

Научно- исследовательская работа
Окружающий мир

Художественная гимнастика.
Результат с трудом, болью и улыбкой

Выполнила: Горелова Елизавета,
ученица 1 «В» класса МБОУ
«СОШ №15» , Россия ,г. Славгород

Руководитель: Буленко Наталья
Яковлевна, учитель начальных
классов МБОУ «СОШ №15» ,
Россия ,г.Славгород

Введение

Одним из самых зрелищных и изящных видов спорта для зрителей по праву считается художественная гимнастика, но для гимнасток это тяжелый и упорный труд. Вот уже почти 4 года ежедневно я нахожусь на тренировках по несколько часов, после которых сильно болит спина, ноют мышцы, а дома ещё ждут домашние задания по школьным предметам. Очень хочется полежать перед телевизором, погулять с подругами. Но, понимаю, что во многом достигла большего, чем сверстники. Хочется достигать большего, становиться совершенней. И более того, у меня появилась потребность изучить подробнее этот вид спорта и поделиться своими знаниями с ребятами.

Предмет исследования: художественная гимнастика

Объект исследования: девочки и девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, вид спорта в целом.

Цель: выяснить легко ли даются гимнасткам полторы минуты выступления на ковре.

Задачи:

- познакомиться с видом спорта – художественная гимнастика;
- рассмотреть плюсы и минусы занятия гимнастикой;
- обобщить собранный материал.

Гипотеза: гимнастика очень тяжелый вид спорта, результата в котором добиваются только самые упорные, трудолюбивые и обладающие большой силой воли

Методы:

- анализ литературы по проблеме исследования;
- наблюдение;
- сравнительный анализ;
- анкетирование;
- интервью.

Основная часть

1.1 Что такое художественная гимнастика.

Несмотря на то, что художественная гимнастика это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Россия – родина художественной гимнастики. Как для англичан – футбол, для канадцев – хоккей, так для России художественная гимнастика – предмет национальной гордости. Когда на ковер чемпионата мира выходят представительницы более пятидесяти государств, мы можем гордиться – они дети российской идеи.

1.2. Плюсы занятия гимнастикой

В наше время большой популярностью пользуется художественная гимнастика. Многие просто не могут отвести взгляда от выступления юных грациозных гимнасток, заставляя различные предметы вращаться и летать в воздухе. Конечно, многим мамам хочется, чтобы их доченька так же выступала. Рассмотрим, чем хороши занятия художественной гимнастикой для девочек.

Во время занятий художественной гимнастикой девочки получают нужную для организма физическую нагрузку. Такая нагрузка способствует формированию двигательных навыков и умения, формируют красивую осанку, ловкость, гибкость у ребенка. Помимо этого формируется при регулярных занятиях данным видом спорта красивая фигура, что для девушки немаловажно. Кроме того, упражнения, которые постоянно используются в художественной гимнастике, способствуют легкой и грациозной походке. Во время выполняемых упражнений у девочки укрепляются мышцы всего тела, выполняется массаж внутренних органов.

По мнению врачей занятия художественной гимнастикой для молодого и развивающегося организма очень полезны. Упражнения в гимнастике к организму предъявляют особые требования. Помимо всего перечисленного у ребенка повышается работоспособность, становится укрепленным иммунитет, повышается устойчивость организма к неблагоприятным условиям.

Немаловажную роль играет музыкальное сопровождение, которое используется при выполнении упражнений. Оно способствует развитию у девочек слуха и чувства ритма. Из-за музыки у ребенка координация движения улучшается, это дает возможность девочке прекрасно танцевать. В этом виде гимнастики воспитываются уверенность в себе, раскрепощенность, целеустремленность. При занятиях, для постановки того или иного номера требуется много терпения и сил. Воспитание воли в будущем очень

пригодится ребенку. Также художественная гимнастика формирует у девочек понятия о красоте. Уделяя много времени занятиям, девочки обретают такой навык, как умение себя преподнести. Это наклон головы, улыбка, осанка, при каждом движении все выглядит очаровательно. Все навыки, которые ребенок приобретает в детстве, сохраняются на всю жизнь.

Идеальный вариант для начала занятий художественной гимнастикой – это 5-7 лет (Приложение №1), но некоторые уже с 4 лет осваивают упражнения не хуже других. Все зависит от физического и психологического развития ребенка.

1.3. Отрицательное влияние гимнастики

Художественная гимнастика – вид спорта, который предъявляет повышенные требования к здоровью спортсмена, также требует строгого соблюдения техники безопасности при выполнении базовых элементов и комплексных упражнений.

Высокий уровень травматизма напрямую связан с такими особенностями данного вида, как развитие прыгучести, гибкости и вращательной подготовкой (Приложение №2). Со стороны это очень эффектные элементы, выполняемые гимнастками с такой воздушной легкостью, что никто особо и не задумывается над тем, какая была проделана утомительная, механическая и, самое главное, долгая работа по достижению абсолютной свободы гимнастического движения.

