

**МОДЕЛЬ СПОРТИВНОГО ВИДА  
спорта -  
художественная  
ГИМНАСТИКА**





# ГИМНАСТИКА



## ГИМНАСТИКА -

система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

## ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Художественная  
Спортивная  
Акробатика  
Командная





# Художественная гимнастика

Вид спорта, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом.

Возникла в СССР в 1940-е гг.

В 1960-е гг. признана Международной федерацией гимнастики.

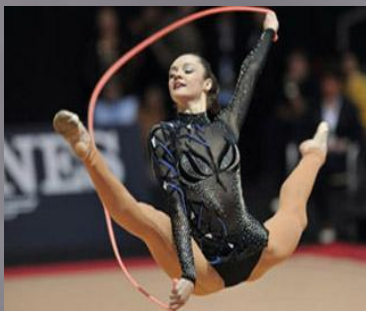
В программе Олимпийских игр с 1984 года.



Главный тренер сборной Казахстана по художественной гимнастике Светлана Красникова



# Упражнения с предметами



- Лента
- ОБРУЧ
- Скакалка
- МЯЧ
- Булавы



# Скакалка в художественной гимнастике

- Скакалка используется как один из предметов в художественной гимнастике. Гимнастическая скакалка не имеет ручек, вместо них разрешается завязывать узел или обжигать края. Внешне похожа на верёвку.





# Некоторые факты о скакалке

- Скакалка изготавливается из пеньки или нейлона.
- Произвольного цвета — скакалки бывают однотонными и цветными.
- Длина пропорциональна росту гимнастки.



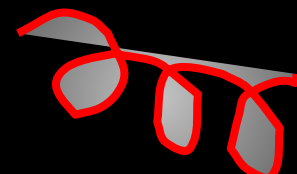
**пенька**



**нейлон**



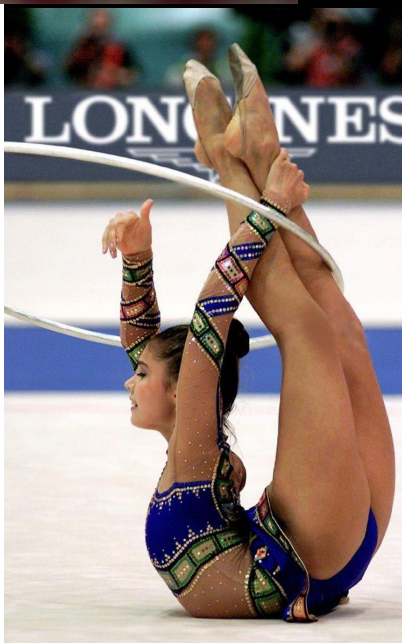
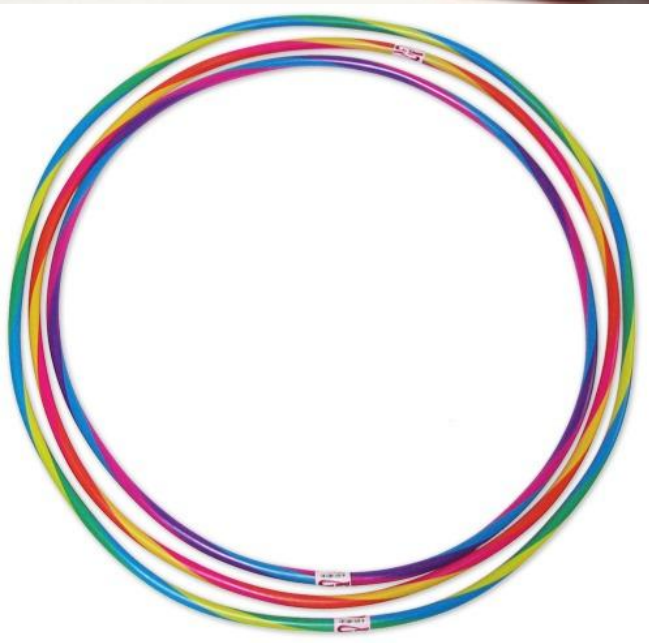
**Вариации расцветки**





# Обруч в художественной гимнастике

- Обруч — спортивный тренажёр кольцевидной формы. Используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.



