

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Забайкальск

Информационный проект

по теме: «Вдохновение в каждом движении: гимнастика в моей жизни»

Выполнила:

ученица 9Б класса

Таракановская З.П.

Руководитель проекта:

вожатая школы

Манукян Р.К.

пгт. Забайкальск, 2025

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическая часть	
1.1 История гимнастики.....	6
1.2 Гимнастика как образ жизни.....	7
1.3 Тренировки и соревнования.....	9
1.4 Будущее гимнастики.....	11
Глава 2. Практическая часть	
2.1 Мой путь в гимнастике.....	15
2.2 Анкетирование.....	18
2.3 Интервью.....	20
2.4 Подготовка и проведение выступления: Гимнастика как символ красоты и гармонии.....	23
Заключение.....	25
Список использованных источников.....	27
Приложение.....	29

Введение

В современном мире мы всё чаще сталкиваемся с **проблемой** безразличия молодого поколения к спорту и здоровому образу жизни. Молодежь все реже занимается спортом из-за времени, проведенного за экранами, что приводит к проблемам со здоровьем. Многие начинающие гимнастки теряют интерес из-за отсутствия поддержки и видимых результатов. Не хватает ресурсов о гимнастике и методах тренировок для новичков и их родителей. Занятия гимнастикой помогают развивать уверенность в себе и справляться с эмоциональными трудностями.

Гимнастика — это не просто вид спорта; это искусство, в котором каждое движение наполнено смыслом и эмоциями. Для меня, как ученицы 9 класса, занимающейся гимнастикой на протяжении многих лет, эта дисциплина стала неотъемлемой частью жизни. Она научила меня не только физической гибкости и силы, но и уверенности в себе, настойчивости и умению преодолевать трудности. В рамках данного проекта я хочу поделиться своим опытом и продемонстрировать, как гимнастика вдохновляет меня и других.

Актуальность: В современном мире, где физическая активность часто уступает место малоподвижному образу жизни, важно осознавать ценность гимнастики как средства развития как физического, так и духовного. Гимнастика помогает формировать здоровые привычки, развивает дисциплину и целеустремленность, что особенно актуально для молодежи. Вдохновение, получаемое от занятий гимнастикой, может стать основой для достижения успеха в различных сферах жизни.

Цель проекта — продемонстрировать влияние гимнастики на личностное развитие и вдохновение через призму моего опыта и достижений.

Задачи:

1. Исследовать влияние гимнастики на физическое и эмоциональное состояние.

2. Проанализировать свой путь в гимнастике: достижения, трудности и уроки.

3. Поделиться методами тренировки и подготовки юных спортсменок к соревнованиям.

4. Создать мотивационный материал для начинающих гимнасток.

Объект проекта — гимнастика как вид спорта и форма самовыражения.

Предмет проекта — личный опыт занятий гимнастикой, а также педагогическая практика по подготовке юных спортсменок.

Гипотеза: Предполагается, что занятия художественной гимнастикой оказывают значительное положительное влияние на формирование личности, физическое и психическое здоровье, а также способствуют развитию творческого потенциала и формированию активной жизненной позиции. Личный опыт занятий гимнастикой может служить источником вдохновения для других и способствовать популяризации этого вида спорта.

Для реализации проекта использованы следующие **методы**:

✓ Анализ, синтез теории и личного опыта (Использовались при изучении литературы по теме, при изучении собственных достижений, медалей и дипломов)

✓ Наблюдение (Анализировался тренировочный процесс и соревнования)

✓ Обобщение (Использовались при формулировке выводов и обобщений на основе анализа теоретической главы и личного опыта)

✓ Интервью (Использовалось при написании практической части проекта. Интервью с юными спортсменками, которых я тренирую, чтобы узнать об их мотивации и целях)

✓ Анкетирование (Проводилось среди учащихся школы для выявления их интереса к гимнастике)

✓ Творческий подход (Создание видеоматериалов, иллюстрирующих тренировочный процесс, выступления на соревнованиях и другие аспекты жизни гимнастки)

Данный проект имеет значимость не только для меня, но и для тех, кто интересуется гимнастикой. Он может стать источником вдохновения для молодых спортсменок, желающих добиться успеха в этом виде спорта. Кроме того, проект поможет осознать важность физической активности и ее влияние на личностное развитие.

Практическая значимость:

Результаты данного проекта могут быть использованы для углубленного понимания роли гимнастики в своей жизни, повышения мотивации и достижения новых спортивных результатов; как источник вдохновения и пример для подражания, а также как практическое руководство по преодолению трудностей и достижению успеха в гимнастике.

Теоретическая значимость:

Данный проект вносит вклад в осознание значимости таких качеств, как упорство, трудолюбие, дисциплина, ответственность, командный дух и умение преодолевать трудности, а также на анализ влияния гимнастики на физическое и психическое здоровье, характер, мировоззрение и социализацию личности.

