

# Художественная гимнастика. Результат с трудом, болью и улыбкой



**Автор: Павлова Виктория Дмитриевна  
3 А класс  
Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
СОШ № 21**

**Руководитель: Сенихина Ирина Юрьевна**

**Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
СОШ № 21**

**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 (выявить положительные и отрицательные стороны занятий художественной гимнастикой)

**Задачи:**

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

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

**Методы исследования:**

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

## Национальная гордость.

Россия – родина художественной гимнастики. Это наш подарок олимпийскому движению. Как для англичан – футбол, для канадцев – хоккей, так для России художественная гимнастика – предмет национальной гордости.



## Плюсы занятия гимнастикой



Гимнастки получают нужную для организма физическую нагрузку, которая способствует формированию двигательных навыков и умения, формируют красивую осанку, ловкость и гибкость.

Упражнения, которые постоянно используются в художественной гимнастике, способствуют легкой и грациозной походке.

Укрепляются мышцы всего тела, прodelывается массаж внутренних органов.

Укрепляются дыхательная, сердечно-сосудистая, вегетативная системы.

Повышается работоспособность, становится укрепленным иммунитет, повышается устойчивость организма к неблагоприятным условиям.

Способствует развитию слуха и чувства ритма.

Воспитываются уверенность в себе, раскрепощенность, целеустремленность.



## Отрицательное влияние гимнастики



Высокий уровень травматизма

Болезненность некоторых видов упражнений

Постоянный контроль веса

Хронические перегрузки



## Травмы гимнасток

Исследования показали, что чаще всего острые травмы художественных гимнасток локализуются в области нижних конечностей – на стопу и голеностопный сустав приходится 38% травм,

голень и коленный сустав -19%,

бедро и тазобедренный сустав – 15%.

На третьем месте по количеству травм повреждения спины -17%.



## Требования к гимнасткам и их внешнему виду



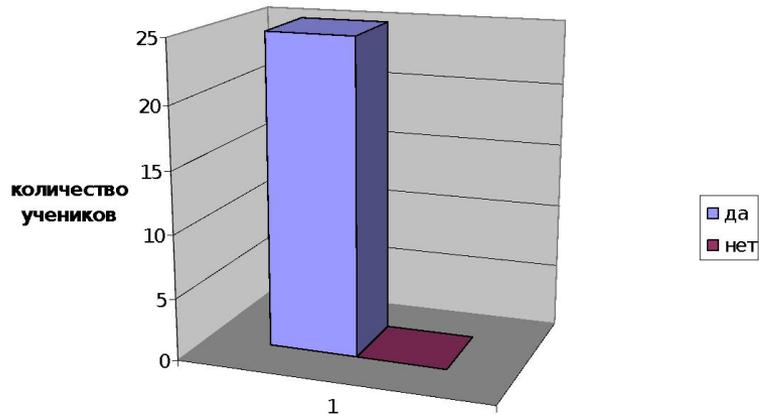
## Сравнительный анализ положительных и отрицательных сторон художественной гимнастики по результатам анкетирования членов команды, беседы с тренером и собственных ощущений

<b>Положительные стороны художественной гимнастики</b>	<b>Отрицательные стороны художественной гимнастики</b>
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	

