Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Лицей №22 «Надежда Сибири» город Новосибирск



Школа НТИ

**Исследовательский проект**

**«Художественная гимнастика – линия жизни»**

Выполнила:

Чегошева Варвара

Ученица 3 «Б»класса

Руководитель:

Усова Людмила Александровна

**Новосибирск 2023**

**Оглавление**

Введение

1. Теоретическая часть.

2. Художественная гимнастика – красота и грация.

3. Практическая часть

4. Социологический опрос спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

5. Заключение

6. Список использованной литературы.

**Введение**

Есть множество препятствий на пути девочек к художественной гимнастике. Одна из которых является диагноз вывих и подвывих тазобедренных суставов. Сейчас сложно поверить, что еще 6 лет назад мне предсказывали инвалидность. Но вопреки всему и неуёмному стремлению родителей проблема с моими ногами была решена. Врачи строго-настрого запрещали мне заниматься художественной гимнастикой. Мама показывала видео с грациозными гимнастками. В три года я знала одну спортсменку, которую мечтаю увидеть в живую до сих пор – Маргарита Мамун. На семейном совете было принято решение начать заниматься, но не переходить грань нагрузок. На первом же занятии я спокойно села на шпагат и уже на третьем встала на мостик. Все то, что всем давалось через боль и принуждение для меня не составляло труда. Затем пошла череда соревнований, которые заканчивались моими победами. Не было уже сомнений в том, что гимнастика – это линия моей жизни. 25 февраля 2023 года я получила 2-ой взрослый разряд. Сейчас все ограничения для занятий гимнастикой полностью сняты.

Позвольте представиться! Меня зовут Варвара, мне 9 лет и 6 лет из них я занимаюсь художественной гимнастикой. В моей семье путь в спорт проложил дедушка Костромитин Борис Владимирович – КМС по вольной борьбе, учитель физкультуры. Поколение моих родителей выпали из спортивной обоймы, а внуки продолжили дело деда.

Чем старше я становлюсь и больше погружаюсь в соревновательную жизнь, тем больше хочу найти ответ на вопрос, как влияет занятие художественной гимнастикой на качества, которые приобретают спортсменки в процессе спортивной карьеры.

Экспертная группа, с которой я советовалась, состояла из:

1. Тренер – Артыкова Камила Жахонгировна, Мастер спорта России по художественной гимнастике, Призер первенства сибирского федерального округа, Победитель всемирной гимнастрады в Австрии (2007), Израиле (2008)
2. Хореограф – Зотова Елена Викторовна, артистка балета высшей категории
3. Сборная по художественной гимнастике НСО,
4. Гимнастки, завершившие спортивную карьеру.

**Актуальность темы**: популяризация художественной гимнастики среди детей 4-7 лет.

Привлечение внимания к необходимости выделения площадей для занятия художественной гимнастикой со стороны правительства НСО.

Создание профессиональной лиги художественной гимнастики.

**Цель работы**: изучить художественную гимнастику как вид спорта, - доказать, что физическое самовоспитание - условие гармоничного развития личности (Эмоциональный интеллект, социальный интеллект, дисциплина, выработка правильного пищевого поведение).

**Задачи работы:**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки, координации, гибкости.

3.Привлечение интереса к занятиям спортом и физической культурой. 4.Формирование первичных правил пищевого поведения.

5.Обратить внимание на проблему нехватки тренировочных залов с определенными характеристиками для занятий художественной гимнастикой.

Создать приложение для подростков и их родителей с целью популяризации спорта

**Объект и предмет работы**: 75 спортсменок, которые занимаются художественной гимнастикой.

**Практическая ценность работы**: практическая значимость данной работы определяется тем, что материалы моей работы можно будет использовать на внеклассных мероприятиях в качестве разминки.

Организация мастер-классов для школьников с целью увеличения двигательной активности детей 7-12 лет.

Взять базовые элементы художественной гимнастики за основу создания приложения для смартфонов, которые будут мотивировать детей и их родителей заниматься спортом.

Выработать жизненные правила правильного пищевого поведения.

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

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без них. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Первые шаги в художественной гимнастике желательно начинать в 4-5 лет, так как организм ребенка в этом возрасте гораздо более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика. Однако предъявляются довольно высокие требования к внешнему виду спортсменов. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие спортсменки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике большинство участниц из бывших гимнасток. Художественная гимнастика развивает гибкость, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Все считают, что художественная гимнастика не имеет синяков. Но это самое большое заблуждение. Булавы часто оставляют шишки на лбу, которые проявляются и перетекают из ярко синего в зелено-желтые цвета. А бывает и синяк под глазом, хотя ты не боксер.

Самая большая награда за труды – медаль, кубок и грамота.

