Муниципальное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 6 Красноармейского района Волгограда

|  |  |
| --- | --- |
| Номинация: | Физическая культура |

Индивидуальный учебный проект

**«Художественная гимнастика – гармония нежности, красоты и силы»**

Выполнил: Фёдорова Анастасия

учащаяся 2 «А» класса

Руководитель: Галкина

Маргарита Анатольевна

учитель физической культуры

Волгоград

2016

2

Содержание

1. Введение. Что такое художественная гимнастика………………………...…3

2. Основная часть……………………………………………………………........4

# 2.1. От зарождения до олимпийских игр…………………………………..4

2.2. Плюсы и минусы занятия гимнастикой………………………………5

2.3. Гимнастика для молодых………………………………………………6

2.4. Художественная гимнастика – это красота…………………………...6

2.5. Влияние художественной гимнастики на здоровье…………………8

3. Практическая часть…………………………………………………………….9

3.1. Анкетирование……………………………………………………………9

3.2. Моделирование…………………………………………………………..9

# 4. Заключение……………………………………………………………………..9

5. Литература…………………………………………………………………….11

3

**1.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 3 года я занимаюсь художественной гимнастикой. Тренировки продолжаются порой несколько часов. Поначалу, устав от постоянного контроля со стороны родителей и педагогов, требований тренера, пыталась бросить заниматься. Но, благодаря настойчивости мамы, вскоре привыкла, заметила положительные изменения в фигуре, почувствовала вкус побед, поняла, что во многом достигла большего, чем сверстники. Все мои сомнения улетучились, захотелось достигать большего, становиться совершенней.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Цель:

• исследование влияния художественной гимнастики на здоровье и жизнь в целом.

Задачи:

* изучить развитие художественной гимнастики как вида спорта;
* исследовать отношение к художественной гимнастике и её влияние на здоровье школьника;
* доказать, что физическое самовоспитание, самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

4

Гипотеза:

Гимнастика – это не только увлечение, но и интересная наполненная и полноценная жизнь, а также главное условие здорового образа жизни.

2.1. От зарождения до олимпийских игр.

Возникнув сравнительно недавно, этот вид спорта имеет интересную историю. Красота женщин в Древней Греции и Риме считалась неполноценной, если она не обладала искусством грациозной походки. Научить девушек плавно и изящно двигаться, свободно владеть своим телом - эту цель и ставили перед собой создатели художественной гимнастики. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф.Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Ее первыми педагогами стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская. Их заслуженно называют пионерами художественной гимнастики. Все они до прихода в ВШХГ имели свои студии или школы, где преподавали «эстетическую гимнастику» Франсуа Дельсарта, большая заслуга которого лежит в разработке выразительного двигательного навыка, «ритмическую гимнастику» Эмиля Жака Дель-Кроза, «танцевальную гимнастику» Жоржа Демини, «свободный танец» Айседоры Дункан. Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

В высшей школе все слилось воедино и с помощью мэтров балета Мариинского театра родился красивый вид спорта - художественная гимнастика. В апреле 1941 года, был организован первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике в Советском Союзе, а с 1984 года — это олимпийский вид спорта.

5

2.2. Плюсы и минусы занятия гимнастикой.

Основным плюсом занятия художественной гимнастикой является положительной влияние на растущий детский организм.

Так, сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма во время тренировок активно работают и развиваются. Ведь частота пульса у гимнасток при выполнении упражнений повышается до максимально допустимых значений – в 2 раза превышает частоту пульса сидящего человека. В связи с этим сердечно-сосудистая система гимнасток функционирует на самом высоком уровне активности и в сердце, и в сосудах. Это значит, что художественная гимнастика тренирует сердечно-сосудистую систему ребенка и повышает в несколько раз эффективность работы дыхательной системы. Объем вдыхаемого воздуха у гимнасток и обычных людей различается в разы. Если обычный человек использует не более половины объема своих легких, заставляя организм постоянно испытывать кислородное голодание, гимнастки дышат полной грудью, их кровь максимально обогащена кислородом и активно питает все тело.

Кроме того, занятия художественной гимнастики влияют на развитие правильной осанки. Искривление позвоночника (сколиоз) сейчас встречается почти у каждого второго ребенка.

«Эпидемия» различных заболеваний, которая захлестнула мир за последние 20 лет вследствие сидячего образа жизни современного человека, не коснулась гимнасток. Художественная гимнастика заставляет сердце гнать кровь по всем сосудам одинаково эффективно. Кроме того, повышается общая работоспособность, укрепляются иммунитет и стойкость организма к неблагоприятным условиям.

