

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя школа №8

Спортивная гимнастика. Вред или польза? (исследовательский проект)

Исполнитель: Кулинич Ева,
ученица 4 «Б» класса
МБОУ СОШ №8

Руководитель:
Скидан Татьяна Владимировна,
учитель начальных классов

Каменск-Шахтинский, 2017г.

Что такое спортивная гимнастика?

Спортивная гимнастика — это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования по гимнастическому многоборью среди мужчин и женщин. В программу гимнастического многоборья у мужчин входят вольные упражнения, опорные прыжки и упражнения на снарядах (перекладина, параллельные [брусья](#), [кольца](#), [конь](#). У женщин — вольные упражнения; опорные прыжки, разновысокие брусья и [бревно](#).

История возникновения спортивной гимнастики.

Гимнастические упражнения были известны еще 3000 лет до н. э. в Древнем Китае и Индии, где они применялись в лечебных целях.

В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Первые соревнования по спортивной гимнастике были проведены в Чехословакии в 1860-х годах, в России — в 1885 году. В них приняли участие 11 человек.

Спортивные виды гимнастики:

•- художественная

- вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой.

•- спортивная

- один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

•- акробатическая

- жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и др.).

•- эстетическая гимнастика вид спорта, основанный на естественных движениях всего тела, включающий ритмические элементы.

- В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.
- Первые соревнования по спортивной гимнастике были проведены в Чехословакии в 1860-х годах, в России — в 1885 году. В них приняли участие 11 человек.

Травмы в спортивной гимнастике

Спортивная гимнастика - неконтактный вид спорта, тем не менее относительно травмоопасный, особенно для девушек.



Статистика травм в спортивной гимнастике

ТРАВМЫ

3,6%

4,8%

7,4%

ВОЗРАСТ

6-11 лет

6-17 лет

12-17 лет

Место и значение гимнастики в системе физического воспитания

- Занятия гимнастикой занимают особое место и значение в системе физического воспитания подрастающего поколения. Спортивная гимнастика развивает хороший вкус, силу, эстетику, гибкость, физическую крепость. Соревнования по спортивной гимнастике – это яркое зрелище, где каждый элемент – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, хореографию, спортивный дух и экспрессию.



Спортивная гимнастика -
Реальность и фантастика!
В гимнастике не только форс,
Не только бицепсы и торс,
Не только точность и расчёт,
И даже форма здесь не в счёт.
Царит тут смелость и серьёзность,
Настойчивость и виртуозность.
Гимнасты, безусловно, рады,
Что побеждают не снаряды!
Мозоли - на руках и ссадины
От «Солнышка» - на перекладине,
От сильных махов на коне
Льёт пот солёный по спине.
А чтоб перелететь коня,
Бегут, ногами семеня.
Прыжок считается опорным
И покоряется упорным.
Крепки гимнасты на излом,
На кольцах держат крест с углом.
С угла на брусьях также бойко
Гимнасты переходят в стойку.
В каскаде вольных упражнений
Мелькают пятки и колени.
Работа непростая тут -
За всем стоит нелёгкий труд.
Уже считается давно,
Что очень каверзно бревно.

Каков в гимнастике итог?
Влияет на итог соскок.

Достижения Спортсменов России.

- Звание абсолютного чемпиона Олимпийских игр считается высшим титулом в спортивной гимнастике. Выдающаяся советская гимнастка Лариса Латынина добилась уникального достижения. В ее коллекции 18 олимпийских наград (из них 9 золотых: 6 получено в личном и 3 в командном соревнованиях). Повторить, – а, тем более, превзойти – этот рекорд пока не удалось никому.



Нынешние «звезды» отечественной гимнастики продолжают победную эстафету своих предшественников на международной арене. Александр Немов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Сиднее-2000, а также выиграл «золото» в упражнениях на перекладине.



Светлана Хоркина – абсолютная чемпионка мира (дважды) и Европы (трижды), в ее коллекции также олимпийское и мировое «золото» на отдельных снарядах.



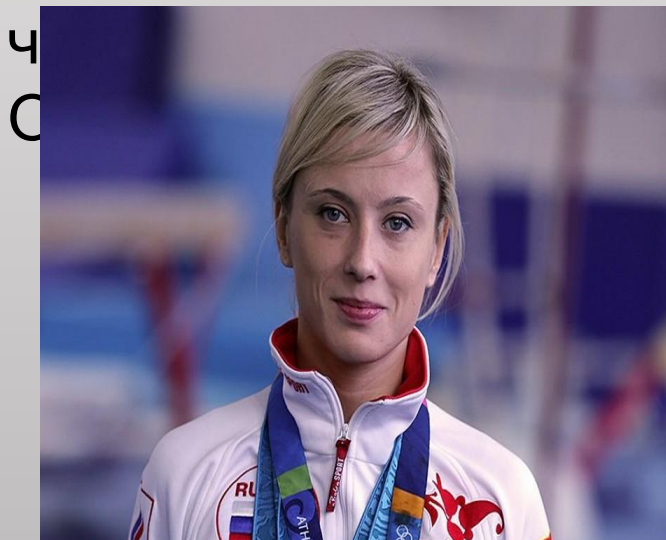
Николай Крюков – абсолютный чемпион мира.



