

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №64»**

Исследовательская работа

«Я и спортивная гимнастика»



**Выполнила:
Сараева Варвара Михайловна
МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 64», 3 Б класс
Руководитель:
Мешкова Валентина Васильевна,
заместитель директора по УВР,
учитель начальных классов
МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64»**

Астрахань, 2020г.

Содержание

Аннотация.....	3
Введение.....	4
1. Теоретическая часть.....	6
1.1. Спортивная гимнастика – красивый и зрелищный вид спорта	6
1.2. Спортивная гимнастика для детей.....	7
1.3. Польза гимнастики.....	7
2. Исследовательская часть	8
2.1. Сравнение количества пропусков учебных занятий по болезни	8
2.2. Анкетирование	9
2.3. Опрос специалистов	10
2.4. Самооценка.....	11
Заключение.....	12
Список литературы.....	13
Приложение.....	14

Аннотация

В мире, где детским досугом начали править компьютеры, планшеты и телефоны, вопрос о физическом развитии детей стоит очень остро. Родители, которые заботятся не только о развитии детского интеллекта, но и о здоровом теле, все настойчивее ищут подходящие спортивные секции для своих чад. Спортивная гимнастика входит в число самых популярных спортивных занятий с детского возраста.

Цели исследования: Формирование у детей позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни на собственном примере. Привлечение большего числа детей для посещения секции по спортивной гимнастике.

Задачи исследования:

- развить навыки самостоятельной исследовательской работы, изучая информацию о спорте;
- показать важное значение спорта в жизни человека;
- провести анкетирование про спорт;
- выяснить какую пользу приносит гимнастика для детей.

Изучив и проанализировав научную, учебно-методическую литературу по исследуемой теме и обобщив результаты, мы сделали выводы:

- занятия спортом формируют двигательные умения и навыки, увеличивает физическую работоспособность;
- развиваются правильное телосложение и правильная осанка, повышается иммунитет, устойчивость к простудным и вирусным заболеваниям;
- во взаимодействии с окружающими людьми проявляются хорошие личностные качества и воспитанность.

Спортивная гимнастика очень красивый вид спорта, который развивает и силу, и гибкость, и волю к победе. Это все пригодится и в учебе, и в дальнейшей жизни. Мне хочется сказать всем детям и взрослым: «Обязательно занимайтесь спортом, чтобы быть сильными и здоровыми». Если ты занимаешься спортом, значит, не такой, как все, **ТЫ ЛУЧШИЙ**.

Введение

Мой интерес к теме исследования возник не случайно. Спорт в мою жизнь пришел, когда мне было 5 лет, мама привела меня в Спортивную школу олимпийского резерва №1 на отделение спортивной гимнастики. Я гимнастику полюбила сразу с первого занятия. Конечно, когда я зашла в зал для меня все было незнакомо, какие-то бревна, кольца... Но, когда я увидела девочек-спортсменок постарше и то, что они делают на снарядах, привело меня в восторг. В моей голове промелькнула мысль, что я обязательно научусь делать также и даже лучше. Спустя некоторое время, я уже освоилась, у меня появились любимые снаряды и упражнения. Я уже не делала круглые глаза от слов колесо, фляк, рандат.... Не всё и всегда получается, но это только начало. Я знаю, чтобы стать чемпионом надо много трудиться. И я обязательно достигну назначенной цели.

Тема исследовательской работы: «Я и спортивная гимнастика».

Тип исследовательской работы: информационно –исследовательский.

Возраст учащихся: 7-9 лет

Участники исследовательской работы: учащиеся 1-2 класса.

Продолжительность исследовательской работы: 6 месяцев.

Цели исследования: Формирование у детей позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни на собственном примере. Привлечение большего числа детей для посещения секции по спортивной гимнастике.

Задачи исследования:

- развить навыки самостоятельной исследовательской работы, изучая информацию о спорте;
- показать важное значение спорта в жизни человека;
- провести анкетирование про спорт;
- выяснить какую пользу приносит гимнастика для детей.

Гипотеза: Гимнастика способствует укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Предмет и объект исследования:

Объект: дети, занимающиеся спортивной гимнастикой, вид спорта в целом.

Предмет: спортивная гимнастика.

Методы исследования:

- изучение литературы;
- анкетирование;
- опрос;
- сравнение полученных результатов
- самооценка.

Практическое предназначение: заключается в том, чтобы доказать, что гимнастика очень важна при ведении здорового образа жизни.

Этапы работы над исследовательской работой:

- Определиться с темой исследовательской работы и названием;

- Изучить теоретические материалы о здоровом образе жизни и гимнастике.
- Выяснить, как влияет гимнастика на человека.
- Провести опрос и анкетирование среди одноклассников.
- Выяснить, как гимнастика влияет на мою жизнь.
- Произвести обработку полученных данных и сделать вывод.

Актуальность проекта: В мире, где детским досугом начали править компьютеры, планшеты и телефоны, вопрос о физическом развитии детей стоит очень остро. Родители, которые заботятся не только о развитии детского интеллекта, но и о здоровом теле, все настойчивее ищут подходящие спортивные секции для своих чад. Спортивная гимнастика входит в число самых популярных спортивных занятий с детского возраста.

1. Теоретическая часть

1.1. Спортивная гимнастика – красивый и зрелищный вид спорта

"Боги подарили людям два вида искусств - музыку и гимнастику".

Платон

Спортивная гимнастика — это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Гимнастические упражнения были частью системы физического воспитания еще в древности. Греки готовили с помощью гимнастики свою молодежь к участию в Олимпийских играх. Спортивная гимнастика неизменно входит в программу Олимпийских игр с 1896 г., занимая в ней одно из центральных мест.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

В комплекс упражнений по спортивной гимнастике входят упражнения на гимнастических снарядах, а также вольные упражнения и опорные прыжки. Современная программа гимнастики для женщин включает занятия на брусках, коне и бревне, для мужчин – упражнения на кольцах, коне, параллельных брусьях и перекладине. Для обеих категорий подходят вольные упражнения и опорные прыжки.

Вольные упражнения – это упражнения на специальном ковре (12x12 м), которые выполняются в течение 90 секунд женщинами и 75 секунд – мужчинами. Только женские вольные упражнения исполняются с музыкальным сопровождением. В вольные упражнения входят сальто, кувырки, шпагаты, стойки на руках, а также акробатические связки, которые состоят из серии прыжков и кульбитов.

Опорный прыжок подразумевает, что спортсмен разбегается и отталкивается от специального трамплина, после чего совершает прыжок с максимальным количеством фигур в воздухе, а также отталкивается от дополнительного снаряда (например, коня). Учитывается также правильно выполненное приземление.

Выступление на бревне (женский вид упражнений) включает в себя три основных этапа: подъем, собственно выступление и завершение – соскок. Выступление должно включать в себя прыжки, повороты и другие акробатические элементы.

Упражнения на кольцах (мужской вид упражнений) состоят из статических и динамических элементов. Сюда входят обороты, выкруты и подъемы. Это упражнение считается наиболее трудоемким среди всех занятий спортивной гимнастикой. Занятия этим видом спорта не только укрепляют

мышцы, но и делают связки более эластичными.

Благодаря спортивной гимнастике можно получить стройную и мускулистую фигуру, улучшить осанку, а также подготовить свое тело к более сильным физическим нагрузкам. Приложение №1.

1.2. Спортивная гимнастика для детей

Спортивная гимнастика подходит и мальчикам, и девочкам. Она развивает все группы мышц, а основной упор приходится на растяжку.

Знакомство детей со спортивной гимнастикой начинается с упражнений для общего физического развития и выносливости. Затем приходит время для растягивания мышц. Потом появляются первые гимнастические элементы — мостик, хождение по бревну, упражнения на брусьях. Ребятам обязательно учат группироваться и правильно падать.

С каждым годом занятия становятся все интенсивнее и серьезнее. Примерно в возрасте 7 лет дети проходят первый профессиональный отбор.

