

Российская Федерация  
Муниципальное Казённое Образовательное Учреждение  
«Тиличикская Средняя Школа»  
Олюторский Муниципальный Район  
Камчатский край

«Творческая работа»

Тема: « Спорт, как альтернатива вредных привычек»

Реферат по физической культуре

## «Художественная гимнастика»



Выполнила: ученица 7 класса Дарья Паршина

Проверил: учитель физической культуры С.Г. Алиев

Тилички- 2016 год

## Отглавление:

История

Описание

Система оценок

Некоторые особенности художественной гимнастики

Допинг



## 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. Первыми педагогами её стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александра Семенова-Найпак. Все эти преподаватели до прихода в ВШХГ имели 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.

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.

С 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. Шишкарева). 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.



## Описание

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

В последнее время выступления без предмета и со скакалкой не проводятся на соревнованиях мирового класса. В 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.

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 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 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.



## Система оценок

Выступление гимнасток оценивают 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:  $(D1+D2)/2$ .
- **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 =  $(D1+D2)/2+A+E$**

# 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 20-23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте.

Если сравнивать со [спортивной гимнастикой](#), то художественная — более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. 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.



## 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).

*Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.*



### **Источники:**

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Художественная\\_гимнастика](https://ru.wikipedia.org/wiki/Художественная_гимнастика)

[gimnastika.pro/?region=227](http://gimnastika.pro/?region=227)

[http://citifox.ru/wp-content/uploads/2016/09/5623633b-ccad-7802-ccad-780df0712ec4.photo\\_.0.jpg](http://citifox.ru/wp-content/uploads/2016/09/5623633b-ccad-7802-ccad-780df0712ec4.photo_.0.jpg)

<http://www.olympcenter.ru/userfiles/image/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%20%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE.jpg>

<http://school98kemer.ucoz.ru/Mychkina/ubvyfcnrf.jpg>

[http://st.ru09.ru/foto/albums/tomsk/userpics/19745/normal\\_nerazluchny.jpg](http://st.ru09.ru/foto/albums/tomsk/userpics/19745/normal_nerazluchny.jpg)

<http://900igr.net/datas/fizkultura/KHudozhestvennaja-gimnastika/0009-009-Sredstva-khudozhestvennoj-gimnastiki-sootvetstvujut.jpg>