

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Художественная гимнастика- вид спорта, выполнение под музыку различных танцевальных и акробатических движений без предмета, а также с предметами (скакалка, обруч, мяч, лента, булавы)



Предметы художественной гимнастики:

Скакалка сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

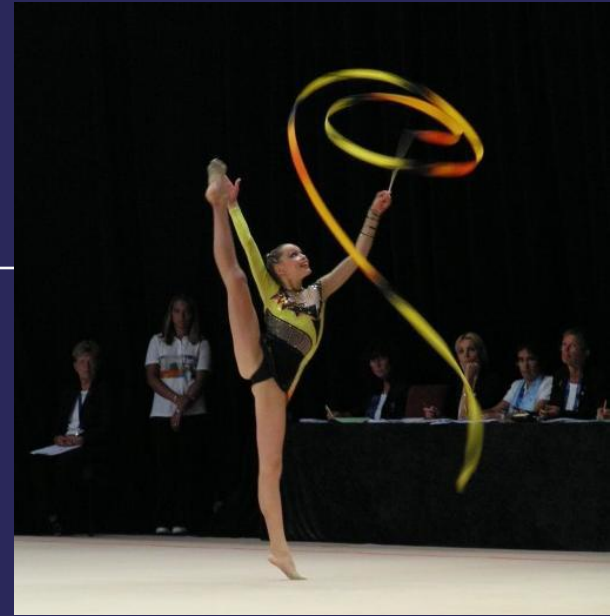
Обруч изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90см. Обруч должен весить не менее 300 г.

Мяч должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.



Лента длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

Булавы - два снаряда бутылочной формы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).



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



Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординированный вид спорта.

Упражнения программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований, такие как прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, шпагаты. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Упражнения **художественной** гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Статистика травм в художественной гимнастике:

В совместной работе испанских, канадских и американских исследователей ретроспективно изучались травмы национальной команды по художественной гимнастике, полученные за 1 год спортивной деятельности[3]. В исследовании участвовали все 20 гимнасток сборной, которые за год в сумме получили 108 травм, 74 из которых были незначительные и не привели к пропуску тренировок. В тоже время 13 (65%) из 20 гимнасток получали травмы, вынуждавшие их пропускать тренировки, 4 из них (20%) получали серьезные травмы, заставлявшие пропускать более, чем 7 дней тренировок. В среднем девушки тренировались 26,2 часа в неделю



самых зрелищных и изящных видов спорта. Выступления оцениваются по тридцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР 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

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы ни 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 и другие, не менее достойные спортсменки.

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.



Российские художественные гимнастки выиграли 2 золотые олимпийские медали из 2 возможных в Лондоне.

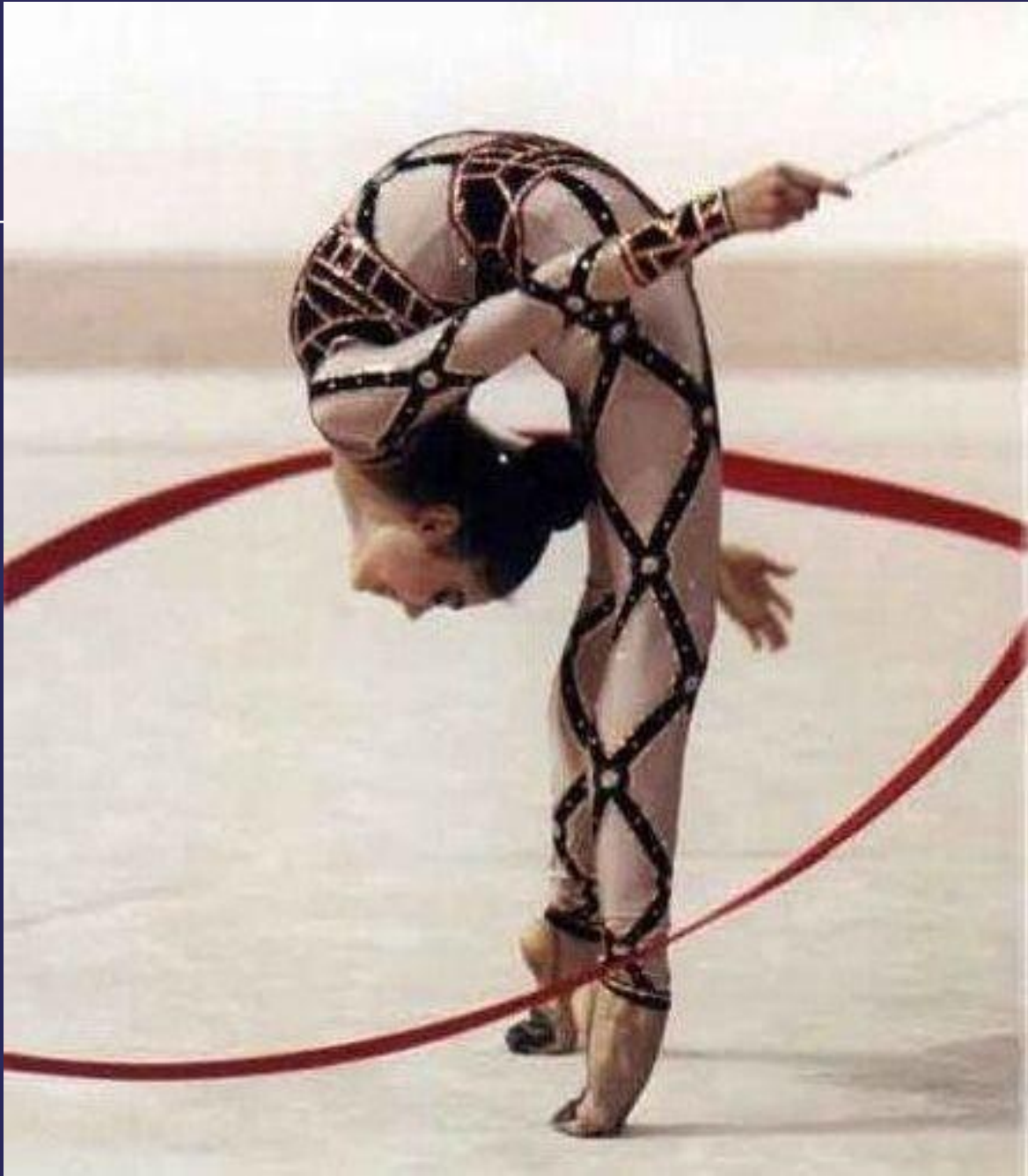
Евгения Канаева стала первой в истории двукратной олимпийской чемпионкой в индивидуальном многоборье, выиграв золотую медаль.

Российские гимнастки-художницы лидировали и в командном первенстве, опередив сборные Белоруссии и Италии. Второй, но не менее почетной наградой Лондона - 2012, серебром среди "личниц", была также награждена россиянка - Дарья Дмитриева.

Сборная России по художественной гимнастике завоевала сразу четыре медали на чемпионате Европы и стала первой в общекомандном зачете.

Россиянки выиграли три золотые медали: в групповых упражнениях в многоборье, в упражнении с пятью мячами, Евгения Канаева стала чемпионкой Европы в индивидуальном многоборье, а Александра Меркулова в этой же дисциплине взяла серебро.





Автор презентации:

ученица 10 класса «А»

МБОУ сош №33

ПИМАНОВА ВАЛЕНТИНА