Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физическое воспитание»

Контрольная работа по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Тема: «Художественная гимнастика»

Выполнила:

студентка I курса

Факультета лесного хозяйства и экологии

Группа Б402-02

Направление: 35.03.10 «Ландшафтная архитектура»

Зарипова М.Р.

 Проверил: Хузина Г.К.

Казань 2021

Содержание

1.История развития художественной гимнастики……………………….……3

2.Инвентарь в художественной гимнастике…………………………………...4

3.Правила соревнований…………………………………………………………5

4.Разметка и размеры площадки……………………………………………….7

5.Ведущие Российские спортсмены по художественной гимнастике…..…...9

 Список литературы……………………………………………………………12

1. История развития художественной гимнастики

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики.

В 1941 году был проведен первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. Позже весь советский спорт и художественную гимнастику ждал застой в развитии из-за Великой Отечественной Войны. Но уже в 1945 году была создана первая секция художественной гимнастики, позже преобразованная в федерацию СССР. Дальнейшее развитие художественной гимнастики происходило с неимоверной скоростью, охватывая всё больше и больше участниц. В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. С 1949 года эти чемпионаты начинают проходить ежегодно. Позже появились Кубок СССР (1965) и всесоюзные детские соревнования (1966). После того, как гимнастки стали выезжать с выступлениями за пределы СССР, художественная гимнастика получила признание Международной федерации гимнастики и официально стала считаться видом спорта. В 1960 году в Софии прошла первая официальная встреча: Болгария — СССР — Чехословакия, а спустя 3 года в Будапеште прошли первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы. В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям. В этом же году в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. 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. С 1984 года начинается Олимпийская история художественной гимнастики.

1. Инвентарь в художественной гимнастике

Художественная гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором красиво и изящно двигаться должна не только выступающая спортсменка, но и предметы, с которыми она выступает.

Спортивным инвентарем художественной гимнастики являются булавы, мяч, скакалка, обруч и лента. У каждого из них своя история.

Булавы используются лишь попарно, причем во время одного номера гимнастка может использовать только одну пару. Это правило распространяется и на групповые выступления – на каждого участника по 1 комплекту. Некогда они были деревянными, теперь их изготовляют из каучука или пластика, а совершенно недавно разрешили на ручки наносить бархат (чтобы не выскальзывали, и легче было ловить). Булавы в этот вид спорта привнес один из его основателей – Жорж Демини, который применял их для развития у своих учеников гибкости и ловкости.

Мяч для художественной гимнастики изготавливают из резины или мягкого пластика. Его параметры следующие – диаметр 18-20 см, вес от 400 г.

Скакалка появилась задолго до возникновения этого вида спорта, но, попав в выступления художественных гимнасток, она претерпела значительных изменений – ручки исчезли, а вместо них завязывают узел либо обжигают концы. Благодаря этому значительно расширился список элементов с данным предметом, ведь она стала легче, без утяжеляющих частей, а также исключаются травмы от ударов ручками.

Обруч появился только в 60-х годах ХХ века. Сегодня для выступлений с номерами художественной гимнастики его изготовляют из ПВХ, полиэтилена или пластика. Диаметр подбирается соответственно росту – от 70 до 90 см.

Лента состоит из собственно ленты и палочки, друг с другом они крепятся при помощи металлического карабина, который нередко подводит, причем иногда прямо во время решающего выступления на соревнованиях. Ее длина бывает от 5 до 6 м, и обычно зависит от возраста выступающей гимнастки (чем младше, тем меньше). Прототипом ленты послужили шарфы ярких расцветок, которые легендарная балерина и основательница свободного танца Айседора Дункан применяла во время своих выступлений. Они придавали танцу легкость и грациозность, это же свойство сохранилось и при использовании лент.

1. Правила соревнований

Художественная гимнастика входит в состав тех гимнастических дисциплин, за которыми наблюдает и организовывает правила Международная федерация гимнастики. Как и любой вид спорта, художественная гимнастика нуждается в своде общих принципов, правил и постулатов. Получая почти ежедневное развитие, этот спорт вынуждает корректировать правила гимнастики.

Общие правила художественной гимнастики диктуют, что упражнения в номерах могут быть выполнены как с предметами, так и без них. Упражнения без предмета выполняют гимнастки только младших возрастов. Одновременно один или два предмета используются в групповых упражнениях.

