

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.

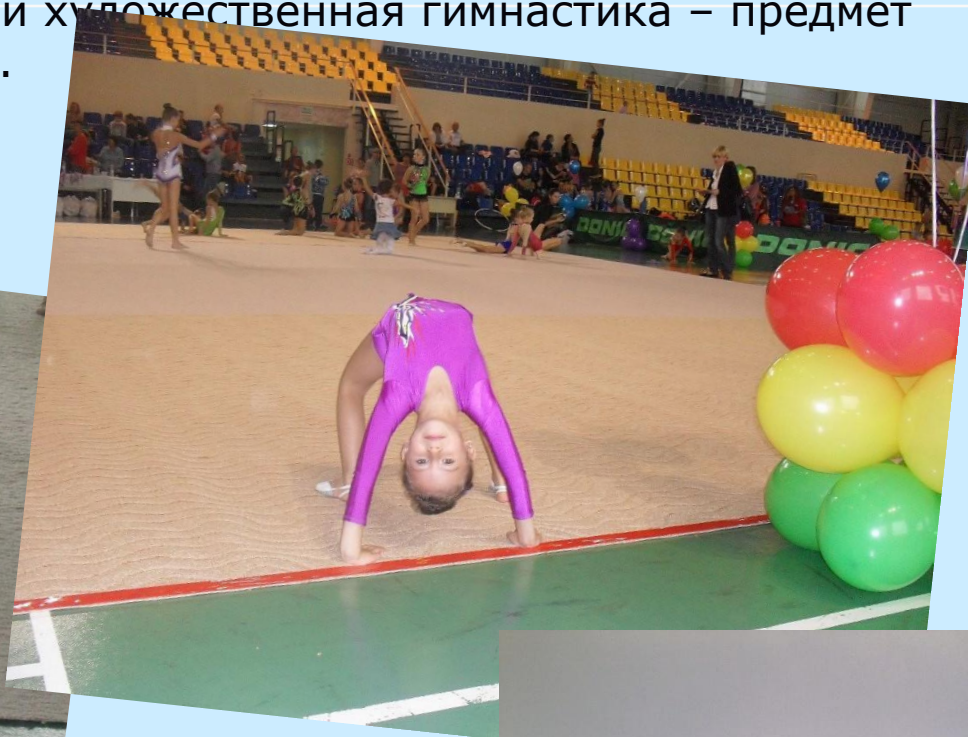
Гипотеза: предполагаю, что гимнастика очень тяжелый вид спорта, результата в котором добиваются только самые упорные, трудолюбивые и обладающие большой силой воли.

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



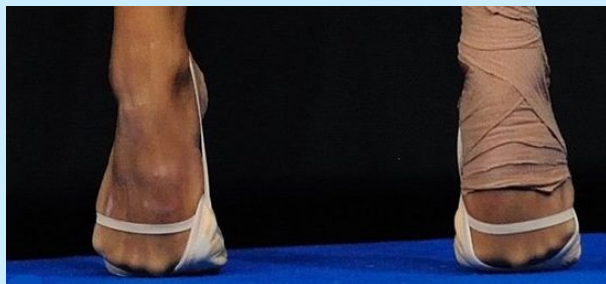
Травмы гимнасток

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



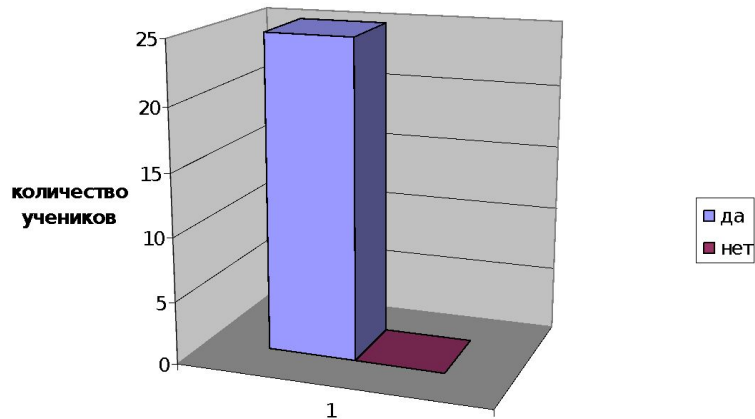
Сравнительный анализ положительных и отрицательных сторон художественной гимнастики по результатам анкетирования членов команды, беседы с тренером и собственных ощущений