1. **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА – красота и грация.**

Художественная гимнастика – это не только красиво, но и полезно для организма.

Тысячи девчонок в нашей стране занимаются художественной гимнастикой. Секции по этому виду спорта есть практически во всех городах России. Художественная гимнастика оказывает большую пользу растущему детскому организму и формирующемуся характеру ребенка. Кроме этого, занятия художественной гимнастикой могут стать прекрасной основой для занятий любыми видами танцев, акробатикой и фитнесом.

Кажется, что художественной гимнастикой можно заниматься в любом спортивном зале, но это не так. Как только приходит время брать в руки предметы, как потолки становятся самым большим врагом для броска. В Новосибирске существует только 3 зала (Армада, СК Александрит, Перспектива), которые соответствуют стандартам и требованиям Федерации художественной гимнастике. Оба зала находятся в отдаленных раёнах и лишают спортсменок возможности тренироваться в полную силу и избегать травм. Своей работой я хочу подчеркнуть острую проблему с нехваткой залов для тренировок в зоне доступности для детей правительству НСО.

Только я за 6 лет спортивной жизни дважды находилась на грани оставления спорта. Первый раз наш зал был отдан борцам и мы остались на улице. Благодаря усилию моих родителей новый зал был найден, но мы столкнулись с тем, что здание находится в частной собственности и никому нет дела до двадцати маленьких девочек, которые с восхищением смотрят на Великих. Как выяснилось дальше – зал никем не используется и просто покрывается пылью. Только неуемное стремление родителей пробило стену непонимания.

Пять  раз в неделю по 3 часа я провожу в зале. Перед соревнованиями бывает и по две тренировки в день.  Кроме спорта в моей жизни есть школа и домашние задания, от которых не спасают важные победы.

Критерии отбора гимнасток не очень строгие. Стараются, конечно, выбирать девочек худеньких, обладающих природной гибкостью и хорошей координацией. Некоторые школы этого не делают – берут детей независимо от их природных данных. Ведь для художественной гимнастики главное – не столько телосложение, сколько способности к этому виду спорта.

До семи лет гимнастки занимаются общей физической подготовкой, уделяя особое внимание растяжке и развитию чувства ритма. И нужно быть готовым к тому, что ребенка на тренировках будут тянуть, тянуть и тянуть через боль и «не хочу». С этим придется смириться. Все гимнастки через это проходили, проходят и будут проходить.

Внешнему виду спортсменки должны уделять особое внимание. Но иметь идеальную фигуру – это не так-то просто, особенно в подростковом возрасте. Жесточайшая диета и отсутствие подчас элементарного отдыха нередко выматывают нас. И тут вступает в силу основы правильного питания выработанная далеко не художественным гимнастом. Для меня важным стало знакомство с великим тренером Абдулманапом Нурмагомедовым, который заложил философию сбалансированного питания в мою жизнь и жизнь моих родителей. Мой рацион оптимально сбалансирован, при этом я позволяю себе сладости и выпечку. Главное четко понимать объем нагрузки и каллорийности съеденой пищи. Например, в дни подкачки могу съесть бутерброд с маслом и кашу на молоке перед тренировкой. Когда тренировка посвещена хореографии, то я предпочту омлет с овощами. В моем тренировочном рюкзаке всегда лежат сухофрукты. Я не испытываю голод, при этом всегда нахожусь в нормативе веса. Но это и есть цена успеха, которого, правда, не всегда удается достичь.

Так появилась идея написания приложения для спортсменок, который будет полезен и понятен огромному количеству детей.

Занятия спортом, конечно же, отвлекают детей от многих соблазнов. Но нередко спорт отвлекает и от учебы.

Чтобы взять и закончить заниматься спортом требуется большая сила воли. Но в этом смысле художественная гимнастика – очень удачный вариант. Расставаться с гимнастикой ребятам приходится рано, в среднем в 15–16 лет.

Для родителей, наверное, самое сложное - посвящать тренировкам столько времени. Они буквально живут вместе с детьми в гимнастическом зале. Но все сложности того стоят, когда они видят своего ребенка на турнирах. Я начала ездить на соревнования с шести лет.

В первую очередь дети учатся самодисциплине. Они привыкают к режиму дня: школа, через полчаса тренировки, потом уроки 2 часа и на сон время, чтобы восстановиться. Также идет общее развитие ребенка: и хореография, общая физическая подготовка, гибкость. Владение предметом способствует развитию обоих полушарий мозга. Предмет подразумевает работу обеими руками, поэтому гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта.

С первого взгляда не определишь, на что способен ребенок. Бывает так, что физические данные есть, но нет характера. Стоит увеличить нагрузку и девочка уже не хочет трудиться.  А есть  дети со средними данными, которые на начальном этапе не выделялись, а за счет трудолюбия и желания преодолевают себя. На определенном этапе они начинают показывать результаты лучше, чем девочка с более выигрышными физическими данными. Те дети, которые приходят преодолевая себя - добиваются больших результатов, чем детки которым все дается легко.

