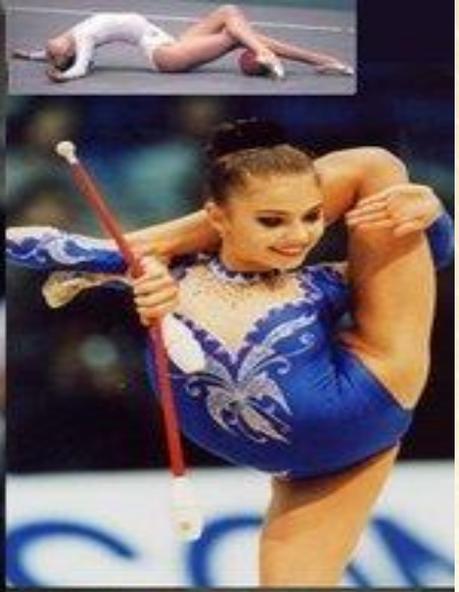
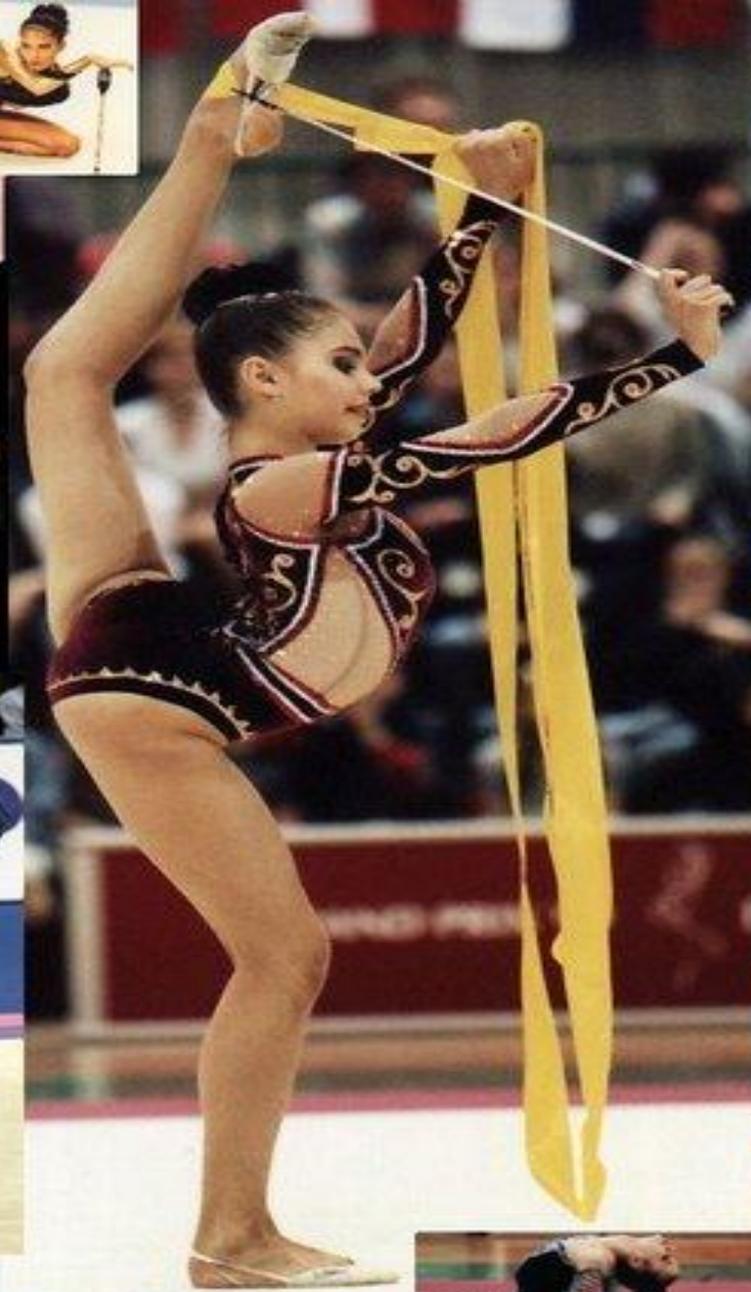




ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Учитель физической культуры:

Барскова Светлана Вениаминовна



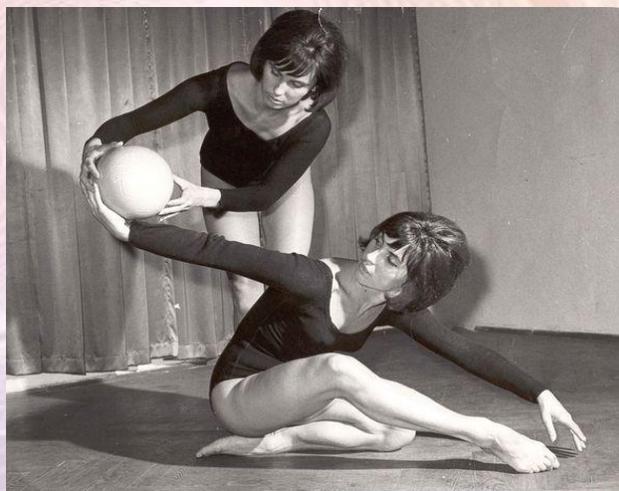
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Художественная гимнастика — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).

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.

ИСТОРИЯ

Художественная гимнастика — достаточно молодой вид спорта, который обязан своим появлением мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За сравнительно небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал общемировую признательность и имеет многочисленных поклонников по всему миру.



В 1913 году в Ленинградском институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. Первыми педагогами ее стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александра Семенова-Найпак.

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, так же как и всего советского спорта практически остановилось из-за Великой Отечественной Войны.

1980 — 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. Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в 1984 году когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анжелесе канадка Лори Фанг.



СИСТЕМА ОЦЕНОК И СУДЕЙСТВО

Нельзя не отметить тот факт, что оценка результатов выступлений в этом виде спорта - вещь крайне субъективная. Не раз возникали серьезные скандалы и даже дисквалификации судей из-за неравноценного отношения к спортсменам



Художественную гимнастику не обошла стороной проблема допинговых препаратов. Их принимают не для повышения выносливости или увеличения мышечной массы. Основная проблема гимнасток — лишний вес. Поэтому основные применяемые препараты — мочегонные средства, которые, в свою очередь, запрещены антидопинговым комитетом.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Первые шаги в художественной гимнастике желательно начинать в 3-5 лет, т.к организм ребенка в этом возрасте гораздо более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. 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 20-22 лет.



ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА?

Художественная гимнастика развивает гибкость, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Детская художественная гимнастика — один из самых разносторонних и гармоничных видов спорта. Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма (а как же — выступают-то гимнастки под музыку), координации движений, пластики. У гимнасток всегда прекрасная гордая осанка, красивая фигура, пластичные, красивые движения. А ведь это очень важно и для девочек, и для женщин, в которых они вырастут.

Спасибо за внимание!!!!