

# Мир спорта МОИМИ ГЛАЗАМИ



Исследовательская работа  
ученицы 3 класса  
ГБОУ СОШ №276 г. Москвы  
Афанасьевой Алёны.

учитель начальных классов  
ГБОУ СОШ № 276 г. Москвы  
Коллегаева Ольга Владимировна

\* Здравствуйте! Меня зовут Алена. Мне 9 лет, учусь я в 3 классе средней общеобразовательной школы №276 г. Москвы.

\* С 5 лет я занимаюсь художественной гимнастикой. Мне очень нравится это



люди

более

:

вид

Только отдельному человеку, но и обществу в целом.

● В процессе работы я собирала информацию в интернете и журналах, изучала фотографии и статьи – использовала метод обобщения информации. Собрав информацию мне понадобилось отобрать необходимую, так как ее было слишком много. Я анализировала материал и пыталась отобрать нужную – метод анализа. И конечно же использовала личный опыт.

● Для раскрытия основной цели работы я составила план:

1. История возникновения Олимпийских игр. Наиболее интересные виды игр.
2. Символика Олимпийских игр.
3. Паралимпийские Игры.
4. Гимнастика.
  1. Виды гимнастики.
  2. Мужская и женская гимнастика.
  3. Спортсмены.
5. Художественная гимнастика как самостоятельный вид спорта.
  1. Великие спортсменки прошлого и настоящего времени.
6. Я в художественной гимнастике

- 
- \* Практическая ценность моей работы заключается в том, что она может быть использована в качестве пропаганды спорта и здорового образа жизни у детей, а также формирования усидчивости и целеустремленности.
  - \* Начать свою работу я хотела бы с истории Олимпийских Игр.

История возникновения Олимпийских игр уходит в древность. Еще в 776 году до н.э. олимпийский праздник получил общегреческое признание. Первого победителя древних Олимпийских игр звали Корэб. Первые тринадцать Игр состояли только из одного вида состязаний - бега. По преданию, это расстояние в Олимпии отмерял сам Геракл, оно равнялось 192 метрам 27 сантиметрам. Но Олимпийские игры очень быстро получали распространение. Во время их проведения прекращались войны, объявлялось перемирие между враждующими странами. Игры проводились в Олимпии – необычайно красивом городе на берегу реки Алфей.



Беговая дорожка была довольно широкой, по ней одновременно могли бежать восемь атлетов.



На играх запрещалось присутствовать женщинам. Но есть интересная легенда о Каллипатере (Ференике). Рассказывают, что эта женщина из известного семейства Диагоридов с острова Родос, давшего много олимпийских чемпионов, сама обучала сына своего Посейдора кулачному бою, готовя его к соревнованиям. Прибыв в Олимпию и не сомневаясь в том, что сын победит, Каллипатера хотела во что бы то ни стало быть свидетельницей его триумфа. Она надела мужское платье и проникла на стадион, смешавшись с группой тренеров. Когда ее сын Посейдор одного за другим победил пятерых соперников и стал олимпиоником, счастливая мать не выдержала: забыв обо всем, она перепрыгнула через барьер, бросилась к сыну, обняла его... но в стремительном беге мужской наряд слетел с нее. По закону Каллипатеру должны были сбросить со скалы, но судьи не нашли в себе сил сделать это. И ее помиловали, так как эта женщина была дочерью чемпиона, сестрой чемпионов и, наконец, матерью чемпиона. Но дабы впредь не допускать повторения подобных случаев, было постановлено, чтобы тренеры, присутствовали на Играх обнаженными.



- Наиболее интересными видами Игр на мой взгляд можно считать борьбу, гимнастику, футбол, волейбол, плавание, стрельбу, керлинг, парусный спорт и многие другие виды спорта. Каждый из них заслуживает внимания и о каждом можно много рассказывать.



## Символика Олимпийских Игр.

Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских Игр. Его зажигали еще в Древней Греции во время проведения Игр как напоминание о подвиге **Прометея**, похитившего огонь у **Зевса**, и подарившего его людям. Эта традиция была возрождена в 1928 году. Огонь зажигается в Афинах и факелом переносится к столице очередных Олимпийских Игр, где зажигается огонь в Олимпийской чаше. Огонь горит на протяжении всех Игр и тушится на церемонии закрытия.