Растяжения – стандартная травма для гимнасток, даже самых маленьких. Сама по себе растяжка мышц – это болезненная процедура, выполняется с помощью тренера, который давит на растягиваемые мышцы, удлиняя их (Приложение №3). Некоторые дети не могут удержаться от слез, криков.

В художественной гимнастике слабым местом являются коленный сустав, голеностоп и стопа (Приложение №4). Гимнастки часто жалуются на боль.

Болят мышцы после тренировки, во время растяжки (иногда до слез), вследствие травм. Можно сказать, такие дети привыкают к боли. Однако психическое состояние в условиях постоянных болевых ощущений выходит из равновесия.

В художественной гимнастике с самого раннего возраста приходится следить за весом.

Дети, профессионально занимающиеся спортом, перестают быть детьми. Их жизнь превращается в череду тренировок и соревнований, успехов и неудач. У них нет времени на игры и общение с друзьями. Психологическая нагрузка на ребенка оказывается ничуть не меньше физической.

1.4. Требования к гимнасткам

Все гимнастки — это в первую очередь люди, и у всех девушек разный характер. Однако есть и общие черты характера, которые объединяют всех гимнасток. В первую очередь, все они очень трудолюбивы и старательны. Не боятся трудностей и умеют ставить чёткие цели, а впоследствии их добиваться.

Девушка, занимающаяся гимнастикой должна иметь сильную волю, которая будет проявляться во всем, от правильного питания до изнурительных тренировок, в течение которых она должна отдаваться полностью.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная — более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

На соревнованиях «художницы» обязаны эффектно выглядеть. Волосы укладывают в тугий пучок и закрепляют лаком, чтобы причёска во время выступления не распалась. Иногда волосы посыпают блестками, в тон разноцветных купальников. Не менее важен красивый купальник. Этот соревновательный наряд, требуется инкрустировать камнями или стразами (такая сложилась традиция) для большей яркости и смотримости. На

стопах только полутапочки (без носков). Если это показательные выступления, то это могут быть не только купальники, но и костюмы с дополнительными аксессуарами.

Когда выступают гимнастки с групповыми упражнениями, то, как правило, они одеты в одинаковые купальники, причёски и предметы одного цвета.

1.5. Таблица сравнения положительных и отрицательных сторон художественной гимнастики.

Положительные стороны художественной гимнастики	Отрицательные стороны художественной гимнастики
Укрепляет мышцы всего тела	Частая вероятность травм, растяжений, вывихов, ударов от падения предметов
Поддерживает физическое здоровье, повышает работоспособность внутренних органов	Хронические перегрузки и чувство усталости
Способствует повышению иммунитета, дети редко болеют	Постоянные болевые ощущения
Развивает слух и чувство ритма	Контроль веса тела
Способствует приобретению прекрасной осанки и красивой фигуры	
Способствует повышению гибкости и ловкости	
Повышает уверенность в себе	

Повышает ответственность	
--------------------------	--

В результате проведенного сравнения я отметила, что не смотря на отрицательные стороны, художественная гимнастика плодотворно влияет на развитие девочек. Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма, координации движений, пластики. У гимнасток всегда прекрасная гордая осанка, красивая фигура, пластичные, красивые движения. 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.

1.6. .Итоги анкетирования

Среди учащихся моего класса был произведен опрос на тему «Что я знаю о художественной гимнастике и сложный ли это вид спорта?» (Приложение №6). Опрос показал, что все опрашиваемые ученики знакомы с данным видом спорта. Видели его по телевизору или в живую. Часть учеников сами занимаются в спортивных секциях, и не понаслышке знают о трудностях некоторых видов физических упражнений. Также большинство опрашиваемых ответили что считают этот вид спорта красивым, а гимнасток грациозными и изящными.

Однако о сложности выполнения гимнастических элементов догадываются далеко не все, хотя считают гимнастику сложным видом спорта.

Результаты опроса отражены в Приложении №7.

Для дальнейшего исследования мы провели опрос спортсменок ,занимающихся вместе со мной художественной гимнастикой. Их ответы

на вопросы ещё раз доказали ,что гимнастика- красивый ,но очень сложный вид спорта. Он благоприятно воздействует на организм девочек, укрепляет здоровье .Но, вместе с тем ,приносит и боль и разочарование.

1.7. Интервью с тренером

Интересующий нас вопрос : « Действительно ли гимнастика очень тяжелый вид спорта, результата в котором добиваются только самые упорные, трудолюбивые и обладающие большой силой воли?», мы задали моему тренеру по художественной гимнастике. Свенторжицкая Юлия Александровна подтвердила нашу гипотезу.

