


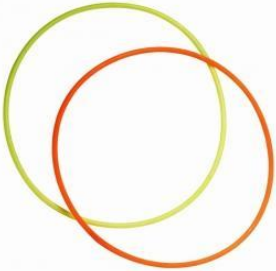

Оборудование, инвентарь, экипировка для занятий художественной гимнастикой



Учебно-тренировочные занятия и соревнования по художественной гимнастике проводятся в специально оборудованных гимнастических залах.

Основным оборудованием для художественной гимнастики являются – ковер, или подобное амортизирующее покрытие, соответствующее общепринятому стандарту 13X13м (помост). хореографические станки, шведские стенки, гимнастические скамейки, маты.

Художественная гимнастика – один из самых элегантных и зрелищных видов спорта, содержащий в себе элементы из танца, акробатики, балетного и циркового искусства. Своими истоками гимнастика уходит в Древнюю Грецию, где она использовалась для развития физической гармонии человека. Возрождение гимнастики началось в XIX веке, а спустя годы она получила повсеместное распространение. В 1984 году художественная гимнастика дебютировала в олимпийской программе.

Художественная гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором красиво и изящно двигаться должна не только выступающая спортсменка, спортсменки (групповые упражнения), но и предметы, с которыми выступают. Предметы в художественной гимнастике включают в себя:

	<p>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. Скакалка должна быть пропорциональна росту гимнастки.</p>
	<p>Обруч появился только в 60-х годах XX века. В настоящее время его изготавливают из ПВХ, полиэтилена или пластика. Диаметр подбирается соответственно росту – от 70 до 90 см. Размер (диаметр) обруча нужно определять по тазобедренной косточке. Внутренний диаметр обруча для взрослых гимнасток составляет от 80 до 90 см. Минимально возможный размер – 55 см. Минимальный вес обруча у гимнастки, выступающей по программе КМС и МС – 300 грамм.</p>
	<p>Мяч появился в художественной гимнастике в 1934 году в СССР, когда этот вид спорта только зарождался. Этот предмет был заимствован из детских игр и претерпел множество изменений.</p> <p>Мяч для художественной гимнастики изготавливают из резины или мягкого пластика.</p> <p>Обычно, для девочек 3-7 лет подходит мяч диаметром 15 см, для девочек 8-10 лет подходит мяч диаметром 17 см, для девочек 10 лет и старше подходит мяч диаметром 18.5 см. Размер мяча определяется по росту гимнастки и размеру ее руки, мяч должен ложиться в ладонь. Диаметр мяча для гимнасток, выступающих по программе КМС и МС</p>

	– 18-20 см. Вес около 400 грамм. Для начинающих гимнасток 3-7 лет подходит мяч диаметром 15 или 16 см, для девочек 8-10 лет – 17 см.
	<p>Булавы. Французский изобретатель предложил использовать булавы для тренировки координации тела и концентрации внимания. Современные булавы могут быть сделаны из пластика, резины или каучука.</p> <p>Размер булав в соответствии с возрастом можно условно разделить следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> от 3 до 7 лет — маленькие булавы длиной 35-36,5 см; от 8 до 11 лет — средние булавы длиной 40-41 см; от 11 до 15 лет — большие (стандартные) булавы длиной 44-45,5 см. <p>Для определения подходящего размера гимнастка должна взять булавку за головку и вытянуть вдоль руки. Если предмет доходит до середины плеча, размер подобран правильно.</p> <p>Вес одной стандартной булавы для взрослых составляет 153 - 155 г.</p>
	<p>Лента состоит из собственно ленты и палочки, друг с другом они крепятся при помощи металлического карабина. Палочка цилиндрической или конической формы, изготавливается, в основном, из оргстекла или пластика. Произвольного цвета, длина 50-60 см.</p> <p>Вес ленты не менее 35 грамм. Лента обычно бывает атласной или подобной легкой ткани. Длина ленты должна быть не менее 6 м, ее длина бывает от 5 до 6 м, и обычно зависит от возраста выступающей гимнастки (чем младше, тем меньше).</p>

Важно, чтобы на тренировках гимнастики были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полутапочки, волосы прибраны в узел (шишку).

