

Доклад

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Выполнила: Пуртова Екатерина

Ученица 2 «А» класс

Классный руководитель:

Соколова Анастасия

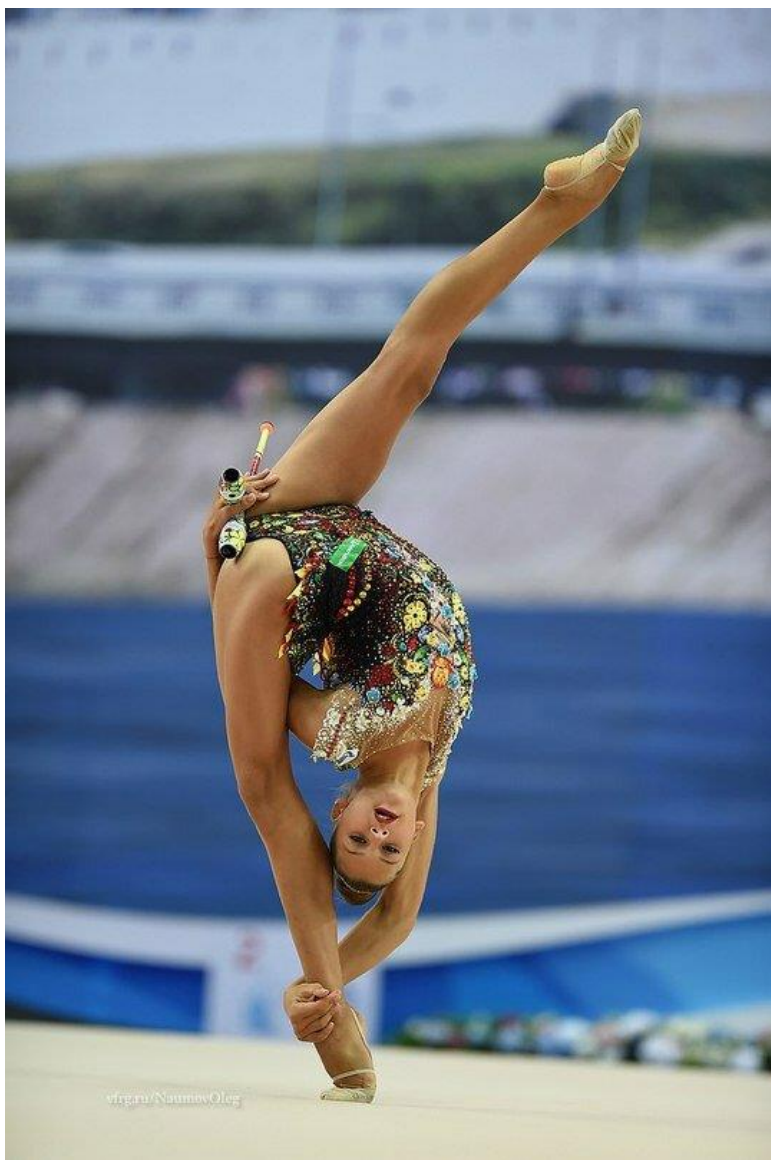
Викторовна

Цели проекта:

Познакомить всех с миром художественной гимнастики. Рассказать об истории ее возникновения и правилах современных соревнований.

Задачи:

С помощью различных источников информации, рассказать о таком олимпийском виде спорта, как художественная гимнастика, о ее создании и развитии. Познакомить с предметами художественной гимнастики и правилами проведения соревнований. Провести мастер – класс по художественной гимнастике в классе.



Введение.