Гимнастика - эмоциональный вид спорта. Где-то и поругаем, а где-то и пошутим, без юмора никуда. Пытаемся убедить, напоминаем девочке, что она столько  лет посвятила этому труду и в любом случае надо идти до конца - стать мастером спорта, показать свой характер. Но бывает, что и это бесполезно. В такие моменты многое зависит от слаженной работы самой гимнастки, тренера и родителей, если все за одно и со всех сторон, то получается дойти к цели.

Те девочки, у кого с детства были хорошие результаты на соревнованиях, кто успешно выступал - стараются идти дальше в художественную гимнастику. Уходят в тренеры, преподают фитнес. В любом случае, самоорганизация и дисциплина помогают им в любой сфере, чем бы они в дальнейшем ни занимались.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

По поводу занятий художественной гимнастикой часто задают вопросы - а не вредно ли это для здоровья? Я яркий пример того, что все возможно, если разумно сочетать нагрузки, контроль со стороны врачей, правильное питание, а самое важное – поддержка и забота родителей.

Кроме того, занятия художественной гимнастики влияют на развитие правильной осанки. Занятия художественной гимнастикой, помогут многим девочкам вырасти гармонично правильным человеком.

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 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.

 «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, 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. 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.

1. **. Социологический опрос спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.**

Сейчас я вместе с мамой полностью погружены в процесс создания плана для обучающей программы любителей художественной гимнастики. Даже взрослый человек может овладеть любым из 5 (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) предметов, которыми виртуозно владеют спортсменки. Для этого я провела 2 опроса среди спортсменок клуба «Армада» г. Новосибирск «Какой предмет самый любимый в наших чемпионок?» и «Предпочтения в жанре музыки для постановки программ?». Опросы показали следующие результаты:

**Таблица 1-** «Предпочтение предметов гимнастками»

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Доля ответов, %** |
| Обруч | 76,9 |
| Мяч | 69,2 |
| Лента | 69,2 |
| Булавы | 61,5 |
| Скакалка | 46,2 |

Результаты анкетирования показали, что у большинства опрошенных гимнасток любимый предмет это мяч и обруч - 33,3%; а так же наиболее популярным ответом стала лента, ее выбрали - 16,7%; скакалку и булавы любят - 8,3% гимнасток (рисунок 1), что в целом соответствует работе с предметом на тренировках, показанной в таблице 1.

   Таблица 2 - Предпочтения в жанре музыки для постановки программ

Рассмотрев, данные ответов респондентов (таблица 2), можно сделать вывод о том, что большинство гимнасток предпочитают классическую музыку для своих упражнений - 53,8%; на следующей позиции идет латинская музыка - 30,6%; выбор самба, современная музыка и народной музыки составляет - 15,4%. Для выполнения танцевальных дорожек и элементов 92,3% гимнасток занимаются хореографией помимо гимнастических тренировок.

**Таблица 2** - Предпочтения в жанре музыки для постановки программ

|  |  |
| --- | --- |
| **Музыкальное сопровождение выступлений** | **Доля ответов, %** |
| Классическая музыка | 53,8 |
| Латинская музыка | 30,6 |
| Самба | 15,4 |
| Современная музыка | 15,4 |
| Народная музыка | 15,4 |

Данное исследование поможет правильно заложить стратегию популяризации художественной гимнастики среди молодежи по средствам приложения и социальных сетей.

Так же на базе объединения спортсменов в единую структуру вокруг создания проекта можно положить начало Лиге спортсменов завершивших спортивную карьеру.

1. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Так отдавать девочек в художественную гимнастику или нет? Мой ответ однозначен – да! Но все должно быть разумным и взвешенным. Задача моего исследования заключалась в изменении сложившейся стрериотипизацию, что гимнастика сопровождается болезненными растяжками, голоданием и большим давлением. Гимнастика – это многогранная жизнь, которая вырабатывает самостоятельность, грациозность, умение быть яркой, не бояться аудитории.

Особо хочу подчеркнуть необходимость отрывать оборудованные залы для занятий художественно гимнастикой.

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**
2. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. д-ра пед. наук/И. А. Винер-Усманова. - СПб., 2013.-47 с.
3. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск,2011.-24с.
4. Овчинникова Е.И. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в специализированном спортивном классе:автореф. дис. канд. пед. наук/Е. И. Овчинникова. - Улан-Удэ, 2010. -193 с.
5. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук/А. А. Супрун. - СПб., 2013. - 24 с.
6. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014.-264 с.
7. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014..