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	

Результаты анкетирования учащихся

Количество опрашиваемых - 25

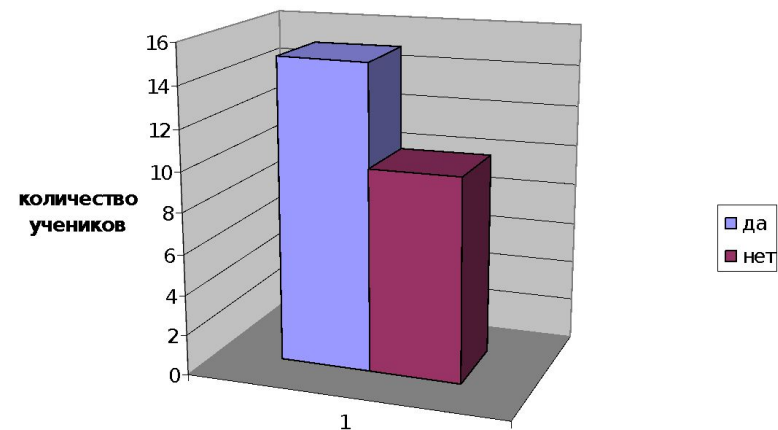
Вопрос №1



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

Вопрос №2.
Занимаетесь ли Вы в спортивных секциях?