# Некоторые факты об обруче

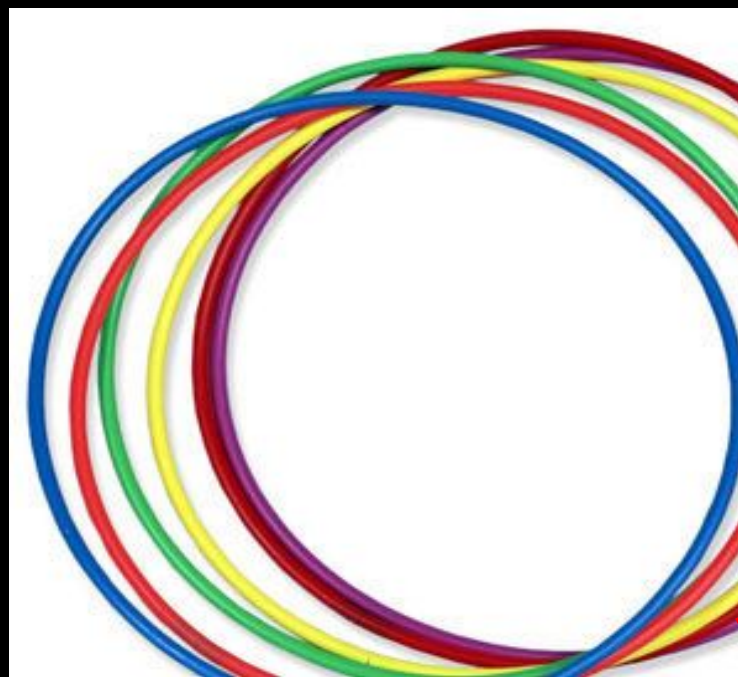
- Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были деревянными.
- Диаметр обруча — 70-90 см (зависит от роста гимнастки).
- Обручи бывают однотонные или многоцветные. Многие гимнастки обклеивают их цветным скотчем для красоты.



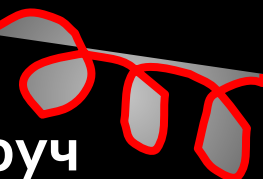
Пластик



Полиэтилен



Готовое изделие - обруч





# Мяч в художественной гимнастике

Мяч должен быть изготовлен из резины или силикона. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г. Мячи бывают различных цветов, однотонные, пёстрые, с блёстками.





# Некоторые факты о мяче

Гимнастический мяч отличается от обычного резинового мяча, во-первых, составом резины, во-вторых, центровкой, в-третьих, специальным покрытием для улучшения контакта с телом во время исполнения программы. Четвертое отличие – это цвета (они всегда конкретны и дизайнерски продуманы).



*Процесс изготовления резиновых мячей*



ЭТГ Николаев

*Исходный материал - резина*



*Готовые изделия*



*Гимнастический мяч*



# Булава в художественной гимнастике

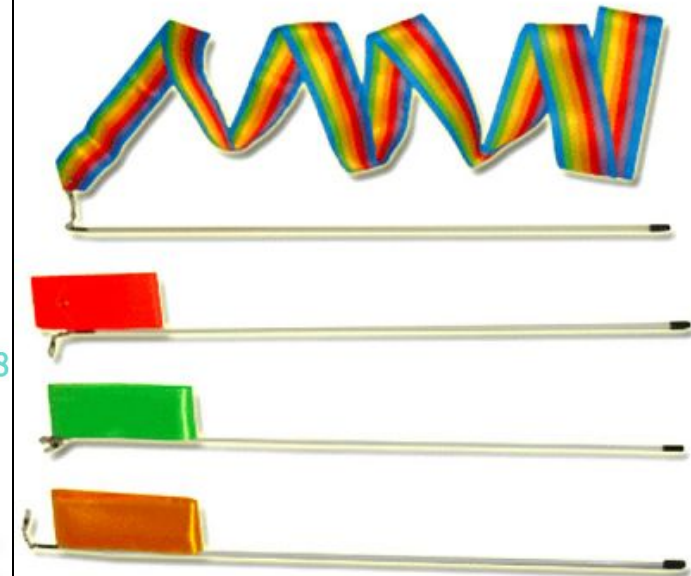


**Булавы** — предмет в художественной гимнастике. Разрешаются выступления только с двумя булавами. В групповых упражнениях у каждой гимнастки может быть только одна пара булав.



# Лента в художественной гимнастике

- Лента — предмет в художественной гимнастике. Состоит из палочки и самой ленты.





# Некоторые факты о ленте



*Сатин*



*Гимнастическая лента*

Палочка цилиндрической или конической формы, изготавливается, в основном, из оргстекла или пластика (ранее — из дерева). Произвольного цвета, длина 50-60 см.

Лента изготавливается из сатина.

Длина ленты - 6 м у сеньорок (гимнасток старше 16 лет), у юниорок - 5 м. Произвольного цвета, может быть как однотонной, так и разрисованной в любые цвета.

- Палочка и лента соединяются с помощью тонкого металлического карабина. Такое крепление не самое надёжное, известны случаи, когда оно ломалось прямо во время выступления.



*Готовые изделия*



# Музыкальное сопровождение

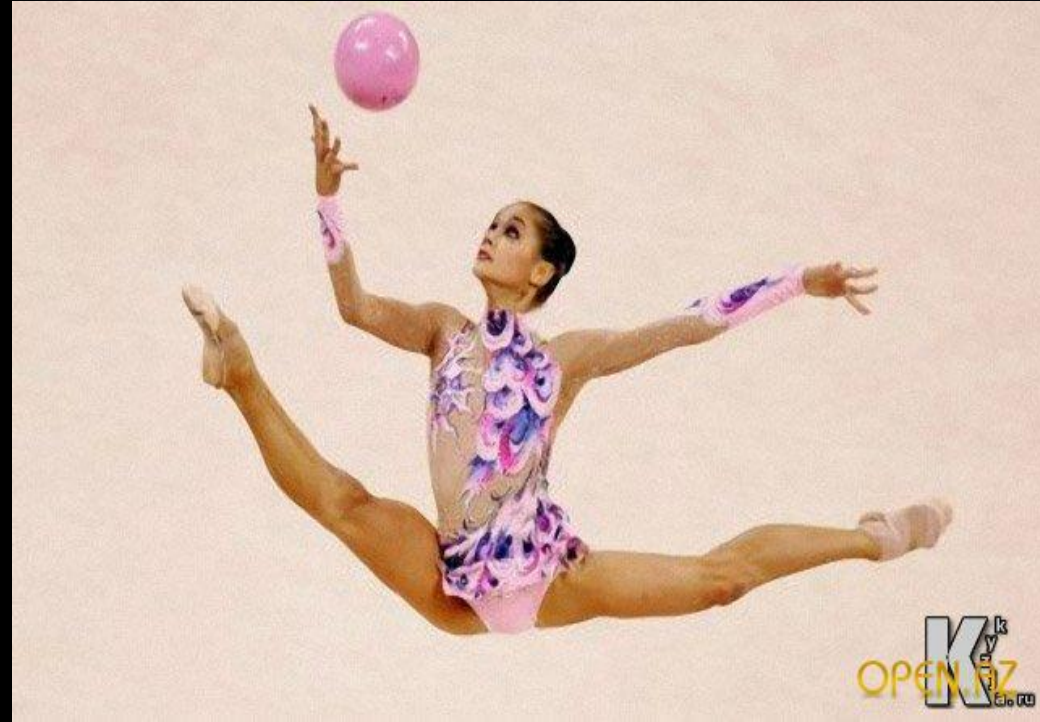
Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на **гимнастическом ковре** размером **13х13 метров**. Выступления оцениваются по **двадцатибалльной** системе.





# ИЗВЕСТНЫЕ ГИМНАСТКИ РОССИИ

- Кабаева Алина
- Барсукова Юлия
- Канаева Евгения
- Чащина Ирина



А КАКИХ ГИМНАСТОК КАЗАХСТАНА ВЫ  
ЗНАЕТЕ?

- Алия Юсупова
- Анна Алябьева
- Асымова Алия
- Аширбаева











Спасибо за внимание