



Презентация на  
тему:  
«Художественная  
гимнастика:  
упражнения с  
мячом».

Выполнила студентка 2 «Б» группы,  
Довжик Дарья.

# Художественная гимнастика.

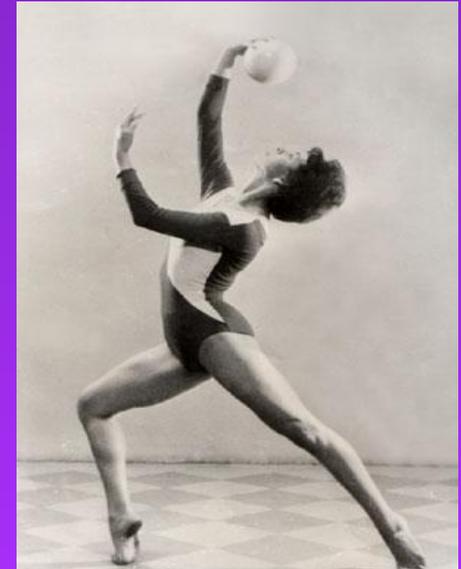
- ◎ **Художественная гимнастика** — ВИД спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



# Из истории художественной гимнастики.

Термин «художественная гимнастика» родился в открывшейся в 1934 году «Высшей школе художественного движения» Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Она объединила усилия теоретиков и преподавателей ведущих студий пластики и художественного движения, существовавших в 20-30 годы: Петроградского института ритма (1920 г.), школы пластики Зинаиды Вербовой (1923 г.), студии художественного движения Елены Горловой (1923 г.), пластического отделения студии «Темас» Александры Семенович-Найпак (1927 г.) и многих других.

В 1941 году в Ленинграде проходит первый чемпионат города по художественной гимнастике. Первой чемпионкой города на Неве стала Юлия Шишкарева. Спустя 7 лет здесь же, в нашей северной столице стартует первый чемпионат России. Первой примадонной российской гимнастики стала москвичка Людмила Зотова. Начиная с 1948 года ежегодно проводятся чемпионаты России, и определяется первая леди отечественной художественной гимнастики. 1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр.



# Правила соревнований.

- Гимнастки выполняют упражнения со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой на ковре размером 13х13 метров под музыкальное сопровождение, время которого не должно превышать полторы минуты. Во время упражнения гимнастка обязана двигаться в такт музыке и не выходить за пределы ковра. Существует два вида упражнений – индивидуальные (личные) и групповые. В индивидуальном многоборье на международном уровне гимнастка выступает на ковре одна по четырём видам программы из пяти существующих. Поэтому каждые два года один предмет выпадает из списка программы. В групповых упражнениях на ковре выступают пять гимнасток одновременно и одна гимнастка является запасной. Обычно по олимпийской программе нужно выполнить два упражнения.
- В групповом упражнении гимнастки обязаны выполнять не только технические элементы, как в индивидуальном многоборье, но и переброски предметов, а также элементы сложной акробатики. Поэтому упражнение смотрится очень интересным и динамичным.

- Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме структуре и размерам:
- **Скакалка** — это пеньковая веревка удобной для гимнастики длины с поперечным диаметром 0,5–1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.
- **Обруч** — это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80–90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8–1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.**Мяч** — это резиновый шар, диаметром 18–20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.**Лента** — это конструкция из палочки-трости длиной 50–60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления — карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4–6 см, весом минимум 35 грамм (без палочки). Цвет по выбору.**Булавы** — это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40–50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

# 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 =  $(D1+D2)/2+A+E$**

## МТО на примере упражнения «Перекат мяча по предплечью и груди с последующим сбрасыванием на пол»

- Для упражнений с мячом используется резиновый мяч средней величины (диаметр 15—20 см). Броски, отбивы и перекаты мяча могут выполняться одной гимнасткой и двумя (переброски и перекаты — с партнером).
- В исходных положениях мяч может лежать на ладони (рис. 68), можно поддерживать его пальцами с боков, и тогда ладони не касаются мяча, и, наконец, он может лежать на тыльной стороне кисти.
- В последнем случае пальцы предельно вытянуты. Руки при бросках и ловле мяча следует освободить от излишнего напряжения. Бросок выполнять с предварительным замахом. Ловлю мяча, особенно после высоких бросков, необходимо амортизировать, продолжив движение руки вниз. В противном случае мяч будет отскакивать от ладони. Захватывать мяч пальцами нельзя.
- Броски и ловля мяча обеими руками. В качестве подготовительного упражнения сначала следует освоить без мяча предварительные и сопровождающие движения руками. Т. И. п. — руки в стороны. Раскачивание руками дугами к низу-вверх и дугами книзу — в стороны, слегка пружиня ногами.



# Техника выполнения.

- Перекат мяча по руке, с руки на грудь или из одной руки через грудь в другую, по спине должен быть ровным и плавным. Добиться этого можно
- только многократными повторениями этих упражнений на уроке и дома.
- Подводящие упражнения: 1. И. п. — о. с, руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч на грудь, прогнуться, затем, опуская руки вперед-вниз, перекатить обратно на ладони.
- 2. И. п. — о. с, руки вперед
- ладонями вниз, мяч на тыль-
- ной стороне ладоней. Припод-
- нимая и опуская руки, прока-
- тывать мяч по рукам на грудь
- и обратно на ладони (рис. 72).
- 3. То же, перекачивая мяч
- на грудь (на легком беге вперед) и обратно на кисти
- (на беге назад).
- 4. И. п. — руки вперед ладонями кверху, мяч на правой
- ладони. 1. Слегка поднимая правую руку, перекатить
- мяч на грудь. 2. левой рукой задержать мяч на груди,
- положив ладонь на мяч сверху. 3—4. Повернув левую
- кисть наружу, принять мяч на ладонь, выпрямляя руку
- в и. п. Повторить перекат на левой руке.
- 5. И. п.—руки в стороны, мяч на правой ладони.
- 1. Слегка поднимая руку, перекатить мяч на грудь.
- 2. Сгибая левую руку, задержать мяч на груди. То же левой рукой.
- Программное упражнение. 6. П. п. — о. е., правая рука в сторону, мяч на ладони. 1.
- Небольшой выпад левой влево, слегка приподнимая правую руку, покатить мяч по руке
- на грудь. 2. Слегка наклоняясь влево, уронить мяч с левого плеча на пол. 3. Поймать мяч
- левой рукой снизу после отскока его от пола. 4. Приставляя правую, принять и. п., левая
- рука с мячом в сторону. Во время переката мяча с руки на грудь туловище слегка
- отклонить назад и, прогибаясь в груди, повернуть голову налево.

# Вывод.

В художественной гимнастике упражнения с мячом считаются, одними из основных и самых главных. Они развивают гибкость и ловкость у спортсменок, что очень важно.

- Обычно хорошими данными для художественной гимнастики считается врождённая гибкость, растяжка, высокий толчок, стройная фигура, хорошая координация движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём тяжёлых тренировок, находясь в руках у хорошего тренера.
-