Теоретическое занятие для дистанционной работы с группами 5,6 базового уровня сложности и 1-4 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике

Художественная гимнастика — [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом ([скакалка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B0), [обруч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87), [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%87), [булавы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4)), [лента](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4))).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в [многоборье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B5), в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под [фортепиано](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D0%BE) или один инструмент. Теперь используются оркестровые [фонограммы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0). 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. 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 групповых соревнованиях каждое из двух выступлений длится 2 с половиной минуты. Проводятся также командные соревнования, когда в зачёт идёт сумма выступлений нескольких гимнасток, порой даже одновременно в личных и групповых соревнованиях (причём разного возраста).

Один из самых изящных видов [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). В [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С [1984 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1984_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) — 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.

Художественная гимнастика— сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного [Мариинского театра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80). За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

В 1934 году на [Высших курсах П. Ф. Лесгафта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%82-%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B_%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8_%D0%9F._%D0%A4._%D0%9B%D0%B5%D1%81%D0%B3%D0%B0%D1%84%D1%82%D0%B0) была открыта высшая школа художественного движения. Первыми педагогами её 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)» — [Франсуа Дельсарта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B0%D1%80%D1%82,_%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%B0), «ритмической гимнастики» — [Эмиля Жака дель-Кроза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%BA-%D0%94%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B7,_%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C), «танцевальной гимнастики» — Жоржа Демини и «свободного танца» — [Айседоры Дункан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B9%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B0_%D0%94%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BD). Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению этого изящного вида спорта.

В апреле [1941 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1941_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) выпускники и учителя школы провели первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. В 40-е годы развитие художественной гимнастики, как и всего советского спорта, практически остановилось из-за [Великой Отечественной войны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%9E%D1%82%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0).

В [1948 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1948_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) прошел первый чемпионат [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) по художественной гимнастике. В [1945](https://ru.wikipedia.org/wiki/1945) — создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в [1963](https://ru.wikipedia.org/wiki/1963) в федерацию.

**Найти материал о первых чемпионках Мира и Олимпийских игр.**