В заключение, я надеюсь, что проект поможет не только мне глубже понять свою любовь к гимнастике, но и вдохновит других учащихся нашей школы на занятия этим прекрасным видом спорта.

Глава 1. Теоретическая часть

1.1 История гимнастики

Гимнастика – это не просто набор упражнений, это целая история, пронизанная стремлением человека к совершенству тела и духа. Я, как гимнастка с десятилетним стажем, смотрю на историю гимнастики не только как на череду фактов и дат, но и как на отражение человеческой культуры и эволюции представлений о красоте и силе.

Корни гимнастики уходят в глубокую древность. Уже в Древней Греции гимнастические упражнения были неотъемлемой частью физического воспитания, подготовки к военным играм и религиозным ритуалам. Тогдашняя гимнастика включала в себя бег, прыжки, борьбу и упражнения с различными снарядами. Легко представить, как древние греки, обнаженные и сильные, оттачивали свои навыки, стремясь к идеалу, воспетым Гомером.

Современная спортивная гимнастика начала формироваться в XIX веке, в Германии, как часть движения за физическое развитие молодежи. Появились первые гимнастические общества, разрабатывались новые упражнения и снаряды. Было круто узнать, что Фридрих Ян, основатель немецкой гимнастической системы, был настоящим патриотом и видел в гимнастике не только способ физического развития, но и средство воспитания сильного и здорового поколения.

Параллельно развивалась и художественная гимнастика. В отличие от спортивной гимнастики, где важна строгость и точность выполнения элементов, художественная гимнастика – это танец, это искусство, где каждая гимнастка становится актрисой, рассказывающей свою историю языком тела. Здесь важна не только техника, но и грация, пластика, музыкальность. Например, мне кажется, что именно в художественной гимнастике особенно ярко проявляется связь спорта и искусства.

Гимнастика оказала огромное влияние на культуру и общество. Она способствовала формированию культа здорового образа жизни, укреплению тела и духа, развитию чувства ритма и координации. Гимнастические упражнения используются в медицине и реабилитации. Гимнастика – это не только спорт высоких достижений, но и прекрасный способ поддержания здоровья и хорошей формы для людей любого возраста.

На протяжении всей истории гимнастики появлялись выдающиеся спортсменки, чьи имена стали легендами. Лариса Латынина, Ольга Корбут, Надя Комэнеч, Светлана Хоркина, Алина Кабаева – их выступления завораживали миллионы зрителей по всему миру. Они демонстрировали невероятную силу, гибкость, грацию и волю к победе. Для меня, как и для многих начинающих гимнасток, эти имена – источник вдохновения и стимул для дальнейшего совершенствования. Например, когда у меня что-то не получается, я вспоминаю их выступления и понимаю, что все возможно, если упорно трудиться и верить в себя.

Изучая историю гимнастики, еще раз убеждаешься в том, что это больше, чем просто спорт. Это отражение истории человечества, это стремление к идеалу, это искусство, это часть нашей культуры. И многие гимнастки гордятся тем, что являются частью этой удивительной истории.

1.2 Гимнастика как образ жизни

Гимнастика для меня – это не просто тренировки и соревнования, это образ жизни, который формирует меня как личность. Многие гимнастки согласятся, что этот спорт настолько всеобъемлющ, что он проникает во все сферы нашей жизни, оказывая огромное влияние на наше физическое и психологическое здоровье, характер и мировоззрение.

Начну с очевидного – гимнастика дает невероятную физическую подготовку. Благодаря регулярным тренировкам я обрела силу, гибкость, выносливость, координацию, о которых многие мои сверстники могут только мечтать. Мы тренируем все группы мышц, развиваем чувство баланса,

ловкость. Наблюдения показали, что намного меньше болеешь, улучшается осанка, становишься более энергичной и активной. И это не просто красивые слова! Научно доказано, что гимнастика укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу дыхательной системы, повышает иммунитет и способствует общему укреплению организма. Гимнастика - это идеальный способ поддерживать себя в отличной форме.

Но физическая подготовка – это только верхушка айсберга. Гимнастика также оказывает огромное влияние на психологическое состояние. Тренировки помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и повышают уверенность в себе. Например, когда я успешно выполняю сложный элемент, я чувствую невероятную гордость и удовлетворение. Гимнастика учит концентрации, терпению и умению преодолевать трудности. Без этих качеств в нашем спорте просто нечего делать! А еще, занятия гимнастикой помогают развить креативность и воображение, особенно в художественной гимнастике, где мы сами придумываем элементы и композиции.

Гимнастика закаляет характер и воспитывает дисциплину. Каждая тренировка – это испытание, это борьба с собой, со своей ленью, со своим страхом. Мы учимся ставить цели и упорно двигаться к их достижению, даже если это очень трудно. Гимнастика учит нас ответственности, пунктуальности, умению работать в команде. И это не только помогает в спорте, но и в учебе, и в отношениях с людьми. Эти качества пригодятся в жизни, независимо от того, чем заниматься в будущем.

