Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Г. Ивантеевки городского округа Пушкинский

Московской Области

«Средняя общеобразовательная школа номер 7»

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

На тему: «Воздушно-силовая атлетика – гармония нежности, красоты и силы»

Предмет: Физическая культура

Проект подготовила:

Наумова Лина Дмитриевна

Учащаяся 10А класса

Руководитель проекта:

учитель физкультуры

**Городской округ Пушкинский**

2022 г.

**Оглавление:**

1. **Введение**. Что такое воздушно-силовая атлетика………………………3

**2. Основная часть**

* Цель,задачи и гипотеза……………………………………………………4
* От зарождения до наших дней……………………………………………5
* Воздушно-силовая атлетика в наши дни………………………………...6
* Плюсы и минусы занятия воздушно-силовой атлетики………………..7
* Воздушно-силовая атлетика для юных спортсменок…………………..8
* Воздушно-силовая атлетика– это красота ……………………………...9
* Условия для занятия в моем городе……………………………………..10
* Влияние занятий на здоровье…………………….………………………11
* Моделирование ситуации будущего………………...………………….12
* Анкетирование и результаты опроса…………………………………….13

**3.** **Заключение**…………………………………………………………..…14

**4.Литература**……………………………………………………………….15

2

Введение.

Одним из самых зрелищных и изящных видов спорта для зрителей по праву считается воздушно-силовая атлетика или по простому воздушная гимнастика, но для гимнасток это тяжелый и упорный труд. Вот уже почти 2 года я занимаюсь воздушной 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.

Воздушная 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.

3

Цель:

* исследование влияния воздушно-силовой атлетики на здоровье и жизнь в целом.
* доказать,что физическое самовоспитание и самосовершенствование –условия здорового образа жизни

Задачи:

1. изучить развитие воздушно-силовой атлетики как вида спорта;
2. исследовать отношение к воздушно-силовой атлетики и её влияние на здоровье школьника;
3. развить мотивацию к занятиям воздушно-силовой атлетики
4. рассказать о воздушно-силовой атлетики как о искусстве

Гипотеза:

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

4

От зарождения до наших дней

Начиная с 2007 года, в России стали популярными новые спортивные веяния — экстремальные виды спорта и направления экстремальной физической культуры. Воздушно-силовая атлетика, основой которой являются упражнения с собственным весом, преобразовалась в уникальный по прикладным упражнениям и характеру их исполнения вид доступной массовой физической подготовки. Все упражнения в воздушно-силовой атлетике основаны на выполнении сложных комбинаций, состоящих из сложно-технических элементов на снарядах, имеющих разную высоту, форму и материал производства, но объединённые важнейшим фактором — воздушно-атлетическим стилем.

С ростом популярности воздушно-силовой атлетики появилась потребность в организации и проведении соревнований. Так, в 2008 году в Санкт-Петербурге был проведён первый в России фестиваль воздушной атлетики на пилоне. Именно после этих соревнований атлеты на пилоне получили возможность ежегодно участвовать в спортивных состязаниях, что стало огромной мотивацией к дальнейшему росту и развитию воздушной атлетики на пилоне в нашей стране.

В 2011 году в Москве был проведён первый в России спортивный фестиваль уличных дисциплин STREET SPORT. И уже с этого момента атлеты групп дисциплин Воркаут Фристайл" и Воркаут Трипл (Троеборье) так же получили возможность ежегодно участвовать в спортивных состязаниях, что так же послужило мощнейшим толчком к развитию воздушно-силовой атлетики в России. В 2012 году прошли Общероссийские соревнования по воздушно-силовой атлетике и «Первый Кубок Наций», в котором приняли участие 5 сборных команд из России, Украины, стран Балтии, Америки и Испании.

5

Воздушно-силовая атлетика в наши дни

Снаряды для воздушной гимнастике могутбыть как статичным, так и иметь функцию вращения вокруг своей оси. Может быть закреплённым с двух сторон или подвешен в воздухе в свободном движении на воздушной сцепке. На данный момент призванными снарядами являются кольцо, пилон и полотна, но так же есть раздел оригинальный снаряд - это петля(гамак), стропы, трапеция, сфера, куб и много другое. На самом деле есть многое разнообразие снарядов и в этом виде спорта можно придумывать свои снаряды.

