



Художественная

ГИМНАСТИКА

Выполнила  
ученица **11 «А»** класса  
Петрушина Анна Сергеевна

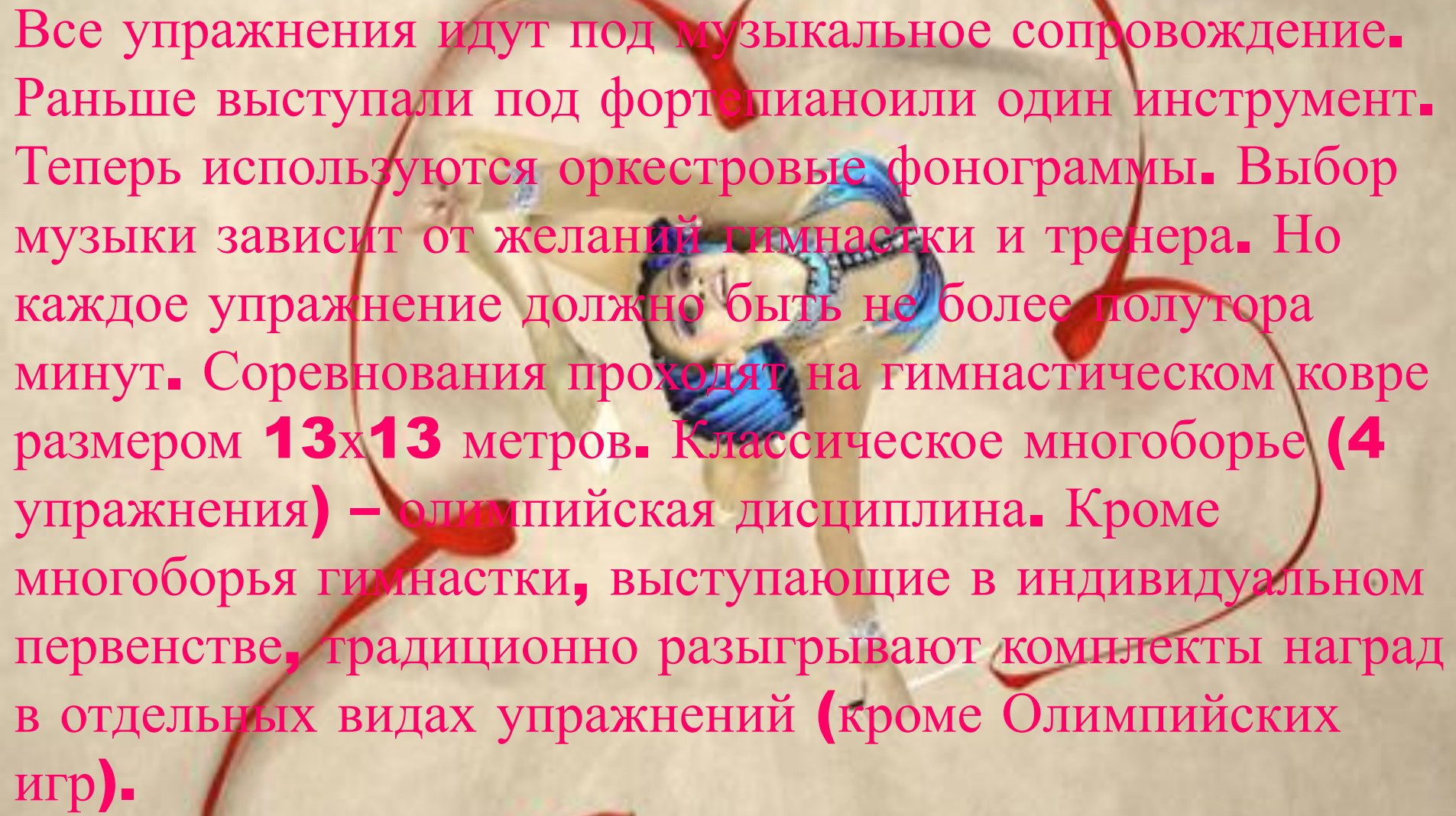
Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



*олимпийская пиктограмма*

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (например — пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.





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. Классическое многоборье (**4** упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по тридцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.



# 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 мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

В апреле 1941 года, был организован и проведен выпускниками и учителями школы, первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. В 40-е годы развитие художественной гимнастики, так же как и всего советского спорта практически остановилось из-за Великой Отечественной войны.