## Олимпийские кольца.

Пять колец, украшающих олимпийский флаг, служат символом пяти обитаемых континентов земного шара. А это значит, что в играх могут участвовать спортсмены всех стран.

Голубое кольцо эмблемы символизирует Европу, черное - Африку, желтое - Азию, красное - Америку и зеленое - Австралию с Океанией.



# Паралимпийские Игры

Международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Аналог Олимпийских Игр. Проводятся раз в 4 года. Паралимпийские Игры Традиционно проводятся после главных Олимпийских Игр. Паралимпийские Игры доказывают, что инвалиды могут вести активный образ жизни, ставить перед собой цели и добиваться их. Паралимпийские Игры заслуживают внимания общественности и развития, а участники – уважения.



# Гимнастика

Гимнастика – система специально подобранных упражнений, предназначенных для укрепления здоровья, иммунитета, мышц и костей. Гимнастика может быть разной и ею могут заниматься люди различной спортивной подготовленности и различных возрастов. Гимнастикой можно заниматься в повседневной жизни, как оздоровительной, так и профессионально, для достижения спортивных результатов.



# Виды гимнастики.

- Отдельные виды собраны в три группы:
- 1) Оздоровительная 2) Спортивная 3) Прикладная
- Оздоровительная гимнастика направлена на укрепление организма и поддержание хорошего самочувствия человека.
- Спортивная гимнастика направлена на достижение спортивных результатов путем длительных тренировок.
- Прикладной вид гимнастик – собирает в себе лечебные, военные, и особый вид спортивной, для тренировки и подготовки к соревнованиям спортсменов.



# Мужская и женская гимнастика.

- Гимнастикой могут заниматься как мужчины, так и женщины. Мужчины в основном занимаются спортивной гимнастикой, а женщины – спортивной и художественной. Спортивная гимнастика у мужчин отличается от спортивной гимнастики у женщин. В программе соревнований выполняются разные виды упражнений и используются разные снаряды. Например, мужчины выполняют упражнения на кольцах, на гимнастическом коне с ручками, а у женщин этих упражнений нет. Вместо этого они выполняют упражнения на бревне.



- Художественной гимнастикой занимаются только женщины, так как в этом виде спорта необходима пластика, грация и женственность.

# Спортсмены.

- Самым выдающимся спортсменом в спортивной истории мужчин является Алексей Немов, ставший Олимпийским чемпионом Мира.



пересмотра их не хватило. После этого случая на Олимпиаде некоторые судьи были дисквалифицированы, а спортсмену было принесено



Самой выдающейся спортсменкой среди женщин в спортивной истории является Светлана Хоркина. Она выступала на Олимпиаде в Афинах в 2004 году. Однако ее выступление было омрачено скандалом: на чемпионате мира в 2003 году на ее выступлении были выставлены заниженные оценки, которые были явно занижены. Судьи, присутствующие на чемпионате, были обвинены в том, что они сознательно занизили оценки, чтобы Хоркина могла выиграть чемпионат. Впоследствии она была признана чемпионкой мира.

- Самой выдающейся спортсменкой среди женщин в спортивной истории является Светлана Хоркина.

Она выступала на Олимпиаде в Афинах в 2004 году. Однако ее выступление было омрачено скандалом: на чемпионате мира в 2003 году на ее выступлении были выставлены заниженные оценки, которые были явно занижены. Судьи, присутствующие на чемпионате, были обвинены в том, что они сознательно занизили оценки, чтобы Хоркина могла выиграть чемпионат. Впоследствии она была признана чемпионкой мира.

на помост, пока сам Алексей Немов еще не успел даже после скандала. После этого скандала, и некоторые судьи были дисквалифицированы, а спортсмену было принесено извинение.



# Художественная гимнастика как самостоятельный вид спорта.

- **Художественная гимнастика** — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). Это достаточно молодой вид спорта. За сравнительно небольшой промежуток времени художественная гимнастика нашла мировую признательность. В 1913 году в Ленинграде, сейчас Санкт-Петербург, преподавателями были объединены эстетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, танцевальная гимнастика и свободный танец. Так зародилась художественная гимнастика. В апреле 1941 года был организован первый чемпионат Ленинграда. В 1948 году первый чемпионат СССР. Постепенно стали проводиться международные турниры по художественной гимнастике.