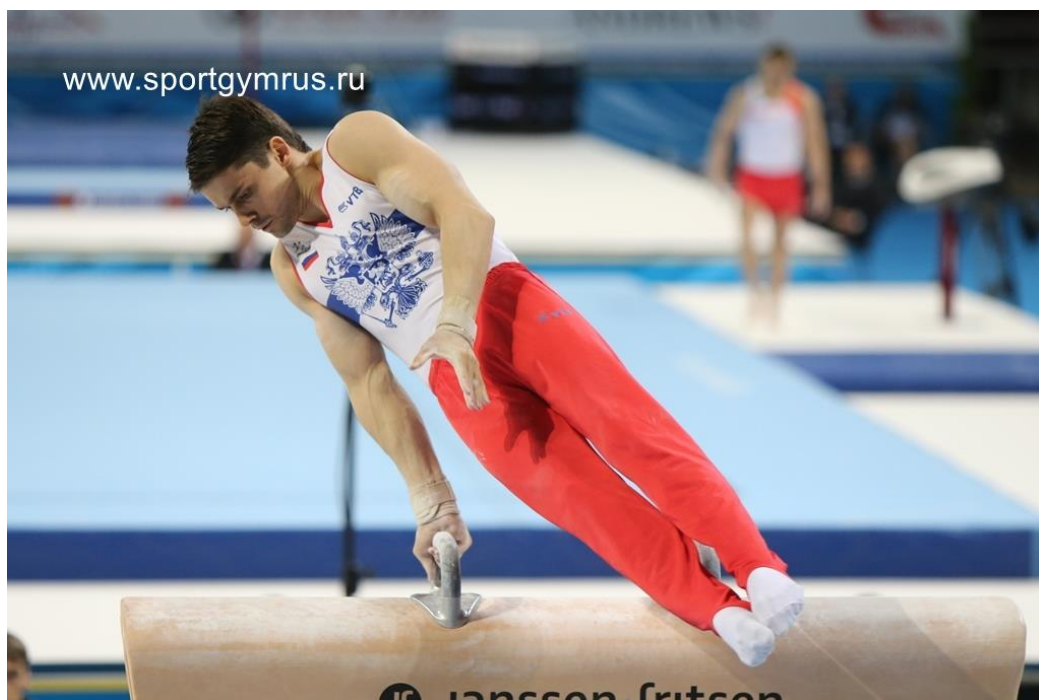
Слово «гимнастика» происходит от древнегреческого слова «гимнос», которое обозначает «тренирую».



Есть много видов гимнастики – спортивная, художественная, эстетическая, ритмическая, пальчиковая, лечебная, производственная, дыхательная. Акробатика также относится к этому виду спорта. Спортивная и художественная гимнастика считаются самыми сложными видами спорта.

Спортивная гимнастика – самый экстремальный вид спорта. Соревнования включают настолько сложные трюки, что часто они бывают опасными для жизни. В спортивной

гимнастике постоянно появляются новые сложные элементы. Но некоторые элементы запрещаются из-за того, что они очень опасны.



Художественная гимнастика не настолько опасный вид спорта, но не менее сложный. Трюки с обручем, лентой, скакалкой, булавами требуют хорошей реакции. Ведь спортсмены подбрасывают снаряд на высоту до восьми метров. Пока падает снаряд, художественные гимнастки должны выполнить сложный элемент.



Художественная гимнастика является достаточно зрелищным видом спорта. Ее суть в выполнении танцевальных и гимнастических упражнений, которые выполняются с предметами (мяч, обруч, лента, скакалка, булавы) либо без них.

Сегодня художественная гимнастика признана олимпийским видом спорта.

Существует Международная федерация гимнастики, которая занимается разработкой правил, регламентов выступлений и объединяет множественные национальные федерации

Я этим видом спорта занимаюсь относительно недавно, всего полтора года. Но уже участвовала в нескольких турнирах и получила третий юношеский разряд. По этому мне захотелось узнать о нём немного больше и поделиться этой информацией со всеми.



1. История художественной гимнастики

1.1. История возникновения

Если вам необходимо знать точную дату и место официального возникновения художественной гимнастики то это **3 сентября 1934 года**, когда в Ленинграде Институт физической культуры имени Лесгафта открыл Высшую школу художественного движения. Но подоплёки данного события возникли несколько раньше.

Гимнастика, история которой началась в 19 веке, формировалась в течение долгого времени и продолжает видоизменяться.



История возникновения гимнастики начинает свой путь в Париже благодаря ученому Жоржу Демени. Он аргументировал использование элементов, которые в будущем стали основой гимнастики. Такие элементы как упражнения со спортивным инвентарем, элементы на растягивание мышц, хореографические шаги и т. д.

Следующим этапом зарождения гимнастики считается разработка французского ученого Дельсарта теории о навыке выразительного движения. В ней он доказал, что воспроизведение определенных движений может вызывать установленные эмоции у человека.

Ключевым событием в истории возникновения гимнастики можно назвать создание Айседорой Дункан ее знаменитого свободного танца. Он состоял в отказе от классики в пользу импровизации.



Вербова Зинаида в окружении своих воспитанниц. 1923 год.

Интересный факт, что именно в нашей стране произошло окончательное становление художественной гимнастики как вида спорта. В 1913 году под влиянием вышеперечисленных факторов была открыта первая школа художественного движения в Санкт-Петербурге. В 1923 г. Зинаида Давыдовна Вербова открыла Студию пластического движения, где учили преподавателей физической культуры. Параллельно возникновению Высшей школы художественного движения в Ленинграде, в 1934 году в Москве начинает работу кафедра художественного движения и акробатики в Институте физической культуры.



"Высшая школа художественного движения" при институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Ленинград 1935 год.

В 1941 году был проведен первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. Позже весь советский спорт и художественную гимнастику ждал застой в развитии из-за Великой Отечественной Войны. Но уже в 1945 году была создана первая секция художественной гимнастики, позже преобразованная в федерацию СССР. Дальнейшее развитие художественной гимнастики происходило с невероятной скоростью, охватывая всё больше и больше участниц.

Уже **в 1954 году** появились первые мастера спорта по художественной гимнастике в мире. С этого момента советские гимнастки стали регулярно выезжать за рубеж с показательными выступлениями. В 1960 году проходят

первые международные соревнования по художественной гимнастике среди команд Чехословакии, Болгарии и СССР в городе София.



Первым мастером спорта по художественной гимнастике стала Лилия Назмутдинова из г. Свердловск на чемпионате СССР в Ярославле в 1954 г.

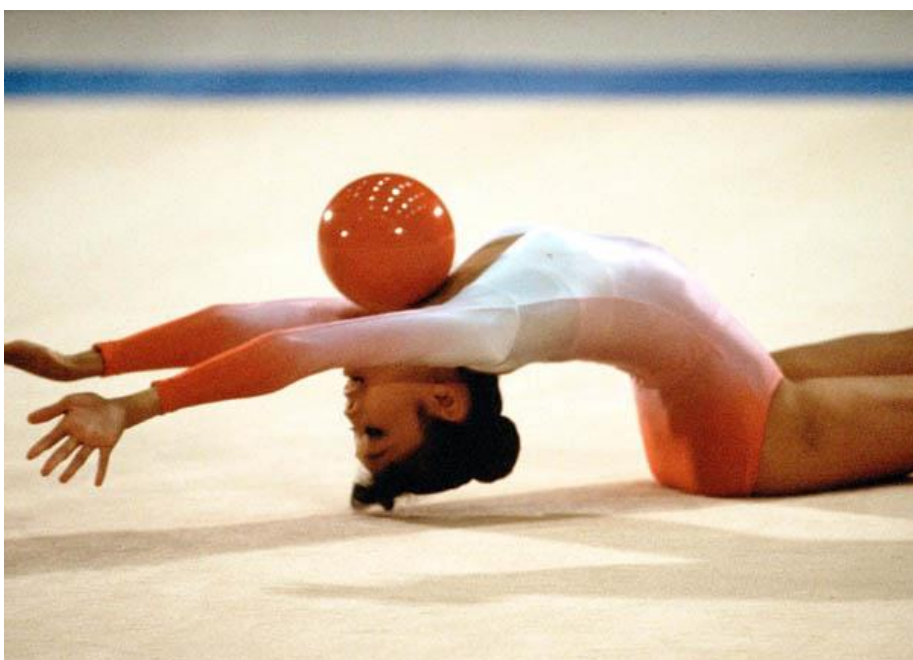
В 1963 прошёл первый чемпионат мира.

В 1978 г. учреждается регулярный чемпионат Европы по художественной гимнастике.

1.2. Олимпийская история

Ключевой момент произошёл в 1980 году, когда Международный олимпийский

комитет решил включить художественную гимнастику **в Олимпийские виды спорта**. Гимнастика в истории Олимпиады берет свое начало в **1984 году в Америке в Лос - Анжелесе**. Первой высшую награду по гимнастике получила спортсменка из Канады Лори Фанг. Советские гимнастки могли бы составить ей конкуренцию, но по политическим причинам СССР не принимали участие в чемпионате. Тем не менее уже на следующей олимпиаде золотая награда досталась спортсменке из Союза Марине Лобач.



2. Соревнования.

Существует несколько соревнований по художественной гимнастике:

- Олимпийские игры – это самое престижное международное соревнование, проводится один раз в четыре года.
- Чемпионат Мира по художественной гимнастике — международное соревнование, которое проводится с 1963 года (один раз в два года).
- Чемпионат Европы по художественной гимнастике — международное соревнование, проводимое Европейским гимнастическим союзом (UEG). Первый чемпионат состоялся в 1978 году. Проводится раз в 4 года.

3. Правила художественной гимнастики



❖ Как говорилось выше, выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов.

❖ Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд.

❖ Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров.

❖ Выступления оцениваются по 20-тибалльной системе. Оценивают выступления три бригады судей:

- 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.

- Артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи.
- Исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они снимают очки за ошибки.
- На любых соревнованиях обязательно присутствует судья-координатор, который следит за формальной стороной выступления.
- В конце подводится итоговая оценка подсчитывается по формуле:

$$\text{Оценка} = (D1+D2)/2+A+E$$

- Выступления оценивают 3 бригады судей. Две подгруппы оценивают трудность программы (технику), еще 4 судьи оценивают хореографию и артистизм. За ошибки снимаются очки. Также формальную сторону выступления оценивает судья-координатор.

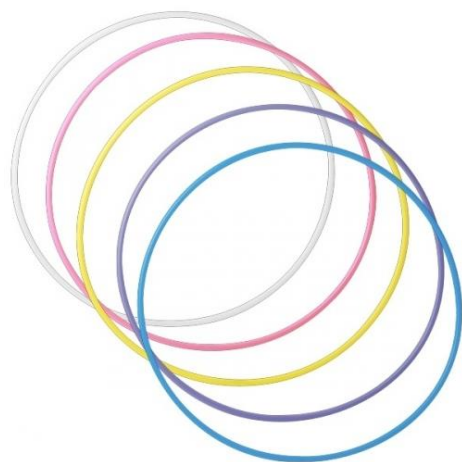
4. Предметы для художественной гимнастики

Художественная гимнастика отличается от спортивной тем, что у нее есть упражнения с предметами. Это – скакалка, обруч, мяч, лента, булавы.

Скакалка для художественной гимнастики бывает пеньковая или синтетическая. Она должна быть пропорциональна росту гимнастки и не должна иметь никаких ручек, вместо них на концах завязывают один или два узла.



Обручи бывают деревянные или синтетические. Внутренний диаметр должен быть от 80 до 90 см, а минимальный вес — 300 гр.





Мячи для художественной гимнастики бывают резиновые или синтетические. Диаметр мяча для взрослой спортсменки примерно равен 18-20 см. Вес должен быть не менее 400 гр.



Булавы изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными булавами). В булавах разрешено использовать бархатные ручки. Длина булав должна быть в пределах 40-50 см.





Лента для художественной гимнастики может быть атласной или из другого похожего материала. Длина не менее 6 м (сделана из одного куска). Вес не менее 35 гр. Палочка может быть изготовлена из дерева или пластика. Ее длина должна быть от 50 до 60 см, а диаметр — 1 см в самом широком месте.

5. Лучшие гимнастки России

О художественной гимнастике сегодня знает практически каждый гражданин России. В нашей стране это один из самых популярных видов спорта. Гимнастки, которые добиваются определенных успехов всегда на слуху у людей. Кроме того, после окончания спортивной карьеры многие из них добиваются немалых высот и в других сферах деятельности.

Я расскажу вам о нескольких из них.



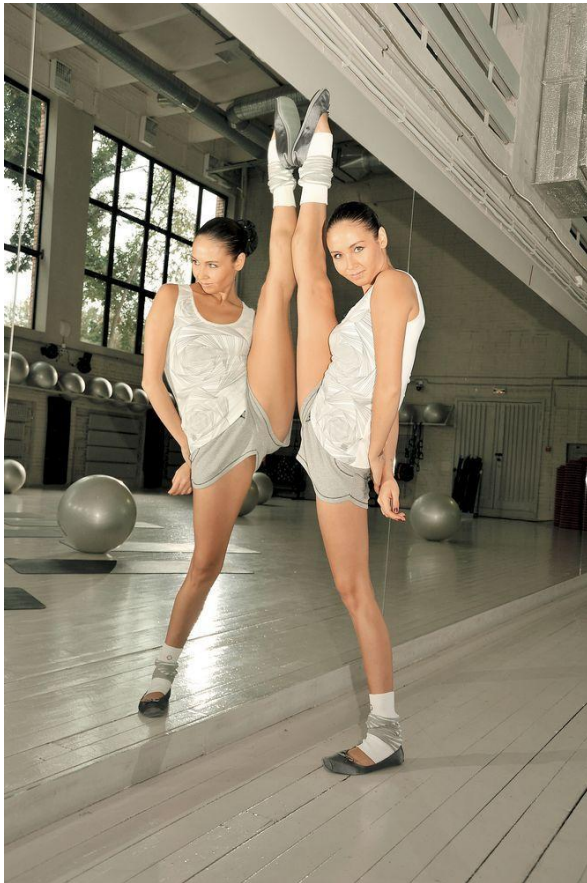
Самой именитой гимнасткой в России является [Алина Кабаева](#). Особо зрителей восхищали выступления Алины с булавами и обручем. После завершения спортивной карьеры Алина добилась хороших результатов в политической карьере общественной жизни и в бизнесе.



Слева-направо:
Евгения Канаева,
Ирина Винер-
Усманова, Алина

Кабаева.

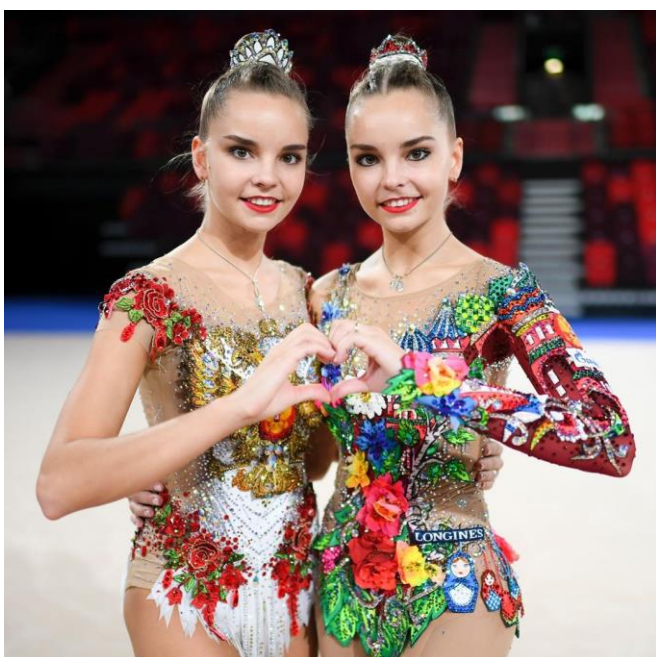
Известной во всем мире является гимнастка [Евгения Канаева](#), именно ей впервые удалось завоевать титул Олимпийской чемпионки два раза. После завершения спортивной карьеры Евгения полностью окунулась в семейную жизнь.



Одной из самых популярных гимнасток в наше время является [Ляйсан Утяшева](#). Шестикратная Чемпионка Европы за время спортивной карьеры одержала немало оглушительных побед. После полученной в 2002 году травмы ушла из большого спорта и стала осваивать сферу телеведущей. Также, она является постановщицей и идейным вдохновителем нескольких танцевальных шоу, автором автобиографичной книги, любящей женой и заботливой мамой двоих детей.



Относительно недавно стала известной еще одна именитая гимнастка [Маргарита Мамун](#), завоевавшая золото на Олимпийских играх в 2016 году. Сегодня открываются новые звезды в художественной гимнастике, среди них выделяются [Александра Солдатова](#), а также [Дина](#) и [Арина Аверины](#).



Гимнастика не перестает развиваться и дарить нам свежие лица среди спортсменов нашей страны. Это по-настоящему Российский вид спорта и наши спортсменки доказывают это год за годом. На каждом чемпионате внимание зрителей приковано к [нашим гимнасткам](#). Никто, кроме них, не может даже представить то эмоциональное напряжение, когда вся страна искренне верит в твою победу, а соперники надеются на проигрыш.

6. Существует ли мужская художественная гимнастика?

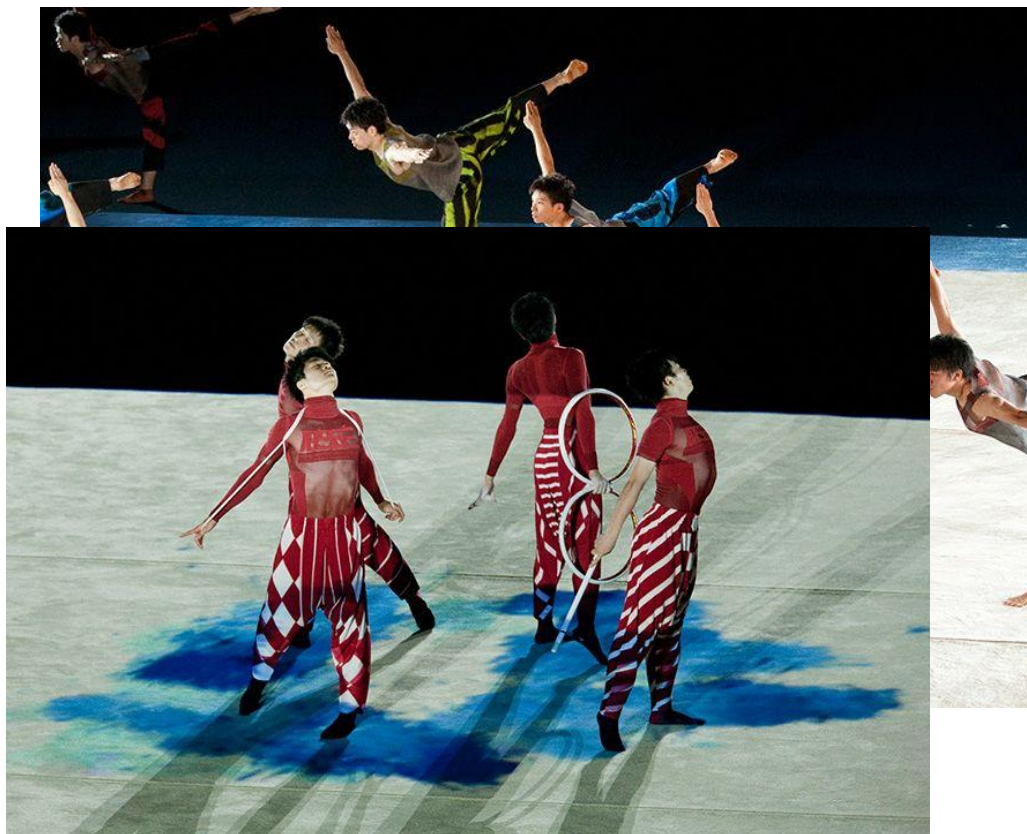
Существует ли мужская художественная гимнастика? Неправда ли, интересный вопрос? Ведь многие считают, что ответ однозначно – нет. Но это не совсем так.

Спортивный мир не стоит на месте и постоянно развивается. Одним из новшеств, считается введение мужчин в исконно женские виды спорта. Мужская художественная гимнастика – достаточно новое направление, хотя ещё и не признанное международной федерацией гимнастики.

В современном спортивном мире художественной гимнастики для мужчин различают два направления: Ритмическая гимнастика (Японская), и Художественная гимнастика для мужчин (Испанская).

6.1. Ритмическая гимнастика (Японская версия).

Японское направление сильно отличается от своего прототипа. Для постановки используются сложные хореографические комплексы упражнений, пафосные элементы спортивной акробатики, костюмы, характеризующие японский стиль.

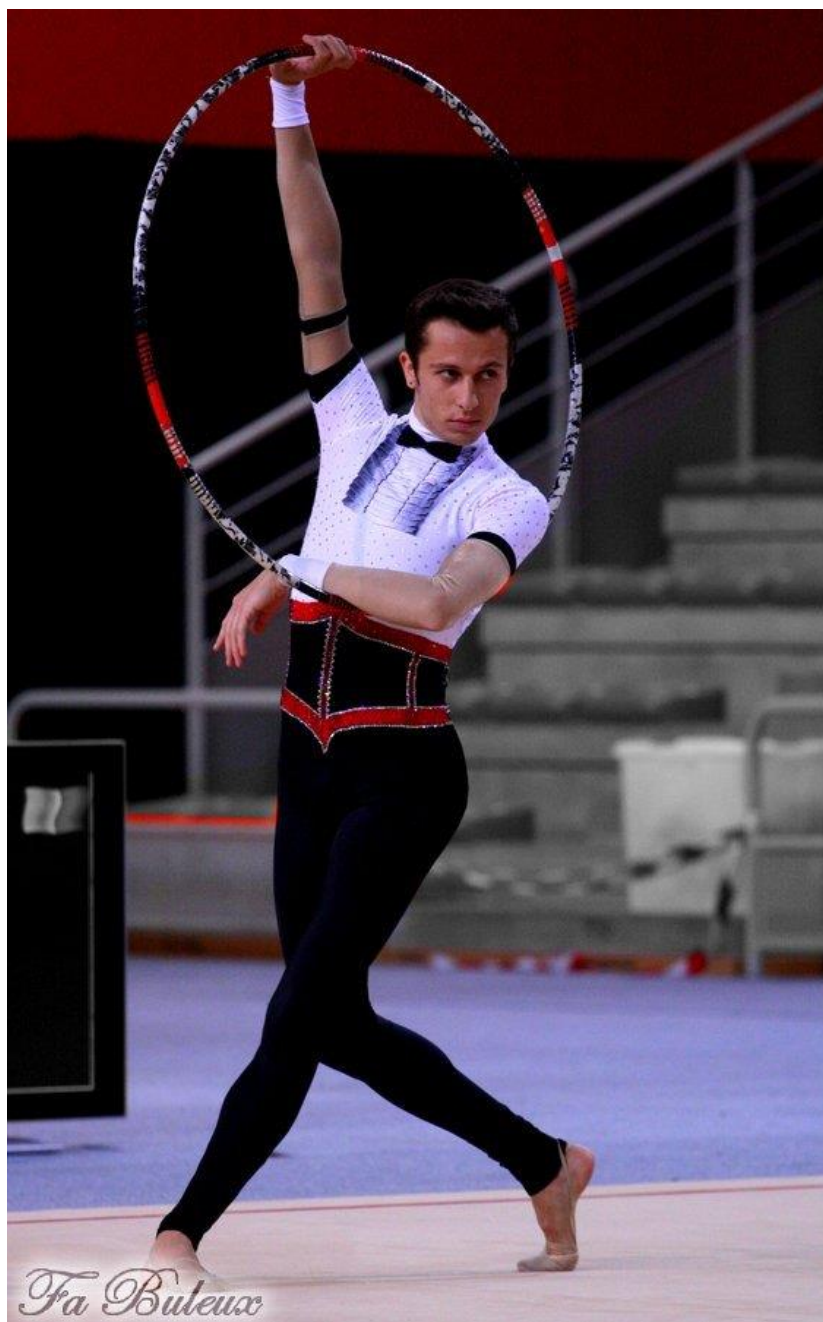


Предметы, используемые для танца видоизменённые: вместо обруча — специальное кольцо, булавы с повышенным весом, метровые палки. Единственный предмет, перешедший из женской гимнастики — скакалка. Но на фоне тяжёлого японского стиля, она уже не смотрится лёгкой и пластичной. Здесь не используется трико, а только брюки.

Идея мужской хореографии Японии — показать красоту и выносливость тела, мужскую силу и умение координироваться. В чём конструктивное отличие от испанской, для которой характерно изящество и грация.

6.2. Художественная гимнастика (Испанское направление).

Если в основе японского направления лежит традиционная культура, то испанская выглядит, как женская спортивная акробатика, с использованием аналогичных атрибутов, только в исполнении мужчин. В этом случае не составляется специальная методика, элементы разработаны на основе знакомой хореографии для девушек. Даже облегающее трико гимнастов украшены блёстками и ленточками.



7. Практическая работа

7.1. Мои трудовые будни

Я хотела бы рассказать и о себе. О том, как проходят мои тренировки, сборы и соревнования.

Летом мы ездили на сборы, в спортивный лагерь. Там наш день начинался с пробежки по стадиону и утренней зарядки. Тренировки длились по 6 часов в день. Там я приобрела бесценный опыт, повысила свою выносливость и нашла новых друзей.



Мои тренировки проходят четыре раза в неделю по 3 часа. И 2 часа в неделю дополнительно уроки хореографии.

