

УДК 796.412.2

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Р.Н. Авзалова, О.В. Илюшин

*Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань, Россия*

В рамках данной статьи произведен обзор художественной гимнастики. Рассмотрены основные правила, техника безопасности, необходимые для корректной нагрузки и правильного выполнения упражнений. Также художественная гимнастика рассмотрена как часть программы олимпийских игр.

Ключевые слова: Спорт, гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, гибкость.

Введение. Тенденции современного мира приковывают многих людей к малоподвижному образу жизни. Некоторые люди вносят в свою повседневную жизнь дополнительную активность в виде различных тренировок. Художественная гимнастика, например, является достаточно популярным видом спорта, ведь в ней могут быть представлены девушки и юноши разных возрастов. В рамках данной статьи мы рассмотрим становление художественной гимнастики, Олимпийские игры по данному виду спорта и его основные аспекты.

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). [1] Развитие гимнастики началось еще в Древней Греции, однако художественная гимнастика появилась лишь в начале XIX века для развития гибкости, пластики и координации движений. С течением времени она становилась более популярной и востребованной, что привело к тому, что в 1952 году художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр.

Олимпийские игры. Олимпийские игры – это единственные по-настоящему глобальные, мультиспортивные и торжественные спортивные соревнования. Более 200 стран приезжают на летние и зимние Олимпийские игры, чтобы состязаться в 400 с лишним дисциплинах, вдохновляться и чувствовать уникальное единство. [2]

История возникновения Олимпийских игр переносит нас в 776 год до н.э. Именно тогда в городе Олимпия в Древней Греции прошли первые Олимпийские игры. Древние греки, они же эллины, соревновались в прыжках, кулачном бое, беге и гонках колесниц. Победители получали в награду знаменитый лавровый венок.

В период с 776 года до н. э. по 393 год н. э. было проведено 292 Олимпиады. Однако 293-я Олимпиада была отменена императором Римской империи Феодосием I, а Олимпийские игры были запрещены как пережиток языческого, так как тогда христианство стало государственной религией Римской империи. [3]

Впервые игры в современной истории прошли в 1896 году под учреждением французского легкоатлета, бегуна и активиста. В 1924 году во Франции, городе Шамони, начали проводиться зимние Олимпийские игры.

Олимпийские игры – престижное соревнование в художественной гимнастике, включенной в программу в 1984 году. В первое время на мировой арене представителями данного спорта являлись лишь девушки, однако теперь в соревнованиях могут участвовать и юноши.

В соревнованиях по художественной гимнастике очень важны не только правильное выполнение техники, но и полная передача эмоций зрителям. Художественная гимнастика существует в двух категориях: индивидуальная, групповая. Индивидуальная гимнастика включает в себя исполнение участником упражнений на гимнастических аппаратах и на ковре. Групповая гимнастика предполагает выполнение упражнений в группе из пяти спортсменок с одним общим музыкальным сопровождением. Индивидуальное выступление длится 1 минуту 30 секунд, групповое – 2 минуты 30 секунд.

Олимпийские игры по художественной гимнастике – это важнейшее событие в жизни спортсменов. В этой красивой и технически сложной дисциплине невозможно не заметить элегантность и утонченность движений спортсменов.

Техника безопасности в художественной гимнастике. Художественная гимнастика требует от спортсменов ловкости, гибкости, силы и высокого уровня акробатической подготовки. Всё это, конечно, требует соблюдения техники безопасности во избежание повреждений и травм.

Самое важное правило – это корректное выполнение разминки. Ни для кого не секрет, насколько важна разминка перед любой физической активностью, однако в гимнастике она играет самую важную роль и предотвращает возможные травмы.

Сами тренировки должны быть подобраны с учетом физической подготовки каждого спортсмена. Следует учитывать возраст, здоровье, знание

техники и уровень физической подготовки. Далее следует правильное усвоение техники движений. Техника должна быть усвоена до автоматизма, ведь художественная гимнастика требует большой координации движений и точности.