Длительность каждого выступления ограничена промежутком 75-90 секунд. Музыкальное оформление номера является исключительным выбором тренера и гимнастки.

Все выступления гимнасток проходят под контролем судейских бригад. У них, в свою очередь, имеются свои классификации:

Группа D – здесь оценивается трудность выступления, однако судейская бригада делится на две – по 2 человека в каждой. Бригада D1 наблюдает за общей техникой исполнения упражнений, бригада D2 – за техникой владения предметом.

Группа E – 4 судьи этой бригады оценивают общее исполнение номера. Согласно изменениям правил, теперь в составе этой бригады будет 6 судей. Однако в некоторых видах мировых соревнований допустима другая схема количества судей.

Новые правила по художественной гимнастике вступили в силу в январе 2018 года. Основные поправки коснулись системы подсчета, количества предметов для выступления и сбавок за некоторые промахи. Есть также ряд моментов о музыке и артистизме.

Одно из изменений – возможность выполнять в индивидуальном выступлении под музыку со словами уже 2 упражнения, против прежнего одного. Еще одно изменение для индивидуальных программ – количество используемых элементов допускается от 3 до 9, в то время как ранее нельзя было использовать менее 7 предметов.

В количестве выполняемых элементов тоже имеются поправки. Еще в 2017 году для гимнастки было установлено максимальное количество – 9 элементов, именно они и оценивались судьями. Теперь же цифра осталась прежней, однако стала сопровождаться приставкой «максимум 9», и оцениваться будут именно более сложные элементы. Это означает, что если какой-то элемент был выполнен не в полном объеме, гимнастка может наверстать и в ходе выступления повторить его с усложнением – теперь ограничений нет, и засчитается именно сложный вариант.

Ужесточению подверглись правила назначения сбавок за сложность элемента и потерю предметов. Так, при некоторых условиях некачественного выполнения элемента можно не только не получить заветные баллы, но получить «взыскание» за неудачную попытку.

Например, в упражнениях, где предмет был потерян и осуществлялся его возврат после 1-2 шагов, ранее снимали 0,5 баллов, теперь снимут 0,7. Иногда было возмутительно, что квалифицированная гимнастка уронила предмет, а по итоговым оценкам обошла ту, которая не сделала ни единой ошибки. Такое случалось потому, что общая оценка бригады D за сложность перекрывала «цену» ошибки от бригады Е. С новыми поправками подобные ситуации должны свестись к минимуму.

1. Разметка и размеры площадки

Гимнастический ковер для художественной гимнастики имеет специальные свойства, за счет покрытия и наполнения он делает упражнения безопасными, имеет пружинистые и эластические свойства и мгновенно восстанавливает форму поверхности даже после сильных нагрузок. Ковер должен обладать специфическими свойствами, которые нужны для выполнения сложных упражнений, и иметь строго регламентированную длину и ширину.

Ковер для художественной гимнастики должен иметь эластичное покрытие. Размеры ковра — квадрат 14 на 14 метров, фанерный настил при этом имеет чуть меньшие габариты, 13,72 на 13,72 метра при рабочей размеченной зоне 13 на 13 метров. Высота гимнастического ковра — 65 миллиметров с возможной поправкой на 5 миллиметров в большую или меньшую сторону. Транспортировка ковра осуществляется рулонами в 2 и 4 метра шириной.

В спортивной гимнастики покрытие ковра для вольных упражнений — безворсовый ковролин, покрытие ковра для художественной гимнастики — ворсовой ковролин с толщиной ворса от 3 до 7 миллиметров, может иметь разный цвет. Большую сохранность ковру обеспечивает джудовая основа, джутовая сетка помогает быстро восстановить поверхность после нагрузки во время упражнений. Под покрытием — многослойный пенополиэлитен (ППЭ).

Интересно, что, несмотря на то, что ковры для художественной гимнастики сделаны из синтетического материала, современные технологии позволяют выдерживать температурный диапазон от минус 60 до плюс 80 градусов и нагрузку 2,5 тонн на один квадратный метр.

Для ковра нужна ровная поверхность из досок, паркета или же заливного бетона. Если поверхность не отвечает требованиям твердости, на нее настилают фанерную перегородку толщиной 2 сантиметра в виде сборного фанерного щита.