Алексей
Бондаренко –
абсолютный
чемпион Европы



Елена
Замолотчикова –
победитель (в
отдельных видах
программы)



Анкетирование.

По результатам опроса врачей выяснилось:

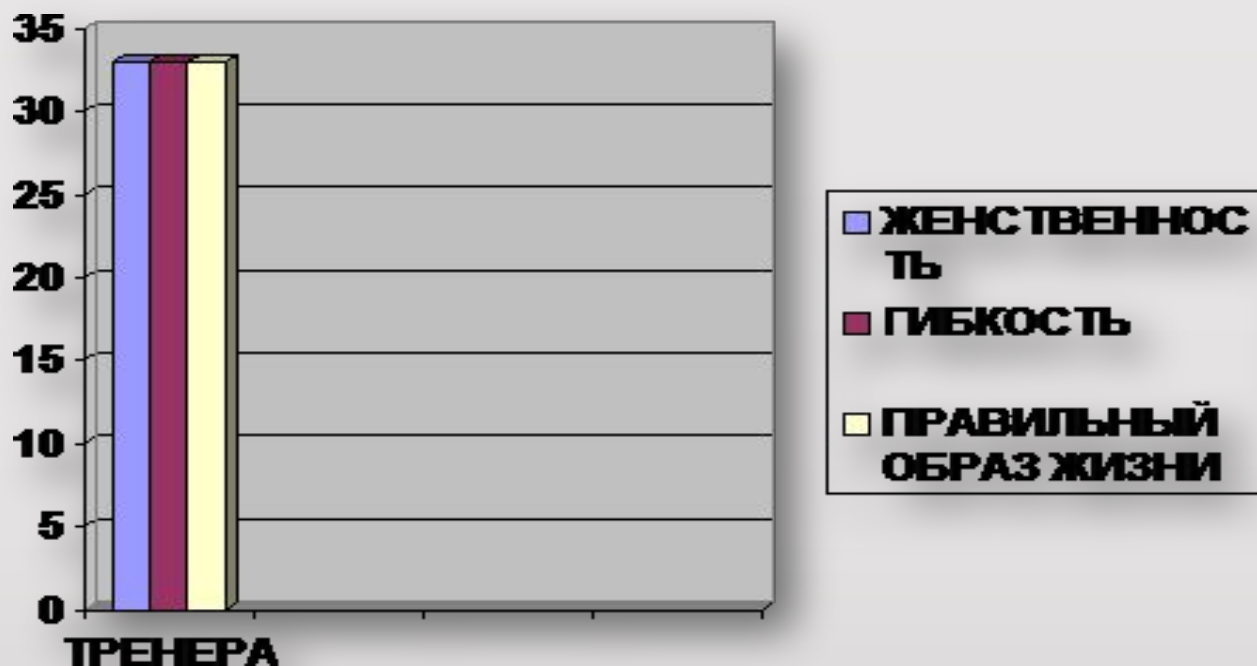
- врачи-психологи (28%) считают, что гимнастика прививает хороший вкус
- врачи-иммунологи (42%) утверждают, что занятия гимнастикой повышают иммунитет и укрепляют здоровье
- врачи-ортопеды (23%) думают, что стройный ноги и правильная осанка это результат многочисленных тренировок этим видом спорт
- врачи-хирурги (7%) именно они предупреждают о возможных травмах и растяжениях.

График опроса врачей.



Опрос тренеров показал, что все они, без исключения, считают, что занятия гимнастикой – это залог здоровья и правильного образа жизни!

- Тренер - Шапошникова Наталья Викторовна
- Тренер - Гукалова Юлия Николаевна



Мои выводы и итоги проекта.

Таким образом, проведя исследование, я могу сделать вывод, этот вид спорта, безусловно, прививает хороший вкус, вырабатывает силу, гибкость, выносливость и укрепляет здоровье. Однако, родители, перед тем как отдать ребенка в спортивную школу, должны убедиться в том, что их ребенок здоров и готов к большим физическим нагрузкам.



Самое главное, я выяснила, помимо прямой пользы от физических нагрузок, у этого вида спорта, есть еще одна важная особенность – он формирует правильный образ жизни, с отказом от вредных привычек и с постоянной потребностью в здоровом движении!