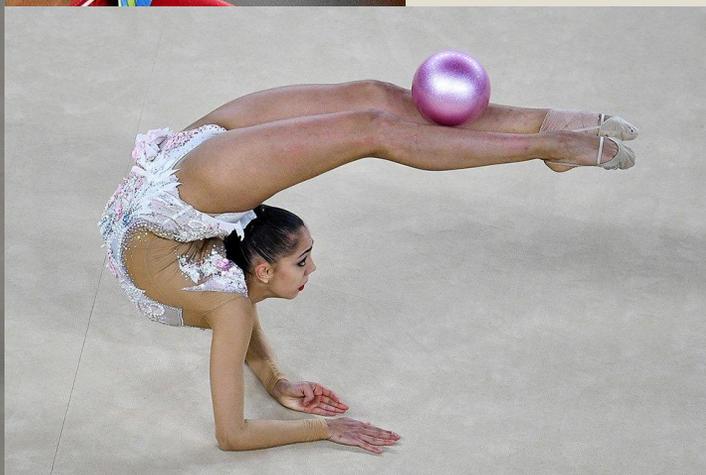
Российская художественная гимнастка, член сборной команды России, Заслуженный мастер спорта, четырёхкратная чемпионка мира, девятикратная чемпионка Европы, в том числе двукратная абсолютная чемпионка Европы, трёхкратная абсолютная чемпионка России.

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.



O.Naumov

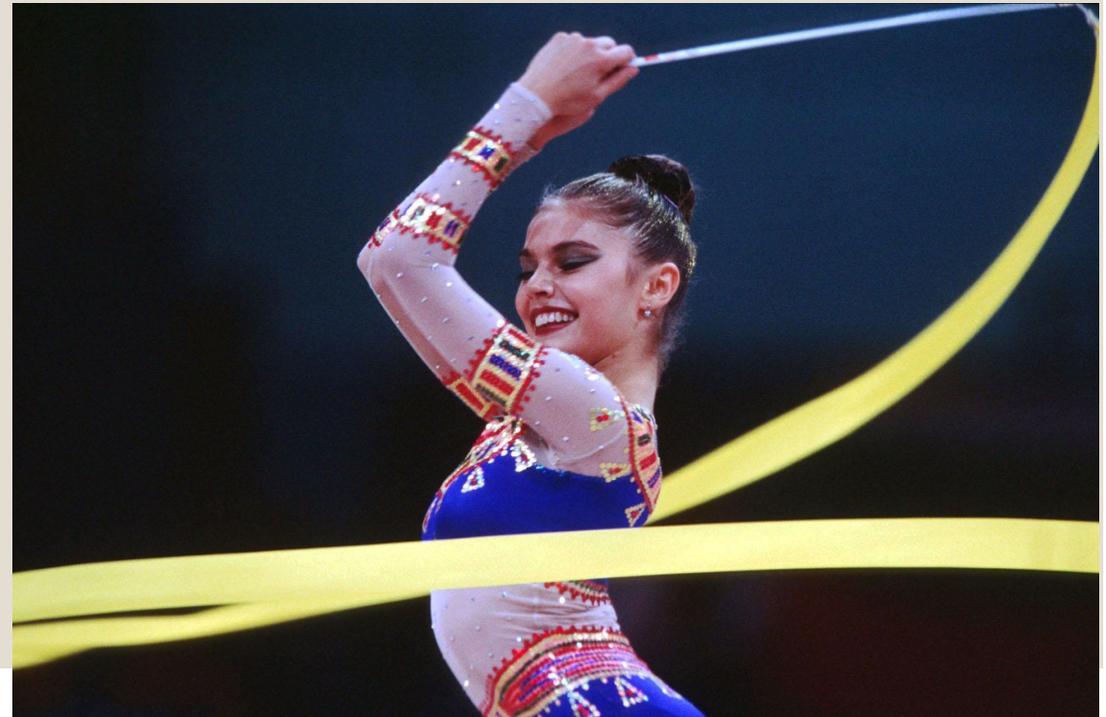


BRGF  
Anna Nalova Photography

# 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 !