Спортивные гимнасты участвуют в различных соревнованиях, ездят на сборы. Лучшие гимнасты участвуют в чемпионатах Европы и мира, а также в Олимпийских Играх.

Большинство спортсменов завершают свою карьеру в 17-20 лет. Они могут продолжить тренировки в другом статусе или работать тренером по спортивной гимнастике. Лишь самым упорным и талантливым спортсменам удается войти в историю мирового спорта.

1.3. Польза гимнастики.

Польза гимнастики для детей неоспорима по ряду причин:

- Развиваются пластичность и координация, двигательный аппарат.
- Развивается гибкость, ловкость, ориентация в пространстве. Здесь тренируется как тело, так и мозг. Непростые последовательности элементов, которые нужно запомнить, превосходно тренируют память.
- Физическая активность. Гимнастика дает детям возможность быть физически активными, а это очень важно в раннем возрасте. Физически активные дети приобретают правильную осанку и развитые мышцы, а систематические занятия положительно сказываются на общем здоровье.
- Общение со сверстниками. Здесь ребенок может адаптироваться в коллективе и познакомиться с ребятами со схожими интересами, что будет полезно в дальнейшем для развития коммуникабельности и работы в коллективе.
- Волевой характер. В школе гимнастики прививается сила воли, ответственность и дух соперничества. Это развивает личность, приучает добиваться целей не только в спорте, но и в жизни.

- Соревнования являются неотъемлемой частью гимнастики. Выполнение гимнастической программы предполагает высокую концентрацию внимания, сосредоточенность и хорошую память. Умение выступать на людях полезно для детей в различных сферах, за счет чего они научатся показывать свои способности и преодолевать страх.

Систематические занятия гимнастикой отлично организуют, дисциплинируют, приучают ценить время, придают необыкновенное удовольствие управления своим телом.

2. Исследовательская часть.

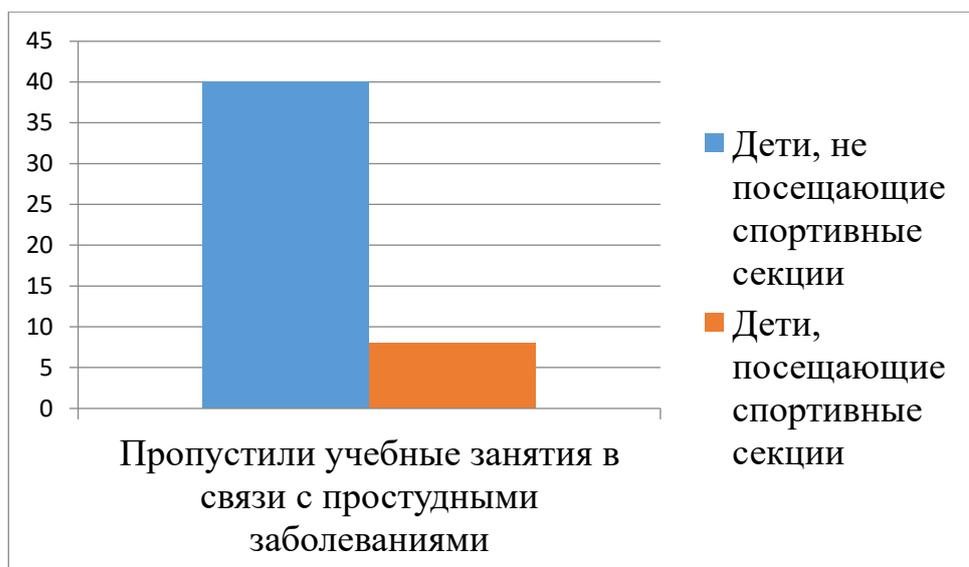
2.1. Сравнение количества пропусков учебных занятий по болезни.

Мы решили провести исследование и понять, как влияет спорт на организм ребёнка.

В исследовании принимало участие 26 девочек и мальчиков в возрасте 7-9 лет.