# Результаты анкетирования учащихся

Количество опрошенных - 25

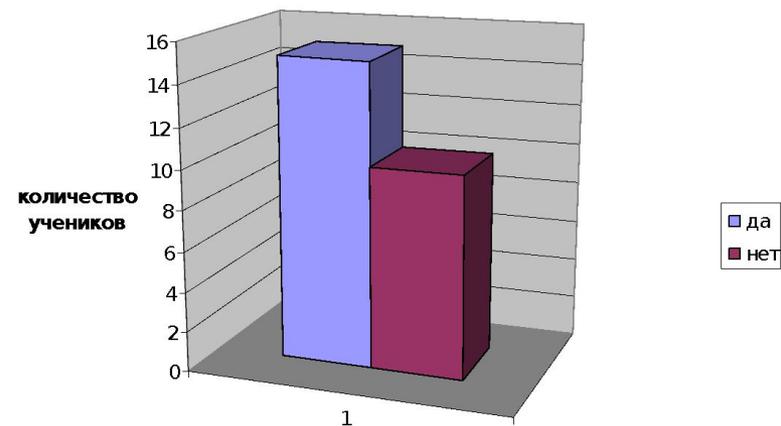
Вопрос №1



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

**Вопрос №2.**  
**Занимаетесь ли Вы в спортивных секциях?**

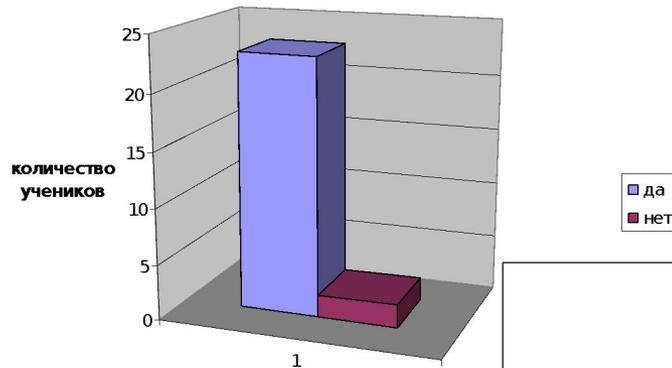
Вопрос №2



# Результаты анкетирования учащихся

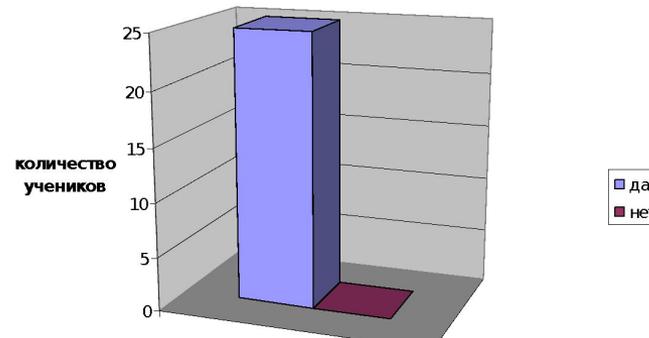
Количество опрошиваемых - 25

Вопрос №3



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

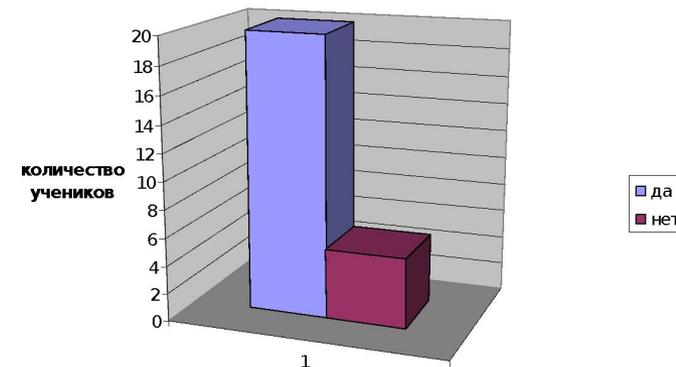
Вопрос №4



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

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

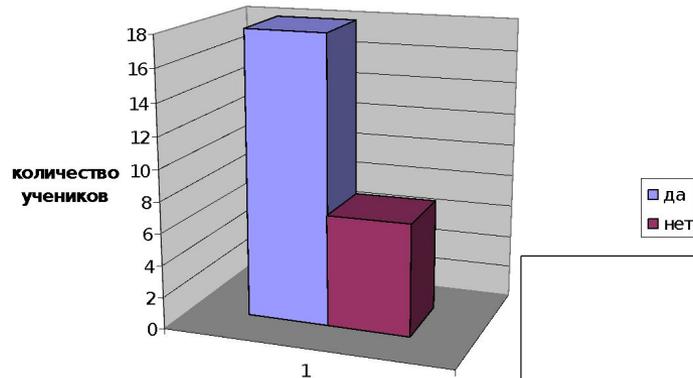
Вопрос №5