Из приведенных выше пунктов видно, что техника безопасности действительно необходима для предотвращения травм и повреждений.

Предметы для выступления [4]. Каждый предмет, используемый во время выступления, призван подчеркивать артистичность, профессионализм и пластичность спортсмена. Как говорилось выше, это может быть мяч, лента, булава и обруч.

Упражнения с мячом благодаря плавности переходов и перекатов являются самыми красивыми. Размер мяча составляет 18-20 сантиметров, а вес - не менее 400 граммов. Лучшим материалом, из которого изготавливается мяч, считается резина.

Использование ленты во время выступлений – достаточно рискованное решение, ведь в отличие от других предметов лента совершенно непредсказуема в своем поведении: легко путается и может изменить траекторию движения из-за любых колебаний воздуха. Длина ленты для взрослых гимнасток составляет 6 метров, а длина палочки, к которой крепится лента, — 60 сантиметров. Сами ленты обычно изготавливаются из сатина или вискозы, палочки для них — из резины или стеклопластика, а ручка — из каучука.

Использование булавки же требует от выступающего повышенной концентрации внимания во время жонглирования, бросков и прочих манипуляций. Длина одной булавки колеблется в диапазоне от 40 до 50 сантиметров, вес же достигает 150 грамм.

Обруч начал использоваться гораздо позже, однако именно он позволяет выполнять различные перекаты, вращения, махи и прыжки. Диаметр обруча может достигать 90 сантиметров, а вес составляет 300 грамм.

Вывод. Сама художественная гимнастика, ее привлекательность и зрелищность, основаны на комбинации изящных движений с музыкой. Спортсмены выполняют различные упражнения, используя необходимое оборудование, например, обруч, мячи, кольца, булавы и ленты. Четкость движений, зрелищность и плавность достигаются тяжелыми многочасовыми тренировками и многолетним упорным трудом.

Список использованных источников.

1. Каталог спортивных организаций: «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. ОПИСАНИЕ, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ» - https://sportschools.ru/page.php?name=rhythmic_gymnastics
2. «Олимпийские игры» - <https://olympics.com/ru/olympic-games>
3. Свободная энциклопедия «Википедия» - Олимпийские игры

4. Анастасия Москалева: «Какие предметы используют в художественной гимнастике»-https://www.sportmaster.ru/media/articles/43652384/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

GYMNASTICS

R.N. Avzalova, O.V. Iyushin

*Kazan State Power Engineering University,
Kazan, Russia*

Within the framework of this article, a review of rhythmic gymnastics is made. The basic rules, safety precautions necessary for the correct load and the correct execution of exercises are considered. Among other things, rhythmic gymnastics is considered as part of the program of the Olympic Games.

Keywords: Sport, gymnastics, rhythmic gymnastics, artistic gymnastics, flexibility.

УДК 619

БИОРИТМЫ И ЗДОРОВЬЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Т.В. Алексеева, П.И. Магомедбегова, С.А. Шевчук

*Донской государственный аграрный университет,
п. Персиановский, Россия*

В данной статье подробно рассматриваются биоритмы и здоровье домашних животных, как сказываются и для чего нужны биоритмы для домашних животных и их здоровья

Ключевые слова: домашние животные, биологический ритм, генетика, витамины и минералы.

Тело животного представляет собой удивительно стройную систему, состоящую из сложнейших органов, состоящих из сотен функциональных связей. Для того чтобы этот уникальный механизм всегда работал бесперебойно, необходима четкая процедура. Роль этого универсального плана физической активности выполняет биологический ритм — наивысший показатель самоорганизации любой биологической системы. Они обеспечивают наиболее эффективную работу и чередование периодов активности и отдыха всех органов и систем, наиболее экономное использование ресурсов и полное восстановление физиологических резервов организма [1].

Установлено существование генетического детерминизма биологического ритма в жизнедеятельности организмов. Эти гены определяют, что