



ИСТОРИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ



Художественная гимнастика — молодой вид спорта. Своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

В нашей стране художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1985 года — олимпийский вид спорта.

Художественная гимнастика — вид спорта, в котором гимнастки выполняют под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение.





Раньше гимнастки выступали под фортепиано. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно длиться 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).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Художественная гимнастика — это не только прекрасные выступления под красивую музыку, но, в первую очередь, серьезные регулярные тренировки, немалые нагрузки, и огромный труд спортсмена, его тренера и родителей.



В художественную гимнастику дети приходят рано — обычно в 5-6 лет. В этом возрасте мышцы и связки еще пластичны, легче поддаются растяжке.

Художественная гимнастика — очень красивый и весьма популярный вид спорта. Многие родители девочек отдают ему предпочтение. И немудрено, ведь купальники для художественной гимнастики — такие красивые и блестящие, музыка в художественной гимнастике — прекрасная и торжественная, гимнастки — легкие, изящные и гибкие.



Детская художественная гимнастика — один из самых разносторонних и гармоничных видов спорта. Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма, 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. Девочка, занимавшаяся художественной гимнастикой, после может легко перейти к занятиям танцами, например. А еще в художественной гимнастике дети обретают неповторимое умение преподнести себя, как, наверное, во всех зрелищных видах спорта. Улыбка, разворот плеч, наклон головы, каждый жест — все здесь выверено, красиво, уверенно. И, даже если девочка не пойдет по пути соревнований и славы, эти умения и



навыки останутся с ней на всю жизнь, а это, согласитесь, тоже немало.

Спортивная тренировка — очень хороший способ избавиться от неудач.

Научно доказано: человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно, повышается интеллект!

Именно среди спортсменов множество отличников, медалистов, призёров и победителей школьных, районных, даже международных олимпиад, много медалистов!

Возможно, это связано с тем, что все спортсмены гораздо более организованны, собраны и дисциплинированы.

ОЛИМПТИЙСКИЕ ЧЕМПИОНКИ:



КАБАЕВА АЛИНА



КАНАЕВА ЕВГЕНИЯ



ЧАЩИНА ИРИНА



ОЛЬГА КАТРАНОВА

Художественная гимнастика - один из самых разносторонних и гармоничных видов спорта.

- ✿ Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма, 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.
- ✿ Девочка, занимавшаяся художественной гимнастикой, после может легко перейти к занятиям танцами, аэробикой, к тренерской деятельности.
- ✿ В художественной гимнастике дети обретают неповторимое умение преподнести себя, как, наверное, во всех зрелищных видах спорта.



Наш адрес: ул. Аванесова 132,
МБУ СТП «Спортивная школа олимпийского
резерва 2» г. Барнаул

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ!

АННЕНКОВА СОНЯ



**ВОСПИТАНИЦА
2022-2023 учебного года
КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЫ №2
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №67»**