Однако, как и в любом виде спорта, в художественной гимнастике, возможны травмы – это и является минусом. Закономерно, что человек, регулярно испытывающий физические нагрузки, имеет больший риск травм,

6

чем тот, кто не занимается спортом. В среднем, по статистике, если заниматься трижды в неделю по 2 часа, вероятно, получить травму в течение 3,5 лет. Для сравнения, этот показатель в 3 раза меньше, чем в спортивной гимнастики. Чаще всего травмируются нижние конечности, а именно коленный и голеностопный суставы, что связано с большим количеством сложных прыжков. Но, по данным статистики, 97% из этих травм не представляли реальной угрозы для здоровья спортсменок, приводя к пропуску не более 7 занятий. В целом, художественную гимнастику можно отнести к относительно безопасным видам спорта.

Правда, все это не о профессиональном спорте, где интенсивные многочасовые тренировки, нагрузки физические и эмоциональные. В результате страдают позвоночник, колени, голеностопы.

Занимаясь художественной гимнастикой, мне и самой приходится часто фиксировать эластичным поясом спину, бинтом – голеностоп для облегчения боли, синяки и ссадины – постоянные «гости» на моем теле.

2.3. Гимнастика для молодых.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 6-7 лет или даже ещё раньше, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике большинство участниц из бывших гимнасток.

7

2.4.Художественная гимнастика – это красота.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Кроме того, к гимнасткам предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. На соревнованиях «художницы» обязаны эффектно выглядеть.  Волосы укладывают в тугой пучок и закрепляют лаком, чтобы причёска во время выступления не распалась[.](http://lawndresser.ru) 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. Сейчас можно выступать в купальнике с юбочкой, напоминающем мини-платье, поддевать колготки в сеточку, с узором. На стопах только полутапочки (без носков). Если это показательные

8

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.

2.5. Влияние художественной гимнастики на здоровье.

По поводу занятий художественной гимнастикой часто задают вопросы - а не вредно ли это для здоровья? В целом занятия по художественной гимнастике, считают врачи, очень полезны для молодого, развивающегося организма, так как они предъявляют к нему «особые требования».

Кроме того, занятия художественной гимнастики влияют на развитие правильной осанки. У меня в 6 лет стоял диагноз: сколиотическая осанка, что в дальнейшем приводит к развитию сколиоза различной степени сложности. В настоящее время даже визуально заметно исправление моей осанки. Я, надеюсь, что занятия художественной гимнастикой, помогут мне вырасти гармонично развитым человеком.

9

3.1. Анкетирование

В своем классе мы с мамой провели анкетирование среди одноклассников. По результатам анкетирования выяснилось, что все одноклассники (100%) любят спорт, из них 20 учеников (76%) выбирают спорт, чтобы быть здоровыми, 3 ученика (12%) – быть сильными, 3 ученика (12%) – быть красивыми. На вопрос какой вид спорта предпочитаете одноклассники ответили следующее: гимнастику выбирают 6 учеников (23%), баскетбол и плавание выбирают по 5 человек (19%), спортивные танцы - 4 ученика (14%), туризм, бег, фигурное катание выбирают по 2 ученика (7%) на каждый вид спорта и 1 ученик (4%) выбирает футбол.

Результаты анкетирования показали, что все ученики моего класса любят заниматься различными видами спорта, а значит, будут развиваться гармонично и правильно, укрепляя тем самым своё здоровье.

3.2. Моделирование ситуации будущего

Кроме того, в ходе данной работы мы с родителями попытались смоделировать мое будущее с гимнастикой и без. Однако стопроцентно предвидеть мое будущее невозможно, но если я буду продолжать заниматься художественной гимнастикой, то у меня появится больше шансов на успешное воплощение моих желаний. Ведь занятия художественной гимнастикой сильно дисциплинируют и закаляют характер.

10

4.Заключение.

Детская художественная гимнастика – один из самых разносторонних и гармоничных видов спорта. Физические нагрузки здесь сопровождаются

развитием гибкости, чувства ритма (а как же – выступают-то гимнастки под музыку), координации движений, пластики. У гимнасток всегда прекрасная гордая осанка, красивая фигура, пластичные, красивые движения. А ведь это очень важно и для девочек, и для женщин, в которых они вырастут. Девочка, занимавшаяся художественной гимнастикой, после может легко перейти к занятием танцами, аэробикой, к тренерской деятельности. А еще в художественной гимнастике дети обретают неповторимое умение преподнести себя, как, наверное, во всех зрелищных видах спорта. 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.

И все же, я говорю художественной гимнастике – **ДА**, я выбираю этот спорт, а вместе с ним – гармонию и красоту!

11

5. Литература

* интернет – источники
* Учебник «Художественная гимнастика» под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко