

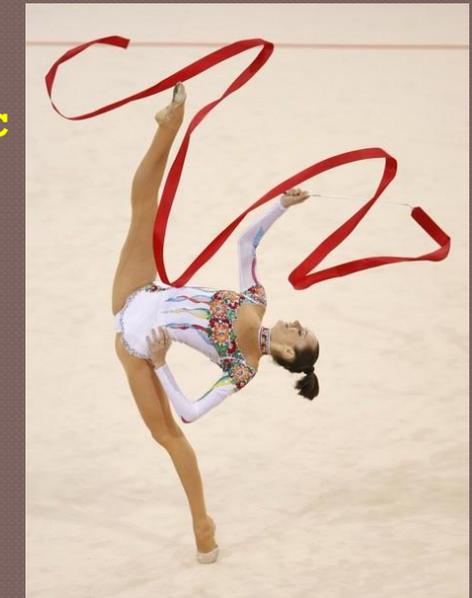
# Художественная гимнастика



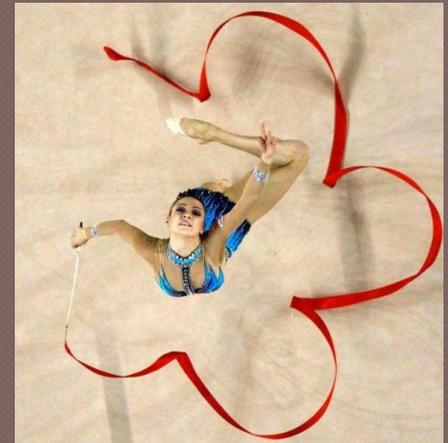
**Автор : Торопова О.А.,  
учитель физической культуры МК Заречной СОШ**

Художественная гимнастика – это вид спорта, в котором под музыку выполняются упражнения, содержащие элементы пластики, танца, балетного и циркового искусства, 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, художественной гимнастикой является искусство выразительного движения.

Выступление может быть как без предмета, так и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). На соревнованиях мирового класса выступления без предмета в последнее время не проводятся. В групповых упражнениях 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 (фонограмму). Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 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 двадцатибалльной 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.



Благодаря взаимосвязи гимнастики и балета – вырабатывается координация и выразительность каждого движения (включая пластику, чувство ритма, грацию, и даже артистичность.) Основой любого танца является классическая хореография, которая дает базовые и фундаментальные уроки. (растяжка, гибкость, силовые нагрузки) Такая хореография актуальна и просто в повседневной жизни- хорошая осанка, плавная походка... Стать устойчивее и лучше ориентироваться в пространстве, улучшить навык самостраховки поможет акробатика- неотъемлемая базовая часть любого вида танцев, спорта.





# 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 1913 году на Высших курсах П. Ф. Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения.
- 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, 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.



- 1949 ежегодно проводятся чемпионаты СССР, с 1964 — соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 — всесоюзные детские соревнования. Первой чемпионкой СССР в 1949 в Киеве стала Любовь Денисова (тренер Ю. Шишкарёва). И в 1954 году появляются первые мастера спорта. Гимнастки начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ, Чехословакию, Югославию.
- После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики видом спорта. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария — СССР — Чехословакия, а спустя 3 года 7-8 декабря 1963 года в Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.



- 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.
- В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям. В 1967 в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. Тогда же советская команда завоевала золотые медали. С 1978 года проводятся чемпионаты Европы. В Мадриде, советская гимнастка Галима Шугурова, становится обладательницей Европейской короны. В период с 1963 по 1991 чемпионаты мира проводились раз в два года по нечетным годам, а по четным годам, начиная с 1978 по 1992, проводились чемпионаты Европы. С 1992 г. чемпионаты мира и Европы проводятся ежегодно.

# Источники.

---

<http://refdb.ru/look/2935036.h...>

<http://www.artsides.ru/?ItemID...>

<http://pubtext.ru/docs/4/index>

