Художественная гимнастика – билет в здоровый образ жизни

Предмет: Физическая культура

Автор: Копина Евгения Алексеевна, 2 класс

Научный руководитель: Мартынова Юлия Валерьевна, учитель начальных классов

Место выполнения работы: Московская область, г.Реутов

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального»

Л.В.Толстой

Актуальность

Когда мне исполнилось 6 лет, мама с папой предложили мне записаться в секцию художественной гимнастики, сказав мне, что занятия гимнастикой дают «билет в здоровый образ жизни». Эта идея мне не понравилась, ведь я ходила на танцы и очень их любила, но все-таки согласилась попробовать. После первого месяца занятий я даже не вспоминала танцы, я влюбилась в Художественную гимнастику. А теперь мне интересно не только заниматься Художественной гимнастикой, но и узнать о ней все – историю, знаменитых гимнасток, а главное-как художественная гимнастика влияет на здоровый образ жизни.

Объект исследования — здоровый образ жизни **Предмет исследования** — гимнастика и ЗОЖ

ГИПОТЕЗА: Почему занятия гимнастикой дают «билет в здоровый образ жизни?»

Цель исследовательской работы: Больше узнать о гимнастике и ее влиянии на ЗОЖ, рассказать об этом виде спорта в нашем классе.

Задачи исследовательской работы:

- 1. Собрать информацию
- 2. Провести исследование,
- 3. Принять практическое участие в деятельности секции гимнастика.

4. Познакомить одноклассников с результатами исследования, подготовить выступление для урока «Окружающий мир» в классе.

Методы исследования

- 1.Сбор информации.
- 2. Анкетирование.
- 3. Практическое участие в деятельности.

Теоретическая значимость моей исследовательской работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в дальнейшем для информирования одноклассников.

Практическая значимость моей исследовательской работы заключается в том, что работу можно использовать для повышения образовательного уровня в школьном курсе «Окружающий мир», личного использования в дальнейшей жизни.

2.Сбор информации. Общие сведения.

2.1. Основы здорового образа жизни

Здоровье человека - это его самое главное богатство, расходовать которое следует осторожно и бережно. Здоровье не только позволяет человеку прожить долгую и полную событий жизнь, оно также дает человеку возможность жить счастливо. А ведь каждый человек стремится к счастью.

Многие почему-то считают, что здоровый образ жизни - это обязательно какието ограничения, лишения, что это тяжело. На самом деле здоровый образ жизни вести легко, ведь его главный принцип - умеренность.

Рассмотрим основные правила здорового образа жизни:

Обязательно следует заниматься физкультурой и спортом, закаливать организм. Следует быть умеренным в еде, не переедать и не употреблять в пищу вредных продуктов, но при этом следует равномерно принимать пищу в течении дня. Полноценный отдых и особенно сон необычайно важен для организма. За это время организм отдыхает от нагрузок как физических, так и эмоциональных и умственных, приводит себя в порядок.

Регулярные прогулки на свежем воздухе также очень важны для здорового образа жизни. Спать же следует в хорошо проветриваемом помещении. Здоровый образ жизни предусматривает отказ от вредных привычек, но сделать это совсем не сложно, если поставить перед собой цель и стараться достичь ее. Умственные нагрузки также полезны для здорового образа жизни, потому что они тренируют мозг, а мозг - это центр человеческого организма.

2.2. Гимнастика –билет в ЗОЖ

Слово «гимнастика» греческого происхождения. Ещё две с половиной тысячи лет назад в Древней Греции каждый молодой человек обязательно занимался физическими упражнениями для своего совершенствования. Причём юноши занимались обнажёнными. А слово «обнажённый» по-гречески – «гимнос». Художественная гимнастика является достаточно зрелищным видом спорта. Ее суть в выполнении танцевальных и гимнастических упражнений, которые выполняются с предметами (мяч, обруч, лента, скакалка, булавы) либо без них. Художественная гимнастика относительно молодой вид спорта, возник в России в 1934 году. Своим появлением он обязан мэтрам балета Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всем мире. В апреле 1941 года был организован и проведен первый чемпионат по художественной гимнастике. Гимнастки начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию. После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией видом спорта. Сегодня художественная гимнастика признана олимпийским видом спорта. Гимнастки обладают растяжкой, гибкостью, высоким толчком, хорошей координацией и стройной фигурой. Все эти качества добиваются путем постоянных тренировок под контролем тренера.

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 и другие виды спорта, художественная гимнастика помогает повысить защитные силы организма и укрепить иммунную систему. Повышает выносливость организма. Положительно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы.