# Результаты анкетирования учащихся

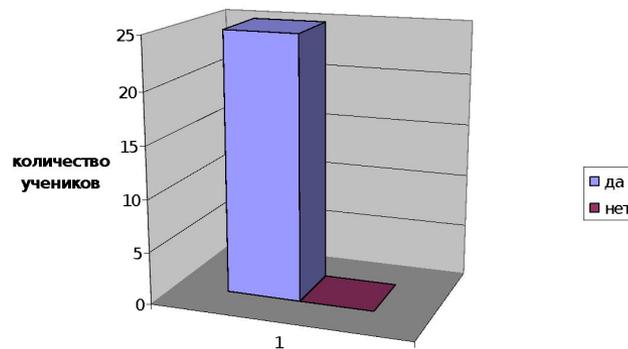
Количество опрашиваемых - 25

Вопрос №6



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

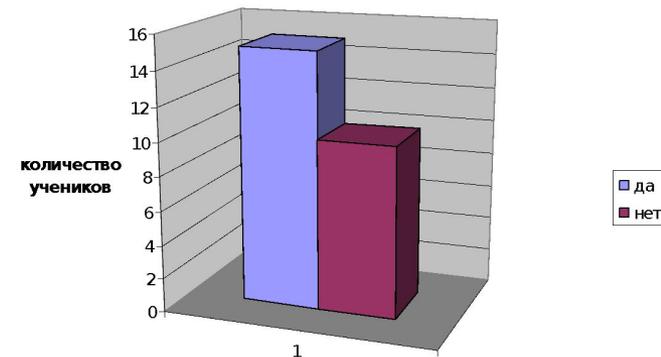
Вопрос №7



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

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

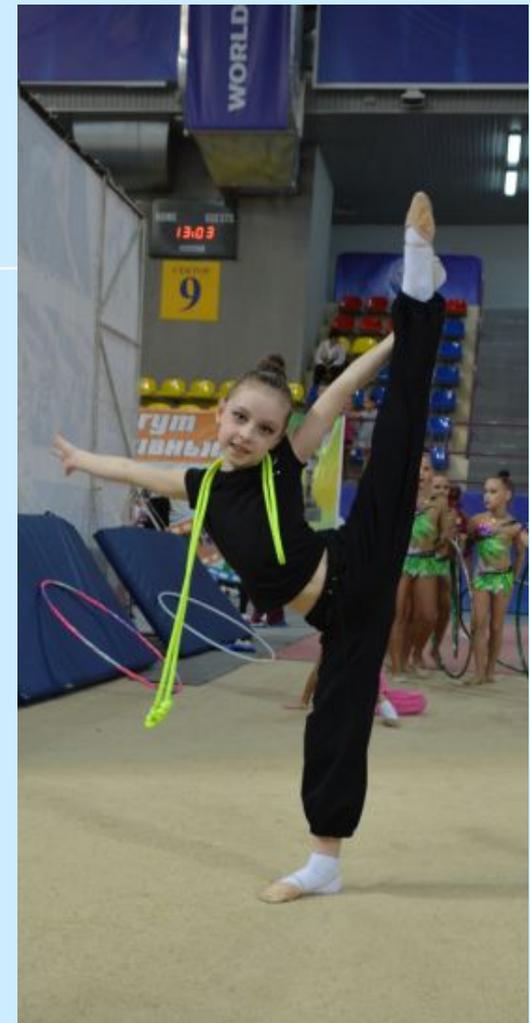
Вопрос №8



## Выводы

Проведенный опрос показал:

- 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.
- 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.



## **Выводы**

**В результате исследования я сделала 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.**



# Пока есть художественная гимнастика, России есть чем гордиться

