

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).

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 групповом упражнении.

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 менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 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](#)).

Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

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. Все эти преподаватели до прихода в ВШХГ имели свой опыт в работе по преподаванию: «эстетической гимнастики» — Франсуа Дельсарта, «ритмической гимнастики» — Эмиля Жака дель-Кроза, «танцевальной гимнастики» — Жоржа Демини и

«свободного танца» — Айседоры Дункан. Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению этого изящного вида спорта.

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.

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 — создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований. А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц.

С 1949 ежегодно проводятся чемпионаты СССР, с 1965 — соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 — всесоюзные детские соревнования. Первой чемпионкой СССР в 1949 в Киеве стала Любовь Денисова (тренер Ю. Шишкарева). И в 1954 году появляются первые мастера спорта. Гимнастики начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ, Чехословакию, Югославию.

После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики видом спорта. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария — СССР — Чехословакия, а спустя 3 года 7-8 декабря 1963 года в Будапеште проходит первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.

Подводя итоги, было обнаружено, что участие принимали гимнастки не только из Европы, и тогда было принято решение считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу — москвичку Людмилу Савинкову — первой чемпионкой мира по художественной гимнастике. В Будапеште соревнования проводились по правилам, принятым в СССР, но только по произвольной программе.

В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям. В 1967 в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. Тогда же советская команда завоевала золотые медали. С 1978 года проводятся чемпионаты Европы. В Мадриде советская гимнастка Галима Шугурова становится обладательницей Европейской короны. В период с 1963 по 1991 чемпионаты мира проводились раз в два года по нечетным

годам, а по четным годам, начиная с 1978 по 1992, проводились чемпионаты Европы. С 1992 г. чемпионаты мира и Европы проводятся ежегодно.

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.

Спустя четыре года олимпийской чемпионкой в Сеуле стала Марина Лобач, Александра Тимошенко одержала победу в Барселоне, в Атланте — Екатерина Серебрянская, в Сиднее- Юлия Барсукова, в Афинах — Алина Кабаева. Начиная с Олимпийских Игр в Атланте художественная гимнастика была представлена полностью двумя разделами: соревнованиями в индивидуальных и групповых упражнениях.

Система оценок и судейство

Международная федерация гимнастики в 2001, 2003 и 2005 годах меняла систему оценок для того, чтобы подчеркнуть технические элементы и уменьшить субъективность оценок. До 2001 года оценка выставлялась по 10-и балльной шкале, в 2003 была изменена на 30-и балльную шкалу и на 20-и балльную шкалу в 2005.

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.

Один из самых громких инцидентов произошёл на европейском первенстве в Сарагосе в 2000 году с Еленой Витриченко. Из-за этого неоднократно поднимались вопросы об изменении процедуры судейства или об удалении этого вида спорта из олимпийской программы.

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.

Если сравнивать художественную гимнастику со [спортивной гимнастикой](#), то художественная — более безопасный и доступный вид спорта. Однако предъявляются довольно высокие требования к внешнему виду спортсменов. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и [фитнес](#), поэтому многие спортсменки могут продолжить свою жизнь в спорте. В [спортивной аэробике](#) большинство участниц из бывших гимнасток. 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.