2.3. Возможности для занятий гимнастикой в нашем городе Реутов Юным реутовчанам очень повезло. В нашем городе уже более 50 лет существует спортивная школа - Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа» г.о. Реутов Московской области МБУ «СШ». Помимо нашей спортивной школы в Реутове есть еще несколько клубов художественной гимнастики-«РгоГимнастика», «Pirouette», «ProBalero».

2.4.Я и гимнастика

Мой наставник в художественной гимнастике — Климушина Екатерина Юрьевна. Тренер высшей квалификационной категории, стаж работы 17 лет. Спортивный судья Всероссийской категории. Подготовила неоднократных победителей и призеров Чемпионата и Первенства Московской области в групповых упражнениях, а так же победителей Всероссийских соревнований. и

победителей ОФСОО Авангард. Я занимаюсь художественной гимнастикой 5 раз в неделю по 1-2 часа. На наших занятиях наши тренера и мы преследуем следующие задачи: формирование умений и навыков Общей Физической Подготовки (ОФП), Специальной Физической Подготовки (СФП), предметной подготовки (умение владеть всеми необходимыми для гимнасток предметамискакалка, булавы, обруч, мяч), развитие навыков в области хореографического искусства, музыки, театра, развитие навыков акробатики. Каникулы у нас только в июне, а июль и август проходит на сборах в Крыму и ближайшем Подмосковье, где мы тренируемся по 6-8 часов в день. Тренировки проходят не только в помещениях, но и на берегу моря, а в Подмосковье во время занятий мы любуемся красотой Клязьминского водохранилища.

На сборах мы строго соблюдаем режим дня — ранний отбой, ранний подъем. Утро всегда начинается с пробежки. За нашим меню следят не только повара пансионатов, но и тренер-только здоровая и полезная пища. Конечно у нас есть время для отдыха и общения с девочками, а ведь это так важно для формирования здорового образа жизни.

Приблизительно раз в месяц проходят различные соревнования. Не всегда удается занять призовое место, но мы учимся не расстраиваться, не плакать, а стремиться к лучшему, усерднее работать, ведь как всегда говорит наш тренер «Дорогу осилит идущий», а это значит, что главное не опускать руки, не бросать заниматься любимым делом, и тогда все получится.

Как и в любом виде спорта, в художественной гимнастике, возможны травмы. Закономерно, что человек, регулярно испытывающий физические нагрузки, имеет больший риск травм, 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 гимнастике.

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

3. Практическая работа:1. анкетирование в классе, наблюдение за старшими гимнастками, опрос среди них

Я провела небольшой опрос среди гимнасток 7-13 лет (30 девочек).Задала им один вопрос : «Для чего вы занимаетесь художественной гимнастикой?»

13 из них ответили: чтобы быть здоровой (44%);

6- чтобы быть стройной (20 %);

4-чтобы быть гибкой (13%);

3-хочу стать известной гимнасткой (10 %);

2-хочу стать тренером по художественной гимнастике (7 %);

1-пообщаться с подругами (3%);

1-заставляют родители (3 %).

2.Подготовка презентации для классных часов во 2 классах школы.

4.Вывод.

Художественная гимнастика – это не только красота, но и здоровый образ жизни.

Большинство людей, занимающихся гимнастикой, имеют очень гибкое и мускулистое тело, а так же хорошо развитую координацию.

Кроме того, дети, которые с детства подвержены высоким физическим нагрузкам, реже болеют. А упражнения на растяжку помогают ребенку избежать косолапия и предупредить начальную стадию сколиоза.

Закаленный характер так же присущ гимнасткам потому, что, как и в любом спорте, нужно иметь упорство и веру в победу.

Также этот вид спорта представляет широкий набор сердечно-сосудистых упражнений так необходимые для здоровья сердца и дыхательной системы. Чрезвычайно сильные мышцы - это еще одно из основных преимуществ занятий гимнастикой. При выполнении гимнастических упражнений задействуются все группы мышц. Тело гимнастов очень гибкое и не имеет жировых отложений. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Я действительно очень редко болею, на различных дискотеках чувствую себя раскованно-танцую, никого не стесняюсь, на занятиях физкультуры в школе пользуюсь своими умениями и навыками в общей физической подготовке, так же гимнастика учит меня быть целеустремленной не только в спорте, но и на уроках в школе. Теперь я точно знаю, что занятия гимнастикой –мой билет в здоровый образ жизни!

Список литературы

- 1. Е. Медведева. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития М.: Человек, 2014.
- 2. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет М.: Астрель, 2010.
- 3. Шалаева, Г. П. Хочу стать чемпионом: Большая книга о спорте / Г. П. Шалаева. М.: ЭКСМО, 2005.
- 4. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб.: Спецлит, 2018.
- 5. http://www.reutov-sport.ru
- 6. https://www.instagram.com/vitagym.msk/