Не смотря на то, что гимнастикой я занимаюсь недавно, в прошлом

году мне был присвоен 3 юношеский разряд.

Я участвовала в нескольких турнирах. Это турнир.....

Это турнир.....



7.2. Мастер - класс

В классе я провела мастер-класс по художественной гимнастике. Для того чтобы показать как красив и интересен этот вид спорта. Некоторые из моих одноклассниц уже занимаются им и смогли повторить те упражнения, которые я продемонстрировала. Но для остальных это был новый опыт.

Сначала я показала простые в исполнении упражнения, но которые требуют подготовки. Такие как шпагаты, мостик, равновесия. поворот - пассе. А потом и более сложные «атитюд» и затыжка. Показала несколько простых элементов с предметами. Такими как лента и скакалка.

ВЫВОДЫ

Работая над этим проектом, я узнала много нового и интересного о моем любимом виде спорта: о ее истории, соревнованиях, судействе, и о таком любопытном факте, что существует мужская художественная гимнастика.

Россия – родина художественной гимнастики. Это наш подарок олимпийскому движению. Как для англичан – футбол, для канадцев – хоккей, так для России художественная гимнастика – предмет национальной гордости. Когда на ковер чемпионата мира выходят представительницы более пятидесяти государств, мы можем гордиться – они дети российской идеи.

Художественная гимнастика – это гармоничное сочетание искусства и спорта. Она делает окружающий мир ярче и теплее. Она необходима людям как символ красоты, и наш долг сберечь эту красоту.

Я совсем недавно начала заниматься этим видом спорта и мне многого еще предстоит достичь. Но меня восхищает красота и грация спортсменок художественной гимнастики и мне хотелось бы быть похожей на них.

СОДЕРЖАНИЕ

Цели и задачи проекта.

Введение

1. История художественной гимнастики
 - 1.1. История возникновения
 - 1.2. Олимпийская история
2. Соревнования
3. Правила художественной гимнастики
4. Предметы для художественной гимнастики
5. Лучшие гимнастки России
6. Существует ли мужская художественная гимнастика?
 - 6.1. Ритмическая гимнастика (Японская версия)
 - 6.2. Художественная гимнастика (Испанская версия)
7. Практическая работ

Выводы