Сравним количество детей, занимающихся спортом и не посещающих спортивные секции между собой:

	Количество часов физической культуры в неделю	Количество часов дополнительных спортивных занятий в неделю	Итого занятий спортом
Посещают спортивные секции	3 раза по 40 мин. = 2 часа	3 раза по 90 мин. = 4ч30мин	6ч 30мин
Не посещают спортивные секции	3 раза по 40 мин = 2 часа		2 часа

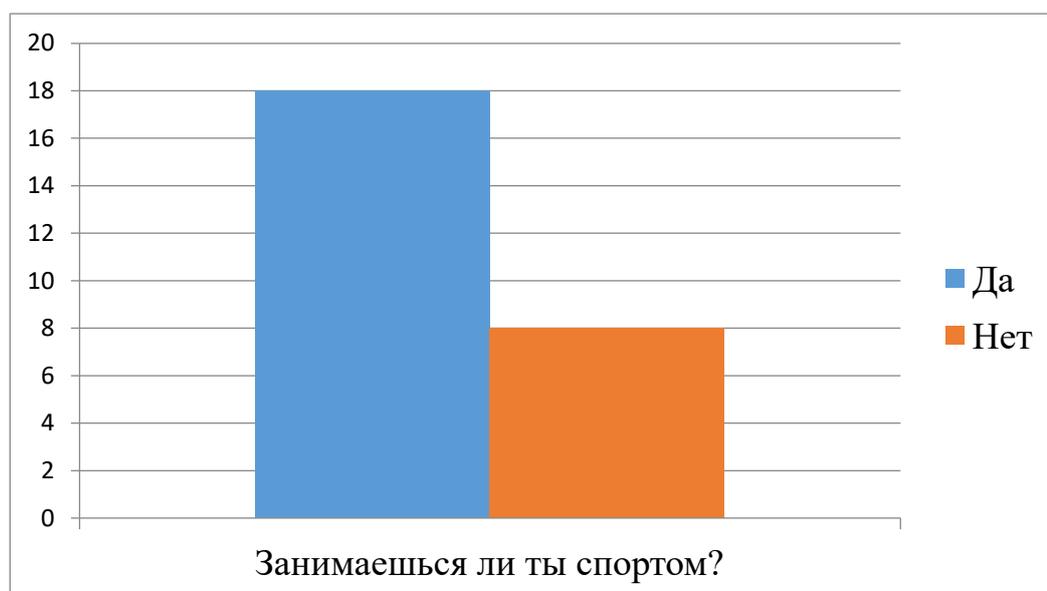


Вывод: Проанализировав посещаемость школьных учебных занятий (используя данные медицинского работника школы), за ноябрь-апрель 2019-2020 года, было выявлено, что не посещающие спортивные секции, учащиеся пропустили 40% учебных занятий в связи с простудными заболеваниями, а дети, занимающиеся спортом, пропустили всего 8% учебных занятий.

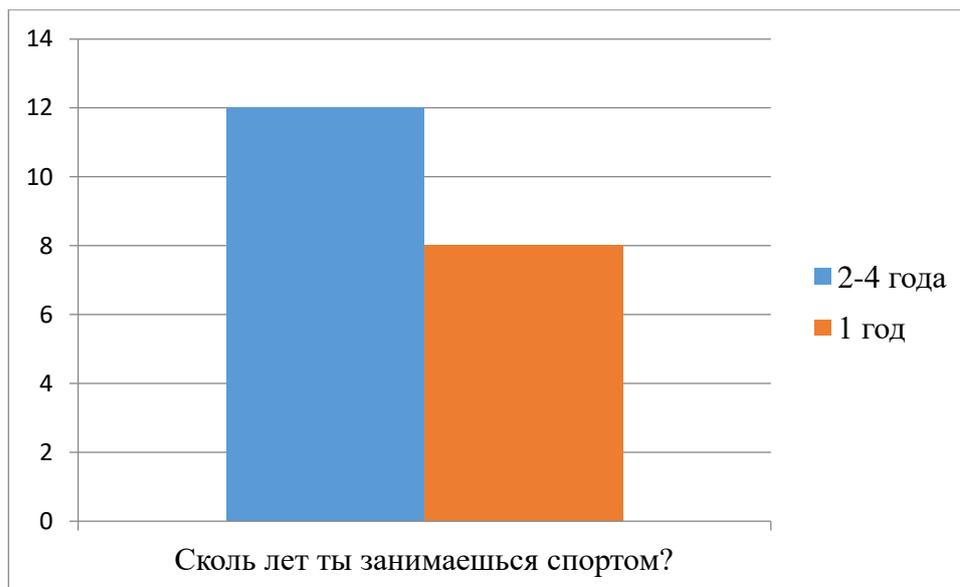
Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что занятия спортом способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