- Этим видом спорта дети начинают заниматься в возрасте 4-5 лет, когда они наиболее гибкие. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика.
- Помимо спортивных достижений девушки приобретают изящность, грацию, пластику, уверенность, также развивается музыкальный слух, развивается гибкость, выносливость.

# Великие спортсменки прошлого и настоящего времени.



Абсолютная чемпионка мира  
москвичка Е. Карпухина. Копенгаген  
1967 год.



1-я абсолютная чемпионка Европы Г.  
Шугурова из Омска. 1978 год.



- **Кабаяева Алина Маратовна**

Заслуженный мастер спорта,  
Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в  
Афинах.

Бронзовый призер XXVII Олимпийских игр 2000 г. в  
Сиднее.

Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 и 2003 гг.).  
Пятикратная абсолютная чемпионка Европы (1998-2000,  
2002, 2004 гг.).

Шестикратная абсолютная чемпионка России (1999-2001,  
2004, 2006, 2007 гг.).

Москва - Татарстан.



**Барсукова Юлия Владимировна**

Заслуженный мастер спорта,

Победительница Игр XXVII Олимпиады 2000 г. в  
Сиднее.

Неоднократная чемпионка России, мира и

Европы в командном зачете и в отдельных видах  
многоборья.

г. Москва.



### Канаева Евгения Олеговна

Заслуженный мастер спорта  
Победительница Игр XXIX Олимпиады 2008г. в Пекине.  
Абсолютная чемпионка Европы 2008г.  
Неоднократная чемпионка России, мира и Европе в  
командном зачете и отдельных видах многоборья  
Абсолютная чемпионка России (2008г.)  
г. Москва - Омск



### Чашина Ирина Викторовна

Заслуженный мастер спорта,  
Серебряный призер Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в  
Афинах.  
Неоднократная чемпионка мира и Европы в командном  
зачете и в отдельных видах многоборья.  
Двукратная абсолютная чемпионка России (2003 и 2005  
г.)  
г. Москва - Омск.



### Капранова Ольга Сергеевна

Заслуженный мастер спорта,  
Абсолютная чемпионка мира 2005г.  
Неоднократная чемпионка мира и Европы в командном зачете и в отдельных видах многоборья.  
Четвертое место в личном первенстве на XXIX Олимпийских играх в Пекине.  
г.г. Москва - Московская обл.



### Сесина Вера Валерьевна

Заслуженный мастер спорта,  
Неоднократная чемпионка мира и Европы в команде и в отдельных видах многоборья.  
Абсолютная чемпионка Европы 2006 г.  
г. Москва - Екатеринбург.

# Я в художественной гимнастике

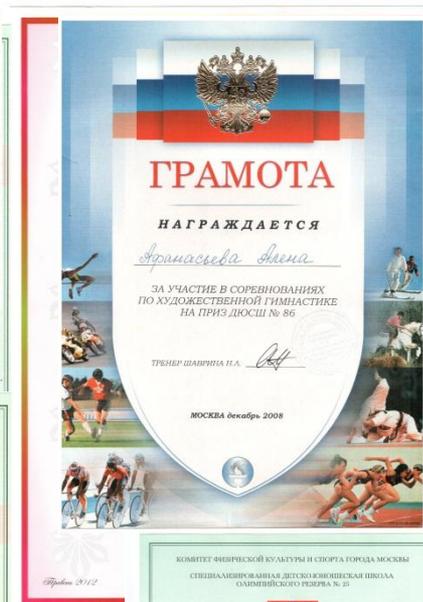
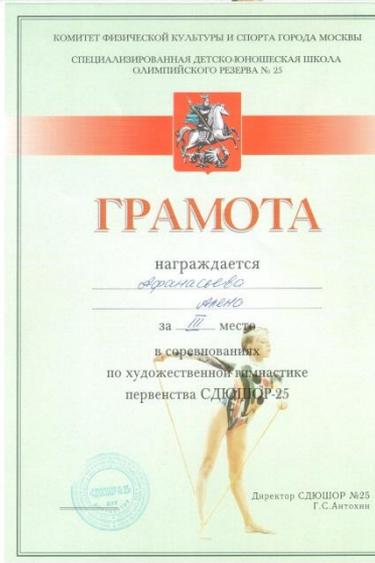
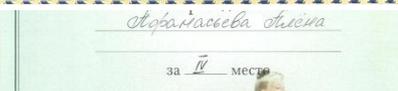
- Я занимаюсь художественной гимнастикой с 5 лет . Я полюбила этот вид спорта и не могу и дня прожить без тренировок. Я участвую в соревнованиях и стремлюсь завоевывать призовые места.
- Для занятий художественной гимнастикой необходима самодисциплина, так как надо не только тренироваться, но и хорошо учиться в школе.
- Я поняла, что художественная гимнастика развивает не только физические качества, но и кругозор.



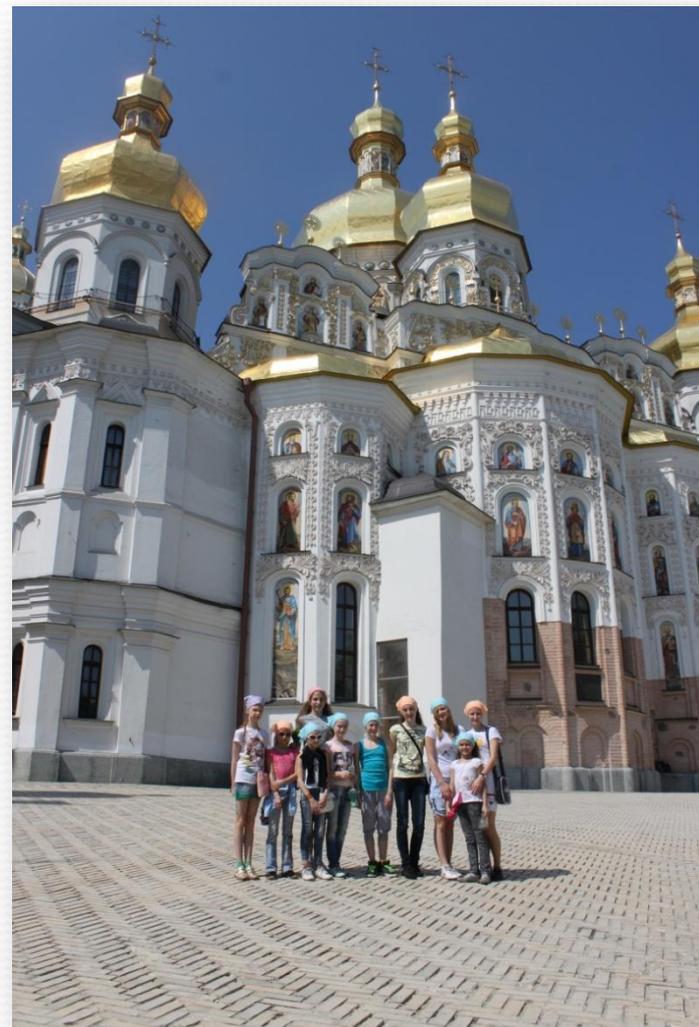
- Я участвовала в соревнованиях в городе Саранске, Звенигороде, Владимире. Помимо соревнований у нас была еще и культурная программа: мы ходили на экскурсии и самостоятельно осматривали местные достопримечательности.



# Мои награды и грамоты



- Я участвовала в международных соревнованиях в городе Киеве. Кроме спортивного опыта это позволило мне увидеть очень много интересного. Мы с обзорной экскурсией посмотрели город и побывали в Киево-Печерской Лавре.





Ежегодно мы выезжаем на спортивные сборы в другие страны. Где мы совмещаем тренировки и отдых.





Таким образом, я могу сказать, что художественная гимнастика приносит пользу не только физическому здоровью и развитию человека, но и расширяет кругозор. Также могу утверждать, что она приносит пользу не отдельному человеку, а обществу в целом. На соревнованиях участники из разных групп, школ, городов и стран объединяются с целью участия и победы, также делятся опытом. Мой тренер утверждает, что гимнастику надо полюбить и только тогда можно добиться результата. Я с этим согласен в полной мере. Я хочу, чтобы художественная гимнастика в нашей стране развивалась и как можно больше детей занимались ей!

## Список сайтов с которых использовались данные:

- <http://www.olympiady.ru/cgi-bin/olgames/games.cgi?year=0001>
- <http://olimp-history.ru/node/11>
- <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/>
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5\\_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)
- <http://www.olympiady.ru/cgi-bin/olgames/games.cgi?year=1980>
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)