

Муниципальное общеобразовательное
учреждение «Гимназия №29» г. Саранск

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

дополнительный материал
к уроку физической культуры

Автор: Гаранькин Дмитрий Геннадьевич
учитель физической культуры
МОУ «Гимназии №29»

г. Саранск



- 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.
- В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса.

История художественной гимнастики

- 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 Дельсарта, «ритмической гимнастики» Эмиля Жака дель-Кроза, «танцевальной гимнастики» Жоржа Демини и «свободного танца» Айседоры 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.

Гимнастические предметы



- **Скакалка** используется как один из предметов в художественной гимнастике. Гимнастическая скакалка не имеет ручек, вместо них разрешается завязывать узел или обжигать края. Внешне она похожа на верёвку.
- Скакалки изготавливаются из пеньки или нейлона произвольного цвета, бывают однотонными и цветными.
- Длина скакалки пропорциональна росту гимнастки.

- **Обруч** является одним из предметов в художественной гимнастике.
- Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были деревянными.
- Диаметр обруча зависит от роста гимнастки и равен 70-90 см.
- Обручи бывают однотонные или многоцветные. Многие гимнастки обклеивают их цветным скотчем для красоты.





- **Мяч** для художественной гимнастики должен быть сделан из резины, размер мяча определяется по росту гимнастки и размеру её руки.
- Мяч должен ложиться в ладонь таким образом, чтобы гимнастке было удобно его держать и выполнять элемент "восьмёрку".
- Вес соответствует размеру мяча. Мяч диаметром 15 см весит 300 г, диаметром 17 см весит 350 г, а мяч диаметром 18.5 см весит 400 г. Такой мяч подходит для выступлений на международных турнирах.

- В художественной гимнастике разрешаются только выступления с двумя **булавами**.
- Булавы изготавливаются из пластика или каучука, ранее гимнастки пользовались деревянными. В последнее время разрешено использовать булавы с бархатными ручками, чтобы они не выскользывали из рук.
- Длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы 150 гр.
- Булавы могут быть однотонными или раскрашенными в произвольные цвета.





- **Лента** в художественной гимнастике состоит из палочки и самой ленты.
- Палочка произвольного цвета, длиной 50-60 см цилиндрической или конической формы, изготавливается, в основном, из оргстекла или пластика, ранее изготавливалась из дерева.
- Лента может быть как однотонной, так и разрисованной в любые цвета. Лента изготавливается из атласной ткани. Длина ленты — 6 м у гимнасток старше 16 лет, у юниорок — 5 м.
- Палочка и лента соединяются с помощью тонкого металлического карабина.

Правила художественной гимнастики



- Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров, окруженном дополнительной площадью для страховки. Современная программа международных соревнований включает многоборье (одно обязательное и три произвольных упражнения с предметами) и групповое произвольное упражнение с предметом.



- При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (например — пять мячей, пять пар булав). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера.



- Во время выполнения упражнений гимнастки должны использовать всю площадь ковра. В работе со снарядами должны участвовать обе руки. Снаряды должны постоянно находиться в движении, в противном случае начисляются штрафные очки.



- Упражнения должны длиться от 57 до 90 секунд. Каждая гимнастка обязана закончить упражнение так, чтобы касаться снаряда какой-либо частью тела, одновременно с окончанием музыки. Во время выполнения упражнений тренеру запрещается разговаривать со спортсменкой, судьями или музыкантом.

Судейство и система оценок



- Три группы судей производят оценку упражнения по трем критериям – за сложность, артистичность и технику выполнения.
- Техническое жюри оценивает уровень сложности (D) — D1 (2 судьи оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи оценивают технику работы с предметом).



- Художественное жюри оценивает композицию только с артистической точки зрения (А). 4 судьи следят за хореографией исполнения, выбором снарядов, движениями тела, оригинальностью и мастерством. Они также оценивают музыкальный аккомпанемент.
- Исполнительское жюри (4 судьи) оценивает степень совершенства владения снарядами, выразительность, виртуозность и технические ошибки (Е).

- Итоговая оценка подсчитывается по формуле: $Оценка = (D1+D2)/2+A+E$
- В индивидуальных соревнованиях техническое и артистическое жюри производят оценку по 5-бальной системе, исполнительское – по 10-бальной. В групповых соревнованиях: техническое жюри – по 4-бальной, артистическое – 6-бальной, и исполнительское – по 10-бальной. Минимальная градация в индивидуальных соревнованиях – 10, в групповых – 20.





- При оценке исполнения 0.05 очка снимается за незначительные несоответствия и нарушение точности, 0,1 очка – за небольшие ошибки, 0,2 – за средние, 0,3 – за грубые. Также снимаются очки за выход за пределы площадки и потерю контроля над снарядом. Нарушением также являются неэстетичные элементы во время исполнения.