2.2. Анкетирование

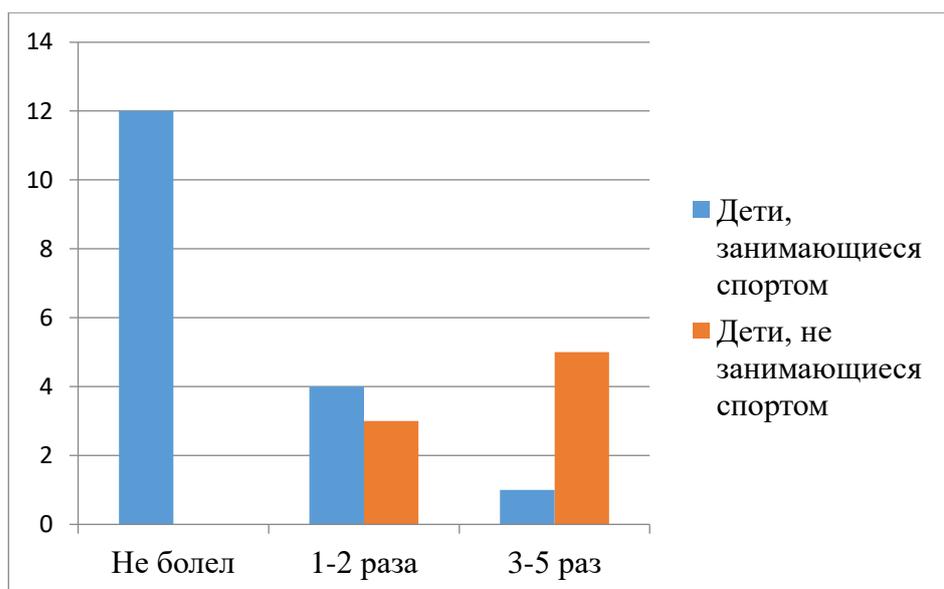
Было проведено анкетирование со следующими вопросами:



Вывод: Из диаграммы видно, что количество детей, занимающихся спортом в нашем классе больше. Систематические занятия спортом повышают иммунитет организма.



Вывод: По результатам данной таблицы можно сказать, что большинство учащихся нашего класса начали заниматься спортом, будучи ещё дошкольниками



Вывод: Дети, занимающиеся спортом более устойчивы к заболеваниям, чем дети, не занимающиеся спортом.

2.4. Опрос специалистов

Мы узнали мнение специалистов, медицинского работника Кияновой К.Ш и учителя физической культуры Непочатых Н.А., о влиянии спорта на организм школьника, которые едины во мнении, что:

1. Занятия спортом активизируют деятельность всех органов и систем.
2. Регулярные занятия заметно сказываются на состоянии здоровья, на

росте и развитии организма детей.

3. Заболеваемость спортсменов много ниже, чем у их сверстников, не занимающихся спортом вообще.

4. Физическая нагрузка улучшает развитие костной системы, отмечается более высокая интенсивность роста.

5. Вырабатываются такие качества характера как настойчивость, дисциплинированность.

2.4. Самооценка

Спорт пришел в мою жизнь в 5 лет, когда мама привела меня в Школу олимпийского резерва №1 на отделение спортивной гимнастики. 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»! Приложение №2.

Кто-то скажет: «Что-то слишком быстро!». А это всё потому, что, приходя домой, я пыталась показать все элементы, которые мы учили на тренировках, своей маме дома. Не всё получается с первого раза – это факт! Я накручивала по 100-200 «колёс» дома каждый день, мама говорила: «Отдохни!», а я всё крутила и крутила и говорила: «Не остановлюсь, пока не получится!» И, о, счастье – получилось! Радости не было предела!!!