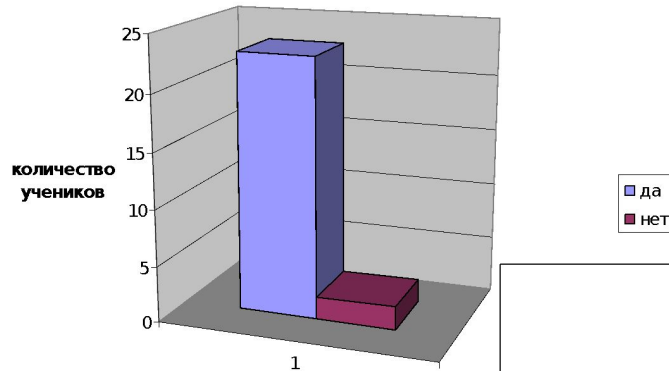
Вопрос №2



Результаты анкетирования учащихся

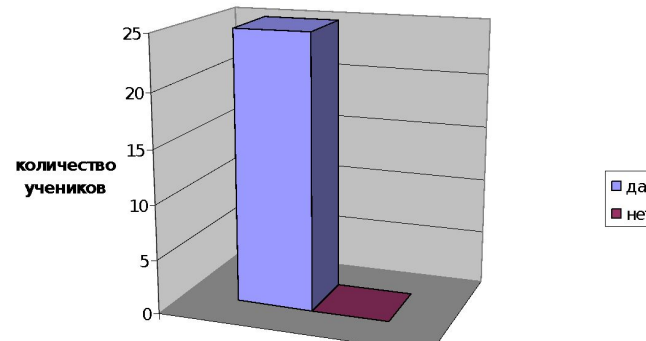
Количество опрошенных - 25

Вопрос №3



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

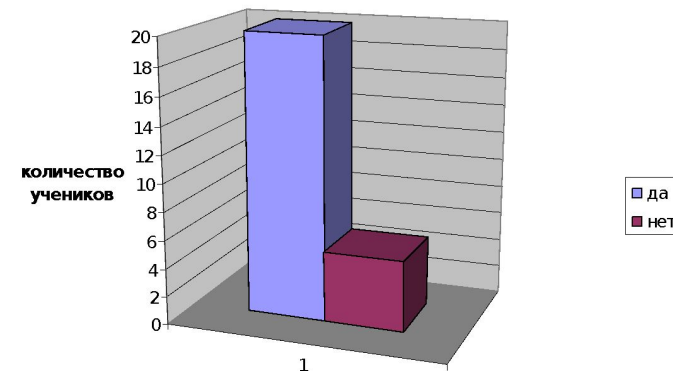
Вопрос №4



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

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

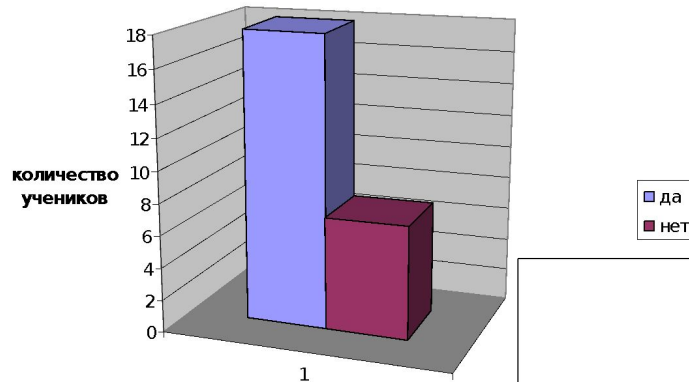
Вопрос №5



Результаты анкетирования учащихся

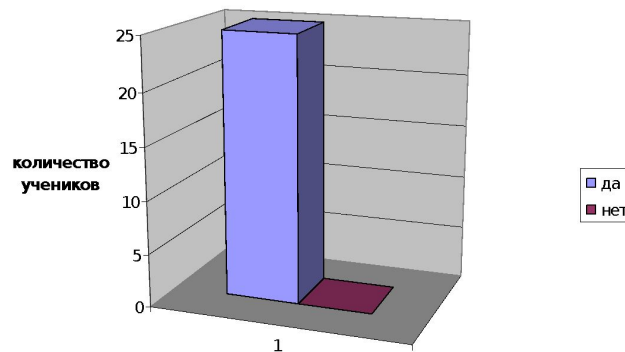
Количество опрашиваемых - 25

Вопрос №6



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

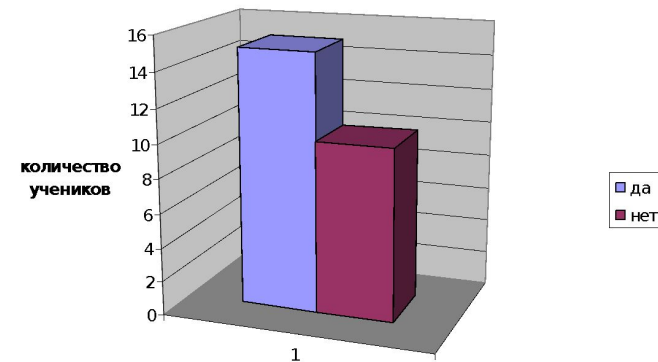
Вопрос №7



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

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

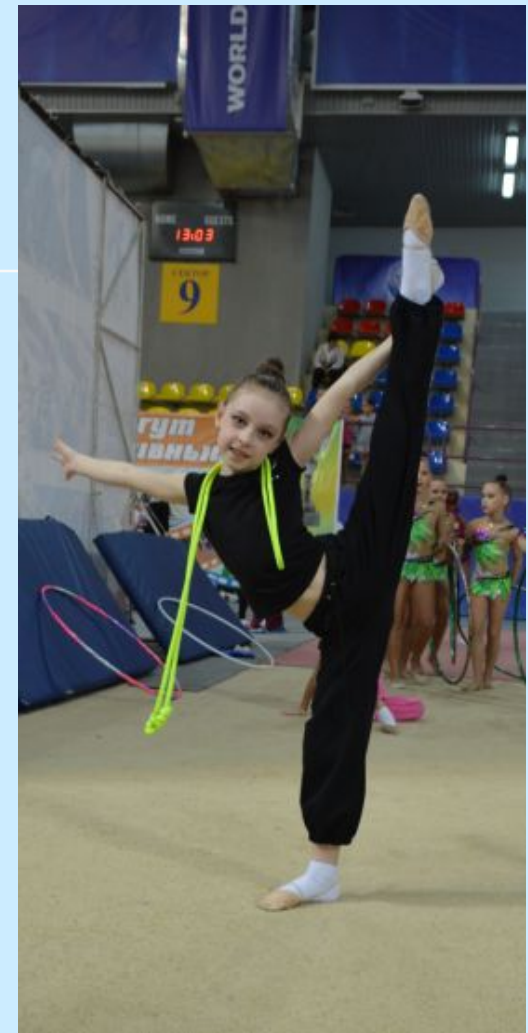
Вопрос №8



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