Заключение

В результате исследования мы сделали вывод: чтобы достичь хоть какого-то результата, нужно пройти через боль, страх, разочарования, травмы, а иногда даже унижения. Человеку непосвященному трудно даже представить, что переживают маленькие хрупкие девочки на тренировках и какой ценой они добиваются успеха.

Но выходя на ковер за полторы минуты выступления гимнастки успевают прожить целую жизнь. Они улыбаясь парят над ковром, забывая о волнении, усталости, сбитых пальцах и иногда более серьезных травмах.

Таким образом, **цель нашей работы:** выяснить легко ли даются гимнасткам полторы минуты выступления на ковре ,достигнута.

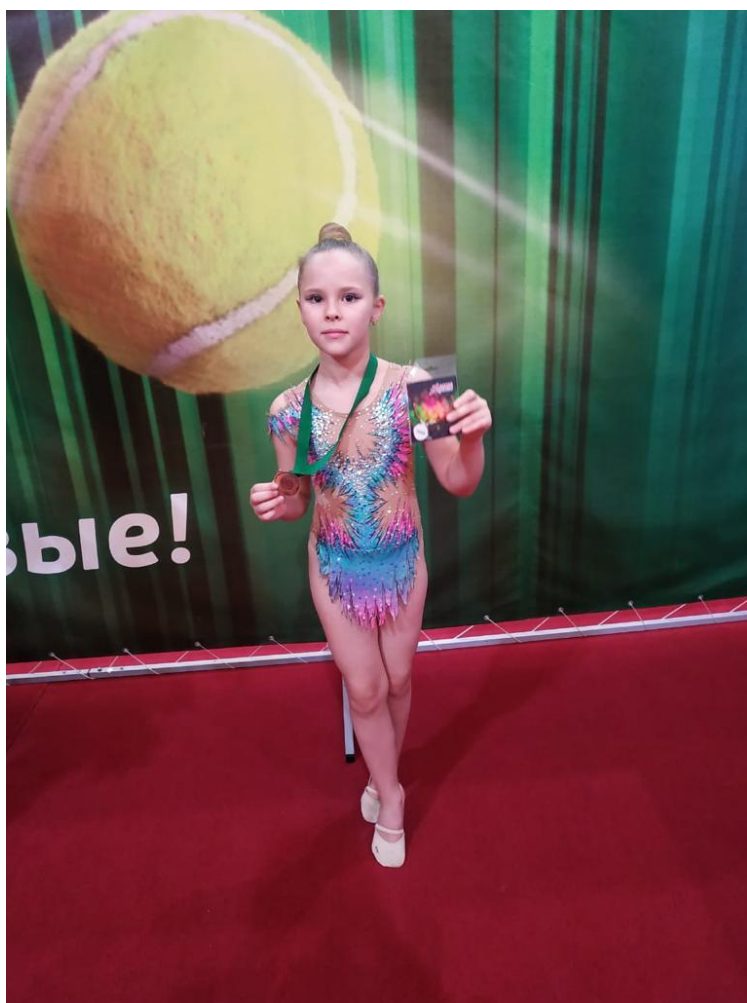
Гипотеза: гимнастика очень тяжелый вид спорта, результата в котором добиваются только самые упорные, трудолюбивые и обладающие большой силой воли, доказана.

Пока есть художественная гимнастика, России есть чем гордиться.

Список литературы

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. М., 2002;
2. И. Винер-Усманова, Елена Крючек, Е. Медведева, Раиса Терехина. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М., 2014;
3. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Учебное пособие. М., 2014;
4. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. Книга «Гимнастика». М., 2002;
5. <http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php>

Приложение №1





Приложение №2



Приложение №3





Приложение №4



Приложение №5





Приложение №6

**АНКЕТА «Что я знаю о
художественной гимнастике и
сложный ли это вид спорта?»**

Вопрос №1. Знаком ли Вам вид спорта художественная гимнастика?

Вопрос №2. Занимаетесь ли Вы в спортивных секциях?

Вопрос №3. Считаете ли Вы гимнастику красивым видом спорта?

Вопрос №4. Считаете ли Вы гимнасток грациозными и изящными?

Вопрос №5. Считаете ли Вы гимнастику сложным видом спорта?

Вопрос №6. Считаете ли Вы гимнастику травмоопасным видом спорта?

Вопрос №7. Как Вы считаете, растяжка это больно?

Вопрос №8. Легко ли улыбаться гимнастке во время выступления?

Анкета

1. Сколько лет занимаетесь художественной гимнастикой?

2. За что вам нравится этот вид спорта?
3. Что самое трудное в художественной гимнастике для вас?
4. Какое влияние оказывает художественная гимнастика на ваше здоровье?
5. Сколько раз в год вы болеете простудными заболеваниями ?
6. Какие достижения есть у вас в художественной гимнастике?
7. Какие качества характера вам помогают в этом?

Приложение №7

Результаты опроса учеников:

