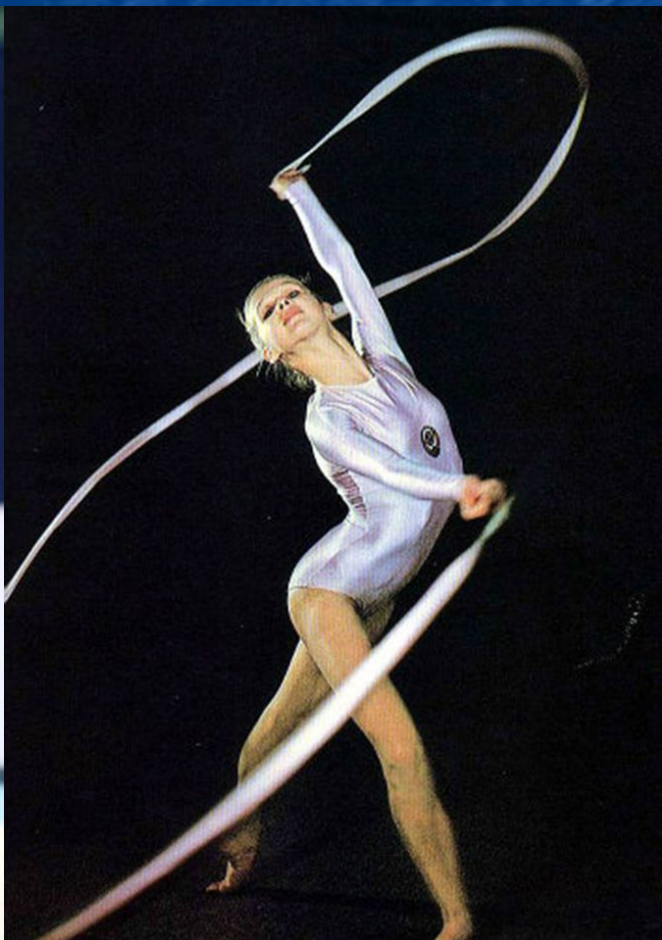


# Мое увлечение- художественная гимнастика



Выполнила  
ученица 5 Б  
класса:

Гладких Кристина

Научный руководитель:  
Зинин Алексей Сергеевич

**Актуальность выбранной темы продиктована нашей действительностью. В настоящее время в нашей стране очень активно начал развиваться спорт, как профессиональный, так и любительский. Предлагаются различные способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни.**

**Цель исследовательской работы: доказать положительное влияние занятий художественной гимнастикой для девочек.**

**Задачи исследовательской работы:**

- 1. Изучить историю данного вида спорта.**
- 2. Рассмотреть влияние данного вида спорта на физические качества.**
- 3. Рассказать о личном опыте занятиями художественной гимнастикой.**

# История художественной гимнастики

- В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 – создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований. А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц. В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид – соревнование по групповым упражнениям. 1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка(скакалка, обруч(скакалка, обруч, мяч(скакалка, обруч, мяч, булавы(скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



**Один из самых зрелищных и изящных видов спорта до недавнего времени считался исключительно женским, однако, с конца 20 века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.**



# Влияние художественной гимнастики на физические качества

- Гибкость- именно здесь показывается вся грация тела во время выступления
- Быстрота- показ выполнения элементов максимально быстро, точно, как телом так и предметами
- Сила- влияние насколько можно тело удерживать в статическом положении
- Координация- показ владения телом во время выступления, используя акробатические элементы
- Выносливость- возможность выполнять упражнения (элементы) с максимальными повторениями.

Мой интерес к теме исследования возник не случайно. Дело в том, что я начала заниматься художественной гимнастикой ещё в детском саду.

Сейчас у меня 1 спортивный разряд по художественной гимнастике и на следующий год присвоят кандидат в мастера спорта



# Мой личный опыт

- Когда я попала на тренировку, мне было очень интересно. Много необычных предметов, таких, как булавы, обруч и лента, и таких обычных, как скакалка и мяч. Я сразу попыталась потрогать эти предметы и сделать с ними упражнения. Первый год тренировок проходил не как тренировка, а как игра: весело, интересно и легко! Зато всего после одного месяца таких занятий я уже сидела на всех шпагатах, вставала в мост и делала «колесо»!
- Начинаясь этап соревнований. Мои первые соревнования проходили в г. Иркутске, в спортивном комплексе «Юность». С соревнований я вернулась с грамотой и медалью за I место. Мы много выступаем, как группой, которая называется «Иркутяночка», так и индивидуально. Наши выступления сопровождаются всегда музыкой, они очень зрелищны, эмоциональны. Соревнования проходят как в Иркутске, так и в других городах. Это Братск, Шелехов, Усть-Илимск, Ангарск, Улан-Удэ, Китайская народная республика.



Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста - доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика.



**И все старанья эти не напрасны!  
Победы вкус так чувствовать прекрасно!  
Поддерживать спортсменов наших дружно  
Готовы мы повсюду и всегда.  
Я не смогу, наверно, никогда  
Понять людей, что к спорту равнодушны!!!**



## Выводы

1. Детская художественная гимнастика – один из самых разносторонних и гармоничных видов спорта.
2. Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма, координации движений, пластики.
3. 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.
4. 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



**Спасибо**  
**за внимание**