

Мир спорта МОИМИ ГЛАЗАМИ



Исследовательская работа
ученицы 3 класса
ГБОУ СОШ №276 г. Москвы
Афанасьевой Алёны.

учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 276 г. Москвы
Коллегаева Ольга Владимировна

* Здравствуйте! Меня зовут Алена. Мне 9 лет, учусь я в 3 классе средней общеобразовательной школы №276 г. Москвы.

* С 5 лет я занимаюсь художественной гимнастикой. Мне очень нравится это



Д
Н
О
* Я
* О
* П
Б
* О
С
* Д
*
*
С
*
* В
Х


люди
более
:
вид

Только отдельному человеку, но и обществу в целом.

● В процессе работы я собирала информацию в интернете и журналах, изучала фотографии и статьи – использовала метод обобщения информации. Собрав информацию мне понадобилось отобрать необходимую, так как ее было слишком много. Я анализировала материал и пыталась отобрать нужную – метод анализа. И конечно же использовала личный опыт.

● Для раскрытия основной цели работы я составила план:

1. История возникновения Олимпийских игр. Наиболее интересные виды игр.
2. Символика Олимпийских игр.
3. Паралимпийские Игры.
4. Гимнастика.
 1. Виды гимнастики.
 2. Мужская и женская гимнастика.
 3. Спортсмены.
5. Художественная гимнастика как самостоятельный вид спорта.
 1. Великие спортсменки прошлого и настоящего времени.
6. Я в художественной гимнастике

- 
- * Практическая ценность моей работы заключается в том, что она может быть использована в качестве пропаганды спорта и здорового образа жизни у детей, а также формирования усидчивости и целеустремленности.
 - * Начать свою работу я хотела бы с истории Олимпийских Игр.

История возникновения Олимпийских игр уходит в древность. Еще в 776 году до н.э. олимпийский праздник получил общегреческое признание. Первого победителя древних Олимпийских игр звали Корэб. Первые тринадцать Игр состояли только из одного вида состязаний - бега. По преданию, это расстояние в Олимпии отмерял сам Геракл, оно равнялось 192 метрам 27 сантиметрам. Но Олимпийские игры очень быстро получали распространение. Во время их проведения прекращались войны, объявлялось перемирие между враждующими странами. Игры проводились в Олимпии – необычайно красивом городе на берегу реки Алфей.



Беговая дорожка была довольно широкой, по ней одновременно могли бежать восемь атлетов.



На играх запрещалось присутствовать женщинам. Но есть интересная легенда о Каллипатере (Ференике). Рассказывают, что эта женщина из известного семейства Диагоридов с острова Родос, давшего много олимпийских чемпионов, сама обучала сына своего Посейдора кулачному бою, готовя его к соревнованиям. Прибыв в Олимпию и не сомневаясь в том, что сын победит, Каллипатера хотела во что бы то ни стало быть свидетельницей его триумфа. Она надела мужское платье и проникла на стадион, смешавшись с группой тренеров. Когда ее сын Посейдор одного за другим победил пятерых соперников и стал олимпиоником, счастливая мать не выдержала: забыв обо всем, она перепрыгнула через барьер, бросилась к сыну, обняла его... но в стремительном беге мужской наряд слетел с нее. По закону Каллипатеру должны были сбросить со скалы, но судьи не нашли в себе сил сделать это. И ее помиловали, так как эта женщина была дочерью чемпиона, сестрой чемпионов и, наконец, матерью чемпиона. Но дабы впредь не допускать повторения подобных случаев, было постановлено, чтобы тренеры, присутствовали на Играх обнаженными.



- Наиболее интересными видами Игр на мой взгляд можно считать борьбу, гимнастику, футбол, волейбол, плавание, стрельбу, керлинг, парусный спорт и многие другие виды спорта. Каждый из них заслуживает внимания и о каждом можно много рассказывать.



Символика Олимпийских Игр.

Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских Игр. Его зажигали еще в Древней Греции во время проведения Игр как напоминание о подвиге **Прометея**, похитившего огонь у **Зевса**, и подарившего его людям. Эта традиция была возрождена в 1928 году. Огонь зажигается в Афинах и факелом переносится к столице очередных Олимпийских Игр, где зажигается огонь в Олимпийской чаше. Огонь горит на протяжении всех Игр и тушится на церемонии закрытия



Олимпийские кольца.

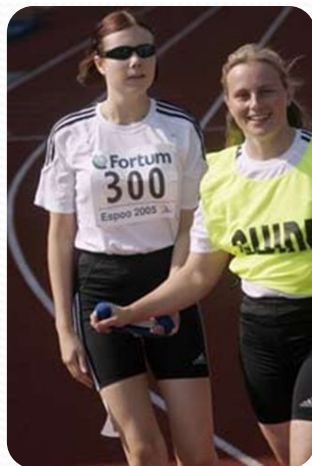
Пять колец, украшающих олимпийский флаг, служат символом пяти обитаемых континентов земного шара. А это значит, что в играх могут участвовать спортсмены всех стран.

Голубое кольцо эмблемы символизирует Европу, черное - Африку, желтое - Азию, красное - Америку и зеленое - Австралию с Океанией.



Паралимпийские Игры

Международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Аналог Олимпийских Игр. Проводятся раз в 4 года. Паралимпийские Игры Традиционно проводятся после главных Олимпийских Игр. Паралимпийские Игры доказывают, что инвалиды могут вести активный образ жизни, ставить перед собой цели и добиваться их. Паралимпийские Игры заслуживают внимания общественности и развития, а участники – уважения.



Гимнастика

Гимнастика – система специально подобранных упражнений, предназначенных для укрепления здоровья, иммунитета, мышц и костей. Гимнастика может быть разной и ею могут заниматься люди различной спортивной подготовленности и различных возрастов. Гимнастикой можно заниматься в повседневной жизни, как оздоровительной, так и профессионально, для достижения спортивных результатов.



Виды гимнастики.

- Отдельные виды собраны в три группы:
- 1) Оздоровительная 2) Спортивная 3) Прикладная
- Оздоровительная гимнастика направлена на укрепление организма и поддержание хорошего самочувствия человека.
- Спортивная гимнастика направлена на достижение спортивных результатов путем длительных тренировок.
- Прикладной вид гимнастик – собирает в себе лечебные, военные, и особый вид спортивной, для тренировки и подготовки к соревнованиям спортсменов.



Мужская и женская гимнастика.

- Гимнастикой могут заниматься как мужчины, так и женщины. Мужчины в основном занимаются спортивной гимнастикой, а женщины – спортивной и художественной. Спортивная гимнастика у мужчин отличается от спортивной гимнастики у женщин. В программе соревнований выполняются разные виды упражнений и используются разные снаряды. Например, мужчины выполняют упражнения на кольцах, на гимнастическом коне с ручками, а у женщин этих упражнений нет. Вместо этого они выполняют упражнения на бревне.



- Художественной гимнастикой занимаются только женщины, так как в этом виде спорта необходима пластика, грация и женственность.

Спортсмены.

- Самым выдающимся спортсменом в спортивной истории мужчин является Алексей Немов, ставший Олимпийским чемпионом Мира.



пересмотра их не хватило, и в этом случае на Олимпиаде некоторые судьи были обвинены в несправедливости к спортсмену, что было признано.



Самой выдающейся спортсменкой среди женщин в спортивной истории является Светлана Хоркина. Однако ее выступление на Олимпиаде в Афинах в 2004 году было охарактеризовано как скандал. Судьи выставили ей рекордно низкие оценки, что вызвало возмущение зрителей. Впоследствии она была признана виновной в нарушении правил, что привело к ее дисквалификации.

- Самой выдающейся спортсменкой среди женщин в спортивной истории является Светлана Хоркина.

Однако ее выступление на Олимпиаде в Афинах в 2004 году было охарактеризовано как скандал. Судьи выставили ей рекордно низкие оценки, что вызвало возмущение зрителей. Впоследствии она была признана виновной в нарушении правил, что привело к ее дисквалификации.

на помосте, пока сам Алексей Немов не стал чемпионом. Даже после этого скандала, и в настоящее время он остается одним из величайших спортсменов в истории.



Художественная гимнастика как самостоятельный вид спорта.

- **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). Это достаточно молодой вид спорта. За сравнительно небольшой промежуток времени художественная гимнастика нашла мировую признательность. В 1913 году в Ленинграде, сейчас Санкт-Петербург, преподавателями были объединены эстетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, танцевальная гимнастика и свободный танец. Так зародилась художественная гимнастика. В апреле 1941 года был организован первый чемпионат Ленинграда. В 1948 году первый чемпионат СССР. Постепенно стали проводится международные турниры по художественной гимнастике.



- Этим видом спорта дети начинают заниматься в возрасте 4-5 лет, когда они наиболее гибкие. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика.
- Помимо спортивных достижений девушки приобретают изящность, грацию, пластику, уверенность, также развивается музыкальный слух, развивается гибкость, выносливость.

Великие спортсменки прошлого и настоящего времени.



Абсолютная чемпионка мира
москвичка Е. Карпухина. Копенгаген
1967 год.



1-я абсолютная чемпионка Европы Г.
Шугурова из Омска. 1978 год.



- **Кабаяева Алина Маратовна**
Заслуженный мастер спорта,
Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах.
Бронзовый призер XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее.
Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 и 2003 гг.).
Пятикратная абсолютная чемпионка Европы (1998-2000, 2002, 2004 гг.).
Шестикратная абсолютная чемпионка России (1999-2001, 2004, 2006, 2007 гг.).
Москва - Татарстан.



- Барсукова Юлия Владимировна**
Заслуженный мастер спорта,
Победительница Игр XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее.
Неоднократная чемпионка России, мира и Европы в командном зачете и в отдельных видах многоборья.
г. Москва.



Канаева Евгения Олеговна

Заслуженный мастер спорта
Победительница Игр XXIX Олимпиады 2008г. в Пекине.
Абсолютная чемпионка Европы 2008г.
Неоднократная чемпионка России, мира и Европе в
командном зачете и отдельных видах многоборья
Абсолютная чемпионка России (2008г.)
г. Москва - Омск



Чашина Ирина Викторовна

Заслуженный мастер спорта,
Серебряный призер Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в
Афинах.
Неоднократная чемпионка мира и Европы в командном
зачете и в отдельных видах многоборья.
Двукратная абсолютная чемпионка России (2003 и 2005
г.)
г. Москва - Омск.



Капранова Ольга Сергеевна

Заслуженный мастер спорта,
Абсолютная чемпионка мира 2005г.
Неоднократная чемпионка мира и Европы в командном
зачете и в отдельных видах многоборья.
Четвертое место в личном первенстве на XXIX
Олимпийских играх в Пекине.
г.г. Москва - Московская обл.

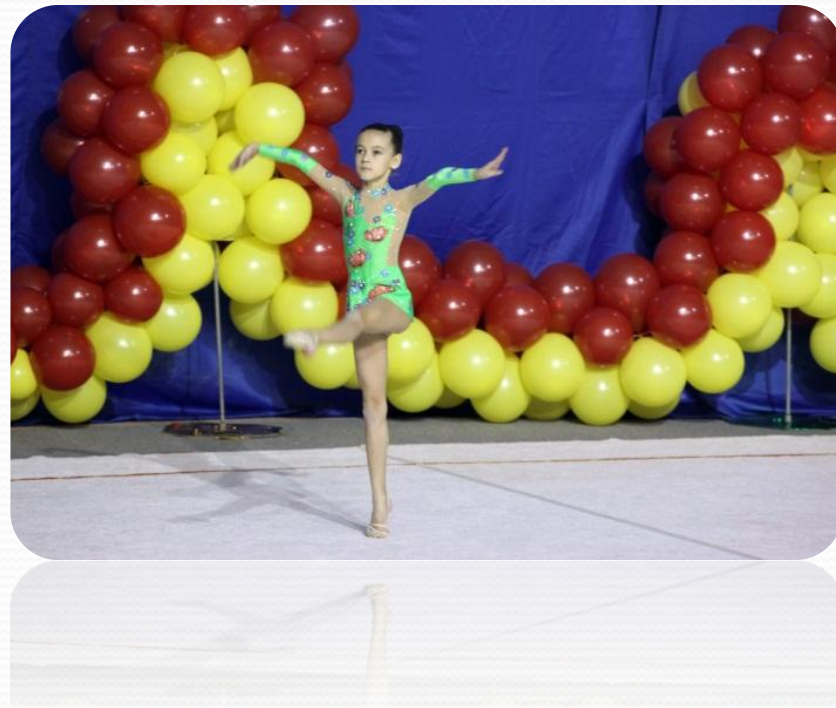


Сесина Вера Валерьевна

Заслуженный мастер спорта,
Неоднократная чемпионка мира и Европы в команде
и в отдельных видах многоборья.
Абсолютная чемпионка Европы 2006 г.
г. Москва - Екатеринбург.

Я в художественной гимнастике

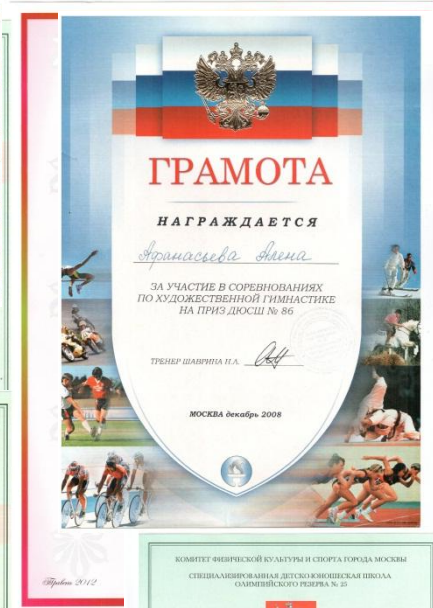
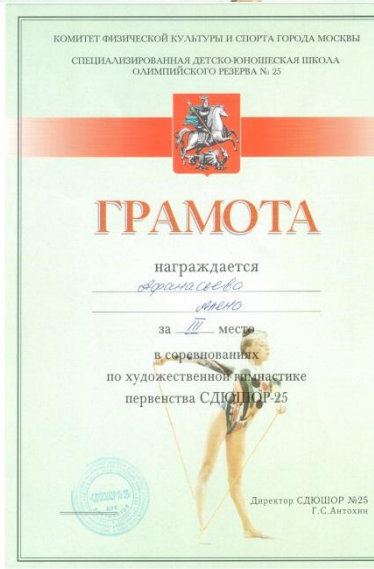
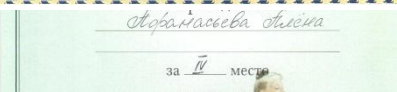
- Я занимаюсь художественной гимнастикой с 5 лет . Я полюбила этот вид спорта и не могу и дня прожить без тренировок. Я участвую в соревнованиях и стремлюсь завоевывать призовые места.
- Для занятий художественной гимнастикой необходима самодисциплина, так как надо не только тренироваться, но и хорошо учиться в школе.
- Я поняла, что художественная гимнастика развивает не только физические качества, но и кругозор.