Гимнастические купальники, футболки, топы не должны стеснять движений в подмышечных впадинах и сковывать плечевой пояс. Лосины, бриджи, шорты для гимнастика не должны сильно давить в поясе и области талии. Гимнастические колготы, купальники, комбинезоны, а также специальное невидимое белье, которое находится в плотном контакте с кожей должны быть без грубых внутренних швов.

Чтобы избежать травматизма во время тренировочного процесса важно уделить внимание дополнительной экипировке. К ней относятся гетры, наколенники, налокотники, голеностопы.

Общие требования к внешнему виду гимнастки на выступлении

Требования к гимнастическому купальнику

Купальники для художественной гимнастики — первое, на что обращают внимание зрители и судьи, как только спортсменка выходит на ковер. При выборе формы учитываются не только личные предпочтения гимнастки, но и особенности

программы. Важно, чтобы купальник гармонировал с музыкальным сопровождением. Правильно подобранный костюм, благодаря принту, покрою и цвету может скрывать недостатки фигуры, подчеркивая ее достоинства.

Гимнастический купальник должен отвечать следующим требованиям:

Плотно прилегать к телу. По правилам допускается короткая, облегающего кроя юбочка, однако сейчас под влиянием модных тенденций, а в частности по примерам необычного дизайна купальников известных гимнасток, ее фасон может немного видоизменяться. В области груди под кружевами должен иметь слой непрозрачной ткани.

Вырез на спине не должен превышать допустимых размеров, имитация глубокой проймы допускается при использовании сетки телесного цвета;

При групповом выступлении костюм должен быть у всех гимнасток одинаковым.

Требования к прическе

Прическе для выступления по художественной гимнастике, как и купальнику, также уделяется большое внимание. Обычно, гимнастки укладывают волосы в пучок под сеточку. Чтобы прическа не распалась во время выступления, она закрепляется при помощи геля или лака. При ее создании могут быть использованы дополнительные аксессуары: декоративные шпильки, заколки, бусинки, невидимки, резинки.

Особенности макияжа

Макияж для выступления по художественной гимнастике помогает скорректировать черты лица спортсменки при занятиях этим видом спорта. Он должен соответствовать возрасту гимнастки и подчеркивать в достаточной мере черты лица, способствуя созданию гармоничного образа. Каждая гимнастка подбирает цветовую палитру в соответствии с программой выступления и костюмом. Чтобы выровнять цвет кожи, спортсменка использует устойчивый тональный крем. Глаза подчеркиваются при помощи водостойкой туши, теней и подводки. На веки или виски можно нанести блестки, но не стоит ими злоупотреблять.

Требования к обуви

Обувь — незаменимый реквизит при занятиях художественной гимнастикой. Спортсменкам запрещено выступать босиком, к тому же это просто неудобно при выполнении различных элементов. Участницы соревнований знают, что пятка и подъем всегда открыты, а выступления в наколенниках запрещены.

Полупальцы должны выглядеть презентабельно; недопустимо, если обувь для занятий художественной гимнастикой будет рваной или дырявой.

Правила для предметов

Также не менее важным атрибутом для девушек, занимающихся данным видом спорта, являются гимнастические предметы: ленты, булавы, мячи, скакалки, обручи.

Предмет должен сочетаться по цвету с гимнастическим купальником спортсменки и может отличаться от костюма на несколько тонов, что придаст образу некий контраст, либо быть совершенно в другой гамме, если того требует образ.

В случае поломки или потери предмета, гимнастка может заменить его на другой, который по общему правилу всегда лежит у ковра во время выступления.

Эмоции и артистизм

Если гимнастка не сможет передать свои чувства жюри и зрителю, то даже умело подобранный купальник и макияж не спасут номер. Эмоции и артистизм спортсменки – одни из важнейших составляющих успешного выступления. Как только гимнастка выходит на ковер, она создает образ, который раскрывает на протяжении всего номера при помощи мимики, взгляда, выражения лица. Искренняя улыбка, сияние глаз, умение держать себя в руках при неудаче завоюют внимание зрителя.