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 — создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований. А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц.

Подводя итоги, было обнаружено, что участие принимали гимнастки не только из Европы, и тогда было принято решение считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу — москвичку Людмилу Савинкову — первой чемпионкой мира по художественной гимнастике. В Будапеште соревнования проводились по правилам, принятым в СССР, но только по произвольной программе.





# Олимпийская история

A silhouette of a rhythmic gymnast performing with a ribbon against a sunset background. The gymnast is in a dynamic pose, with one arm raised and the other holding the ribbon. The ribbon is long and flowing, creating a large loop. The background is a gradient of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise.

**1980** год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в **1984** году, когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг.

Спустя четыре года олимпийской чемпионкой в Сеуле стала Марина Лобач, Александра Тимошенко одержала победу в Барселоне, в Атланте — Екатерина Серебрянская, в Сиднее — Юлия Барсукова, в Афинах — Алина Кабаева, в Пекине — Евгения Канаева. Начиная с Олимпийских Игр в Атланте, художественная гимнастика была представлена полностью двумя разделами: соревнованиями в индивидуальных и групповых упражнениях.

# Система оценок

**Трудность (D)** оценивают две подгруппы судей - D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2:  $(D1+D2)/2$ .

**Артистизм и хореографию (A)** оценивают 4 судьи;  
**Исполнение (E)** оценивают 4 судьи. Они применяют сбавки за ошибки;

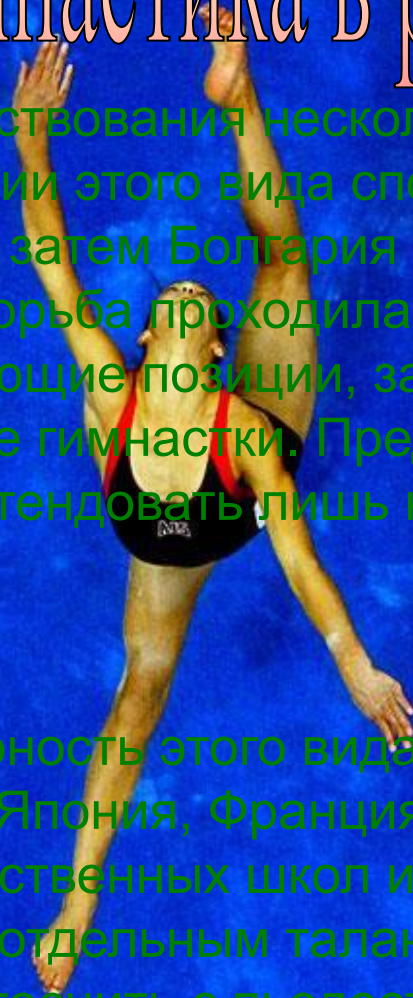
На любых соревнованиях обязательно работает судья-координатор, следящий за формальной стороной выступления (например, количество предметов на площадке, выходы за площадку и т.д.).