- Оценка результатов выступлений в художественной гимнастике — вещь крайне субъективная. Не раз возникали серьезные скандалы и даже дисквалификации судей из за неравноценного отношения к спортсменам.
- Международная федерация гимнастики несколько раз меняла технический регламент для того, чтобы подчеркнуть технические элементы и уменьшить субъективность оценок.



- До 2001 года оценка выставлялась по 10-балльной шкале, что было изменено на 30-балльную шкалу в 2003 году и на 20-и балльную шкалу в 2005 году.
- С 2009 года действовала 30-ти балльная шкала оценивания.
- С 2013 года оценка снова выставляется по 20-ти балльной шкале.

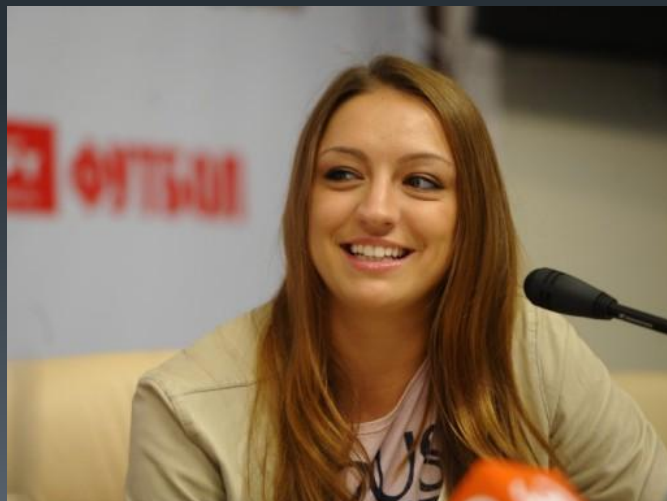
Известные гимнастки



- **Ирина Викторовна Чачина** — известная российская спортсменка, выступавшая в художественной гимнастике в индивидуальных и командных упражнениях. Родилась 24 апреля 1982 года.
- Чемпионка мира и Европы, серебряный призёр Олимпийских игр 2004 года. Заслуженный мастер спорта России. Вице-президент Всероссийской федерации художественной гимнастики.

- **Алина Маратовна Кабаева** —Родилась 12 мая 1983 года.
- Олимпийская чемпионка 2004 года в индивидуальном многоборье и бронзовый призёр Олимпийских игр 2000 года в индивидуальном многоборье. Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 и 2003). Пятикратная абсолютная чемпионка Европы (1998—2000, 2002, 2004). Шестикратная абсолютная чемпионка России (1999—2001, 2004, 2006—2007). Заслуженный мастер спорта России.
- Награждена орденами Дружбы (2001) и «За заслуги перед Отечеством» IV степени (2005), а также Почётной грамотой Президента Российской Федерации (2013).





- **Евгения Олеговна Канаева** — российская гимнастка, двукратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике 2008 и 2012 годов. Родилась 2 апреля 1990 года.
- Первая в истории художественной гимнастики двукратная олимпийская чемпионка в многоборье, третья в истории художественной гимнастики трёхкратная чемпионка мира в многоборье, многократная чемпионка мира и Европы в отдельных видах многоборья.
- Заслуженный мастер спорта России (2008).

Ответьте на вопросы:

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

2. В художественной гимнастике оценивают выступления?

- А) На снаряде
- Б) С предметом

3. С какими снарядами могут выступать гимнастки?

- А) скакалка, мяч, булавы
- Б) скакалка, гиря, обруч
- В) булавы, шест, лента

Ответьте на вопросы:

4. Как зовут известную гимнастку?

- А) Юлия Ефимова
- Б) Алина Кабаева
- В) Мария Шарапова
- Г) Аделина Сотникова

5. В чём выступают гимнастки?

- А) в шортах и майке
- Б) в лосинах и футболке
- В) в купальнике и чешках
- Г) в платье

6. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

- А) 5 человек
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

ИСТОЧНИКОВ

- Журавин М.Л. Гимнастика. – М. : Академия, 2005.
- Лисицина Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М., 2002.
- Латынина Л.С. Гимнастика сквозь годы. – М., 1977.
- Брыкин А.Т. Гимнастика. – М., 1971.
- <http://m.vilingstore.net/Sport-i-inventar-c8/Hudozhestvennaya-gimnastika--krasota-i-graciya-i78663>
- <http://resport24.ru/gimnastika>
- <http://sport-nika.blizko.ru/articles/6685>
- <http://puand.ru/more/611-kostymi-hudojestvennie-gimnastki/>
- http://www.sportoboz.ru/2008/08/21/fotootchet_s_oi-2008_hudozhestvennaja_gimnastika-_kvalifikatsija.html
- <http://rus-img.com/detskaya-gimnastika-uprajneniya>
- <http://tutfon.ru/wallpapers/free-callisthenics/khudozhestvennaya-gimnastika-myach-10427.html>