Ковер в первую очередь должен быть травмобезопасным, обеспечивать мягкое приземление после сложных упражнений, прыжков, ведь при жестком приземлении можно получить растяжение. Ковер для художественной гимнастики также должен обладать свойствами:

* упругость должна быть умеренной, чтобы при сильном динамическом контакте поверхность не оказалась слишком твердой;
* пол с ковром должен быть эстетическим, цветовая гамма должна по возможности соответствовать дизайну помещения, так как художественная гимнастика — это не только спорт, но и грация, и все снаряды должны быть красивыми, сделанными с художественным вкусом;
* покрытие не должно вызывать аллергии, поэтому лучше, чтобы оно включало пищевой полипропилен и полиэтилен;
* материал должен допускать влажную уборку, в том числе с помощью моющего пылесоса, а также с помощью обычных моющих средств;
* выдерживать обработку антибактериальными средствами (ультрафиолетовыми лампами и озонаторами);
* легко транспортироваться в виде рулонов, часто такие рулоны снабжают ручкой;
* немаловажная роль принадлежит термоизоляции, ведь занятия часто проходят в сложных климатических условиях, а ковер монтируют на бетонный пол;
* поверхность должна обеспечивать хорошее сцепление и предупреждать соскальзывание ноги;
* ковер должен фиксироваться двусторонними клейкими лентами, причем на поверхности не должно оставаться клеевых следов.

Такое обилие свойств простого снаряда для упражнений практически делает невозможным создания ковра своими руками, ведь производители тестируют ковер годами, изучают опыт спортсменов на занятиях и соревнованиях. Покрытие достаточно дорогое, поэтому провинциальные спортивные школы иногда практикуют перенос оборудования, которое было в употреблении в школах национального масштаба. Но так как материал долговечный, то после санитарной обработки ковер сможет прослужить еще долго.

1. Ведущие Российские спортсмены по художественной гимнастике

Светлана Хоркина дважды завоевывала олимпийское золото по спортивной гимнастике, стала трехкратной абсолютной чемпионкой мира и трехкратной абсолютной чемпионкой Европы. Благодаря выполнению сложнейших комбинаций на брусьях получила неофициальный титул "Королева брусьев".

Алина Кабаева — одна из самых титулованных в мире гимнасток. Ее имя вписано в Книгу рекордов Гиннеса, так как уже в 15 лет Алина стала абсолютной чемпионкой Европы в художественной гимнастике среди взрослых. Сегодня она известна не только по своим спортивным достижениям, но по активной политической и общественной деятельности.

Евгения Канаева стала первой в истории двукратной чемпионкой Олимпийских игр по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье. А на 29-м чемпионате мира в японском городе Мье спортcменка установила абсолютный рекорд, завоевав 6 золотых медалей из 6 возможных.

Алия Мустафина в Рио-де-Жанейро во второй раз завоевала для своей страны олимпийское золото в спортивной гимнастике. В первый раз это произошло на Олимпиаде-2012 в Лондоне — в тот же год Алия была признана спортсменкой года в России.

Чемпионка мира, шестикратная чемпионка Европы Ляйсан Утяшева одержала немало оглушительных побед, ее именем названы четыре изобретенных ею элемента художественной гимнастики. И хотя травма, полученная в 2002 году, заставила ее отказаться от большого спорта, она продолжает оставаться медийной личностью в качестве теле- и радиоведущей.

Ирина Чащина добилась славы в то же время, что и Алина Кабаева, из-за чего спортсменка долгое время была на "вторых ролях". Один из таких случаев — Олимпийские игры в Афинах, где Ирина уступила золото Кабаевой.

Двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике 2000 года Елена Замолодчикова одержала еще немало побед на чемпионатах мира и Европы, однако за ней так и закрепилось звание "Невеста Сиднея".

Двукратный серебряный призер Олимпиады 2016 года Пасека Мария на данный момент выполняет самый сложный опорный прыжок в российской сборной по спортивной гимнастике.

Маргарита Мамун принесла России золотую медаль в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике на Олимпийских играх-2016 в Рио-де-Жанейро.Тренер и болельщики называют девушку "Бенгальской тигрицей", поскольку ее отец родом из Бангладеш.

Яна Кудрявцева, принесшая России серебряную медаль на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, — самая юная абсолютная чемпионка мира за всю историю художественной гимнастики.

Список литературы

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015