Итоговая оценка подсчитывается по формуле: **Оценка =  $(D1+D2)/2+A+E$**

# Художественная гимнастика в различных странах

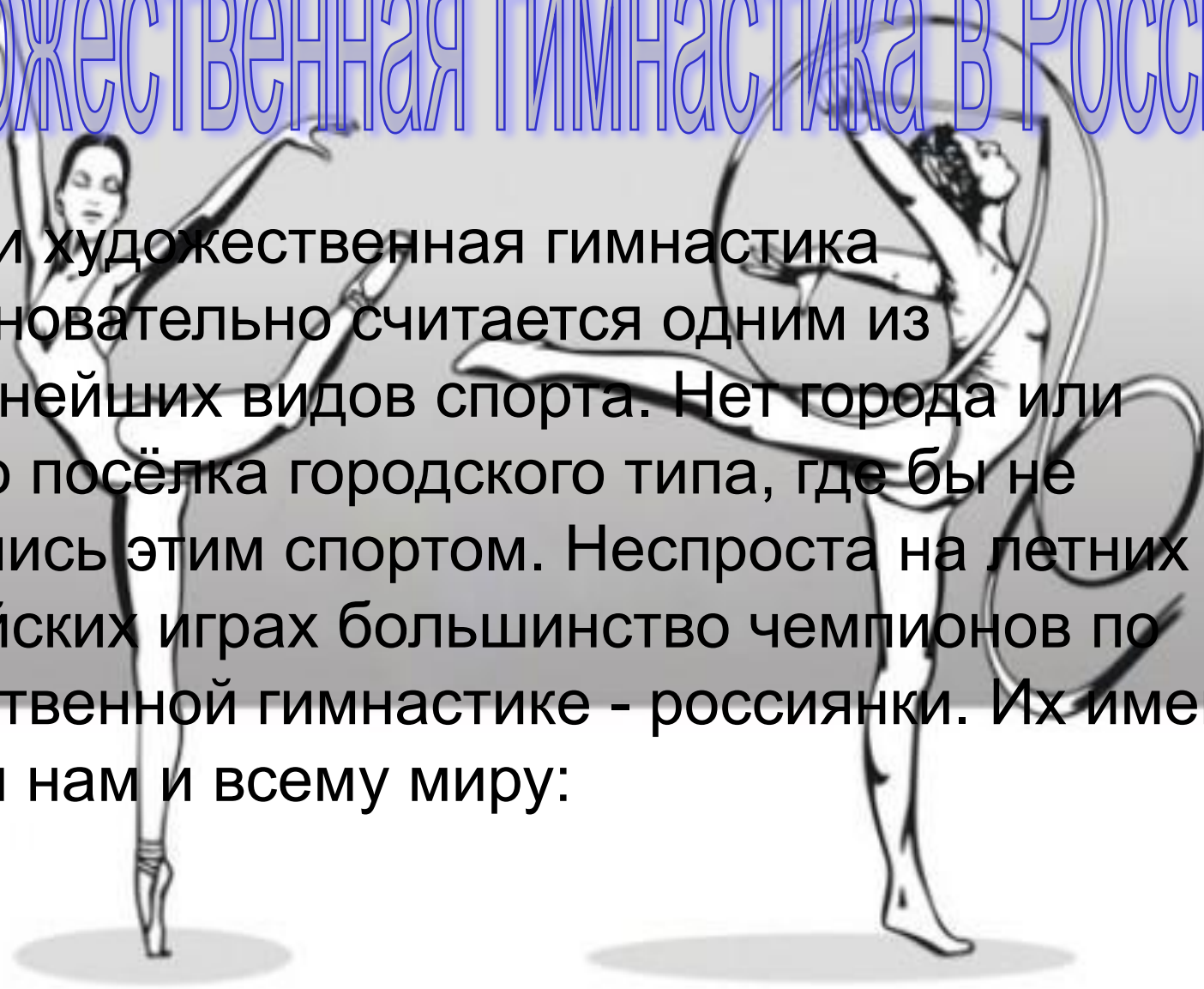
На протяжении своего существования несколько стран всегда занимали лидирующие позиции в развитии этого вида спорта. Вначале появления на мировой арене это был СССР, затем Болгария. В период с 1960 до 1991 года основная конкурентная борьба проходила между гимнастками этих двух стран. Причём доминирующие позиции, за исключением некоторых периодов занимали болгарские гимнастки. Представительницы других государств реально могли претендовать лишь на отдельные серебряные, а чаще бронзовые медали

Нельзя не отметить популярность этого вида спорта в таких странах как Испания, Канада, Италия, Япония, Франция, Израиль. Вряд ли можно говорить о существовании собственных школ и стилей художественной гимнастики в этих странах, но отдельным талантливым спортсменкам, время от времени, удаётся потеснить с пьедестала признанных лидеров.