Так начались мои маленькие победы – победы над собой! Мои старания заметил тренер и через год, в 6 лет, мне предложили перейти из группы начальной подготовки в группу тренировочного этапа. Там я была самая маленькая и по возрасту и по росту, и, наверное, поэтому старшие девочки ко мне очень хорошо относились. Поэтому я всегда с удовольствием ходила на тренировки. Мне очень нравилась моя компания, мои старшие подруги и самое главное мне нравилось то, что я уже умела делать что-то необычное.

Тренируюсь я сейчас 5 раз в неделю по 3 часа в день! На данный момент у меня 3 спортивный разряд. На Межрегиональных соревнованиях по спортивной гимнастике «Весенние ласточки» я заняла 1 место. Приложение №3.

Одним словом, спорт – это моя жизнь! Про уроки я тоже не забываю. Всегда выполняю домашнее задание. Я очень стараюсь!!! Да, сейчас, конечно, не так легко, как раньше, когда я была маленькой. Требования в спорте и в учёбе всё выше и выше. И учебный и тренировочный процесс – уже не в игровой форме! Но как радостно и приятно прийти домой и громко крикнуть: «МАМА – Я ПЕРВАЯ!!!»

Для меня спортивная гимнастика очень красивый вид спорта, который развивает и силу, и гибкость, и волю к победе. Это все пригодится и в учебе, и в дальнейшей жизни. Мне хочется сказать всем детям и взрослым: «Обязательно занимайтесь спортом, чтобы быть сильными и здоровыми». Если ты занимаешься спортом, значит, не такой, как все, ТЫ ЛУЧШИЙ.

Заключение

Спортивная гимнастика — вид спорта, требующий колоссальной выдержки, терпения и выносливости. Спорт, закаляющий ребенка на всю дальнейшую жизнь. Ребенок учится преодолевать трудности и страх, терпеть поражения и надеяться только на себя. Выполнение всех элементов выполняется в одиночку, и конечный результат зависит только от него самого. Пережив школу спортивной гимнастики, ребенок знает, как ставить цели и достигать невозможного своими силами.

Гимнастические упражнения позволяют гармонично развивать мускулатуру, целенаправленно формировать красивую фигуру, развивать силу. И какому бы виду физической культуры вы ни отдавали предпочтение, не забывайте, что без древнейшего ее вида, "матери спорта"-гимнастики, вам не обойтись!

Изучив и проанализировав научную, учебно-методическую литературу по исследуемой теме и обобщив результаты, мы сделали выводы:

- занятия спортом формируют двигательные умения и навыки, увеличивает физическую работоспособность;
- развиваются правильное телосложение и правильная осанка, повышается иммунитет, устойчивость к простудным и вирусным заболеваниям;
- во взаимодействии с окружающими людьми проявляются хорошие личностные качества и воспитанность.

В связи со сделанными выводами приведем некоторые рекомендации:

- необходимо повысить физкультурную грамотность учащихся школы путём сообщения им знаний о пользе физических упражнений, правильных способах их выполнения.

Нами изготовлены памятки для нашего класса (комплекс упражнений для гимнастики), проводим подвижные игры на переменах, вовлекая в них ребят, которые не занимаются спортом и часто болеют, чтобы заинтересовать их.

Список литературы

1. Белов В. И. Энциклопедия здоровья: Молодость до ста лет: Справ, изд. — М.: 1993.
2. Брыкин А.Т. «Гимнастика». - М., 1971.
3. Дорохов Р.Н. Физическое развитие детей школьного возраста// Медицина, подросток и спорт. Смоленск, 1985.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика - М.: Издательский центр "Академия" 2002г.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: "Физкультура и спорт" 1982.
6. Палыга В.Д. "Гимнастика" Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитание. - М.: "Просвещение" 1982.
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике». М., 2000.
8. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет. – М., Астрель, 2010.
9. https://www.krugosvet.ru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html