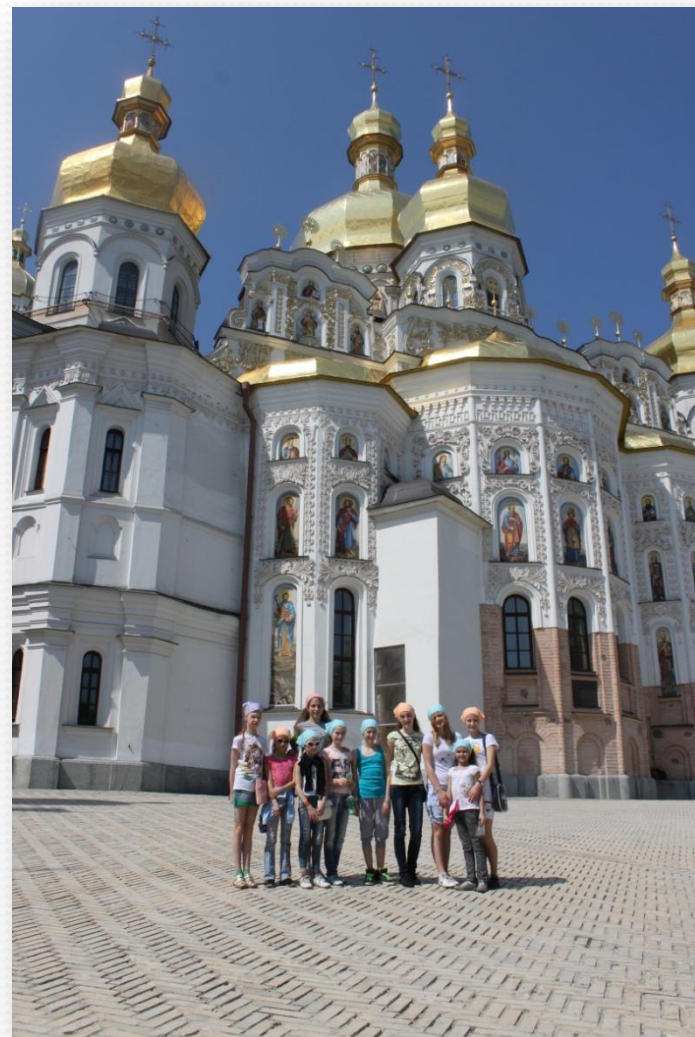
- Я участвовала в соревнованиях в городе Саранске, Звенигороде, Владимире. Помимо соревнований у нас была еще и культурная программа: мы ходили на экскурсии и самостоятельно осматривали местные достопримечательности.



Мои награды и грамоты




- Я участвовала в международных соревнованиях в городе Киеве. Кроме спортивного опыта это позволило мне увидеть очень много интересного. Мы с обзорной экскурсией посмотрели город и побывали в Киево-Печерской Лавре.





Ежегодно мы выезжаем на спортивные сборы в другие страны. Где мы совмещаем тренировки и отдых.





Таким образом, я могу сказать, что художественная гимнастика приносит пользу не только физическому здоровью и развитию человека, но и расширяет кругозор. Также могу утверждать, что она приносит пользу не отдельному человеку, а обществу в целом. На соревнованиях участники из разных групп, школ, городов и стран объединяются с целью участия и победы, также делятся опытом. Мой тренер утверждает, что гимнастику надо полюбить и только тогда можно добиться результата. Я с этим согласен в полной мере. Я хочу, чтобы художественная гимнастика в нашей стране развивалась и как можно больше детей занимались ей!

Список сайтов с которых использовались данные:

- <http://www.olympiady.ru/cgi-bin/olgames/games.cgi?year=0001>
- <http://olimp-history.ru/node/11>
- <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/>
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B
- <http://www.olympiady.ru/cgi-bin/olgames/games.cgi?year=1980>
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0