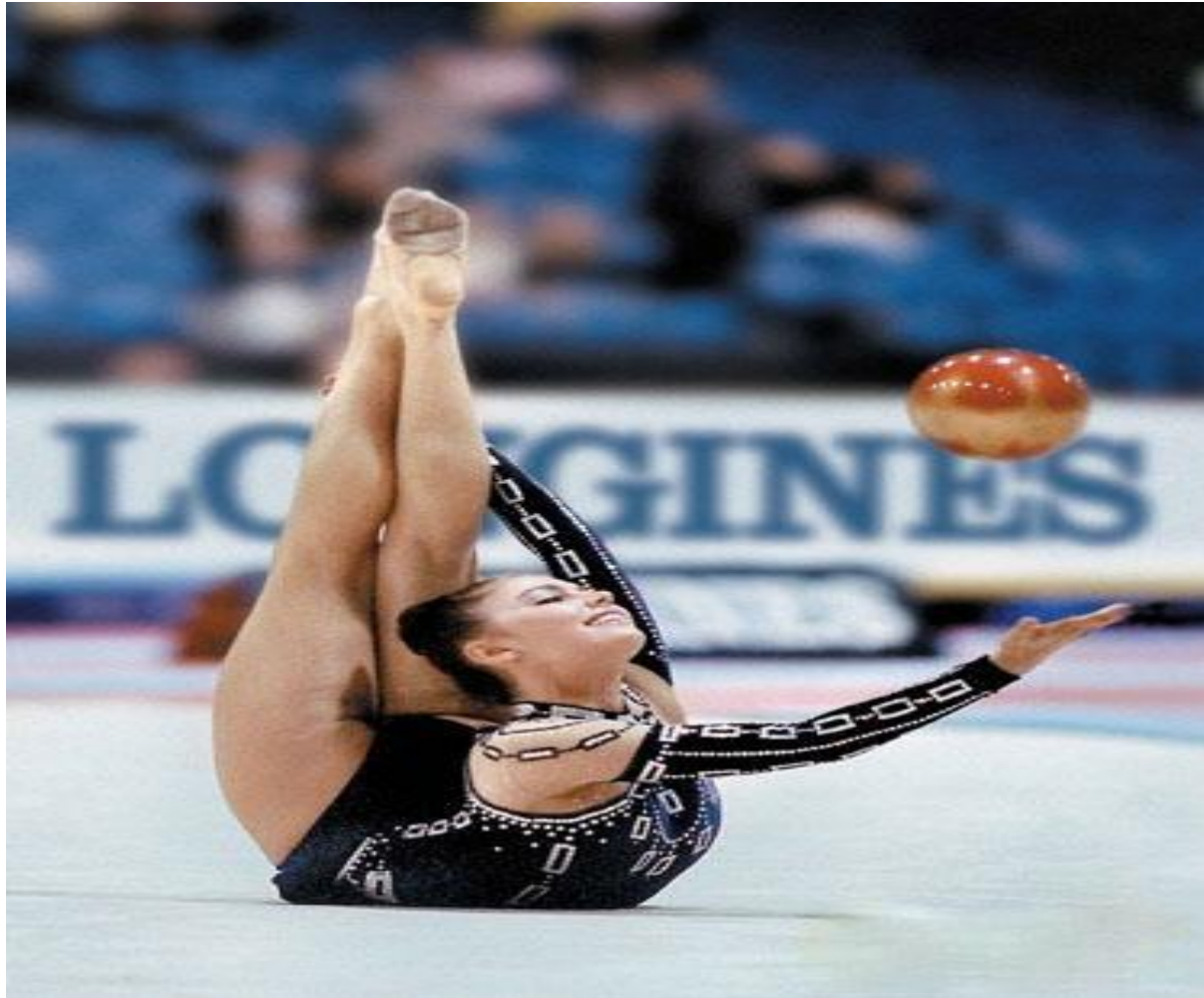


# Художественная гимнастика в России

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы не занимались этим спортом. Неспроста на летних олимпийских играх большинство чемпионов по художественной гимнастике - россиянки. Их имена знакомы нам и всему миру:



# Алина Кабаева



# Юлия Барсукова



Ирина  
Чащина





Евгения  
Канаева



# Некоторые особенности художественной гимнастики



Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста - доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная — более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменок. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике и в фитнес-аэробике большинство участниц - бывшие гимнастки.

# Судейство



Нельзя не отметить тот факт, что художественная гимнастика, точнее оценка результатов выступлений, вещь крайне субъективная. Не раз возникали серьезные скандалы и даже дисквалификации судей из-за неравноценного отношения к спортсменам.

Один из самых громких инцидентов произошёл на европейском первенстве в Сарагосе в 2000 году с Еленой Витриченко. Из-за этого неоднократно поднимались вопросы об изменении процедуры судейства или об удалении этого вида спорта из олимпийской программы.

# ДОПИНГ

Художественную гимнастику не обошла стороной проблема допинговых препаратов. Их принимают, конечно же, не для повышения выносливости или увеличения мышечной массы. Основная проблема гимнасток — лишний вес. Поэтому основные применяемые препараты — мочегонные средства (диуретики), которые, в свою очередь, запрещены Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА).



КОНЕЦ