Гимнастки выступают с личным и групповыми упражнениями. Личное упражнение длится от 3 минут и до 4 минут 30 секунд. Групповые упражнения могут быть дуэтом, трио, квартетов и доходят до выступлений 10 человек одновременно. Длительность начинается от 3 минут 30 секунд и до 5 минут

Так же сейчас вводятся присвоение разрядов есть 3, 2, 1, спортивный, КМС( Кандидат мастера спорта) и МС(Мастер спорта)

6

Плюсы и минусы занятия воздушно-силовой атлетики

Основным плюсом занятия воздушной 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 и более раз 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 воздушной 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. Воздушная 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, 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. Но, по данным статистики, 97% из этих травм не представляли реальной угрозы для здоровья спортсменок, приводя к пропуску не более 7 занятий. Занимаясь воздушной гимнастикой, мне и самой приходится часто фиксировать эластичным поясом спину, бинтом – голеностоп для облегчения боли, синяки и ссадины – постоянные «гости» на моем теле. 7

Гимнастика для юных спортсменок

Первые шаги в воздушное гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 6-7 лет, 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. Но в этом виде спорта нет сильных ограничений, если у человека есть желания он может всё, например на соревнованиях есть категория 50+

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

8

Воздушно-силовая атлетика– это красота.

Воздушная 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 гимнастки обязаны эффектно выглядеть. Костюм должен быть слитным, с рукавами и лосинами, а для пилона шорты и топик. Желательно костюм должен подходить под музыку и на тему выступления. Стопы должны по техники безопасности должны быть без всего(голыми). Причёска и макияж может быть любым, главное чтобы подходило под образ. Когда выступают гимнастки с групповыми упражнениями, то, как правило, они одеты в одинаковые купальники, причёски и макияж одного цвета, но если по образу надо разные, то это тоже допускается.

9

Условия занятия в моём городе

В Московской области воздушная гимнастика как вид спорта стала развиваться и популярна. Есть множество спортивных школ ,а также частных клубов, где занимаются дети с разной физической подготовкой. Ближайшие спортивные клубы воздушной гимнастики находятся в Ивантеевке, Пушкино, Королёве и в Москве. Занятия в данных спортивных учреждениях обеспечивает региональную и международную соревновательную деятельность.

10

Влияние на здоровье

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

11

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 воздушной гимнастикой, то у меня появится больше шансов на успешное воплощение моих желаний. Ведь занятия художественной гимнастикой сильно дисциплинируют и закаляют характер.

Занятия гимнастикой предоставляют мне гарантию на поступление в институт и получение профессии о которой я мечтаю.

12

Анкетирование

Какие виды спорта предпочитают учащиеся нашей школы:

Результаты опроса

Проведя опрос среди учащихся 5,6,7 и 9 классов, я подвела итоги выяснила, что 75% учащихся положительно относятся к спорту и считают ,что им нужно заниматься для поддержания спортивной формы и укрепления здоровья,15% относятся к спорту нейтрально,10% считают, что спорт не нужен в жизни

13

Заключение

Детская воздушная гимнастика – один из самых разносторонних и гармоничных видов спорта. Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма , координации движений, пластики и силой тела. 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 воздушной гимнастикой, после может легко перейти к занятием танцами, аэробикой, к тренерской деятельности. А еще в 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 воздушно-силовой атлетики – ДА, я выбираю этот спорт, а вместе с ним – гармонию и красоту!

Достоинства моего проекта :

1. проект показывает, что спорт позволяет детям закалить свой характер и привести свою физическую форму в лучшее состояние
2. Воздушно-силовая атлетика дает детям направление в будущее
3. Регулярные занятия **воздушной гимнастикой** формируют осанку, тренируют координацию движений, вестибулярный аппарат и также музыкальный вкус.

14

**Литература**

* <https://ru.wikipedia.org/wiki>
* <https://sportpriority.com/blog/gid-novichka/vse-chto-vy-hoteli-znat-o-vozdushno-silovoi-atletike-no-boyalis-sprosit/>
* <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403512438/>
* <https://rapaf.ru/>
* Приказ министерства спорта Российской Федерации об утреждения вида спорта воздушно-силовой атлетики в Российской Федерации

15