Художественная гимнастика – это еще и средство самовыражения. Мы выражаем свои чувства, свои эмоции, свою индивидуальность через движение, через танец, через музыку. Каждый номер – это маленькая история, которую мы рассказываем зрителям языком тела. Это невероятно захватывающе и вдохновляюще! В гимнастике можно найти себя, раскрыть свой творческий потенциал и научиться выражать свои мысли и чувства.

В заключение хочу сказать, что гимнастика – это не просто спорт, это инвестиция в свое будущее. Это вклад в свое физическое и психическое здоровье, в свой характер и личностное развитие. Это образ жизни, который делает сильнее, увереннее, счастливее. Например, я очень благодарна гимнастике за все, что она мне дала! Искренне верю, что каждый, кто хоть раз попробовал заниматься гимнастикой, почувствовал на себе ее положительное влияние. Гимнастика – это не только сложно, но и очень красиво и полезно, и я призываю всех, у кого есть возможность, приобщиться к этому замечательному виду спорта!

1.3 Тренировки и соревнования

Тренировки и соревнования – это сердце гимнастики, это то, что делает ее такой захватывающей и такой сложной одновременно. Это не просто механическое повторение упражнений, это постоянная работа над собой, над своими возможностями, над своим характером. Хочу поделиться своим опытом, рассказать, как строятся наши тренировки, как мы готовимся к соревнованиям и как гимнастика помогает справляться с трудностями, которые неизбежно возникают на этом пути.

Тренировочный процесс в гимнастике – это четко спланированная система, которая включает в себя различные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. На каждой тренировке уделяется внимание всем этим аспектам, стремясь к гармоничному развитию.

Каждая тренировка начинается с разминки, которая помогает подготовить мышцы и суставы к предстоящей нагрузке. Это обязательный этап, который помогает избежать травм. Выполняются упражнения на растяжку, разогреваются все группы мышц, выполняются легкие аэробные упражнения.

После разминки переход к физической подготовке, которая включает в себя упражнения на силу, выносливость, гибкость и координацию.

Проводится работа с собственным весом, используются различные тренажеры, занятия акробатикой.

Основная часть тренировки посвящена технической подготовке – отработке отдельных элементов и связок на различных снарядах. Повторяются упражнения много раз, стремясь к идеальному выполнению. Тренер всегда рядом, чтобы помочь исправить ошибки и дать ценные советы. В преддверии соревнований уделяется внимание тактической подготовке – планированию выступлений, распределению сил, выбору оптимальных элементов и связок. Это важный этап, который помогает выступать уверенно и эффективно.

Психологическая подготовка играет огромную роль в гимнастике. Гимнастки учатся справляться со страхом, волнением, стрессом, развивают уверенность в себе, умение концентрироваться и настраиваться на победу. Работают с психологом, который помогает разобраться в себе, найти мотивацию и преодолеть психологические барьеры.

В конце тренировки делается заминка, которая помогает расслабить мышцы, снять напряжение и восстановить силы. Выполняются легкие упражнения на растяжку и дыхательные упражнения.

Подготовка к соревнованиям – это особый период, когда работа ведется на пределе своих возможностей. Это время интенсивных тренировок, строгой диеты, режима сна и отдыха. Но самое главное – это эмоциональный настрой. Гимнастки должны быть уверены в себе, спокойны и сосредоточены.

Перед соревнованиями гимнастки стараются избегать стрессовых ситуаций, больше отдыхать, правильно питаться и общаться с позитивными людьми. Визуализируют свои выступления, представляют себя успешными и уверенными. Слушают музыку, которая вдохновляет, и читают книги, которые мотивируют.

В день соревнований сохраняем спокойствие и уверенность. Повторяют свои элементы в голове, мысленно проигрывают весь номер, настраиваются на победу. Спортсменки верят в себя и в свои силы.

Гимнастика – это не только победы и достижения, это еще и поражения, травмы, разочарования. Но именно трудности закаляют наш характер, учат быть сильнее и мудрее.

Когда у меня что-то не получается, я не опускаю руки, а начинаю работать еще упорнее. Я анализирую свои ошибки, спрашиваю совета у тренера, ищу новые способы решения проблемы. Я верю, что трудности – это временные препятствия, которые можно преодолеть, если не сдаваться.

Гимнастика научила меня быть настойчивой, целеустремленной, терпеливой и дисциплинированной. Она научила меня верить в себя и не бояться трудностей. И я уверена, что эти качества пригодятся мне в жизни, независимо от того, чем я буду заниматься в будущем.

В заключение хочу сказать, что тренировки и соревнования – это неотъемлемая часть гимнастики, это то, что делает ее такой интересной и такой полезной для нас. Это путь к совершенству, который помогает нам раскрыть свой потенциал, стать сильнее и увереннее в себе. И я горжусь тем, что я гимнастка, и что я имею возможность идти по этому пути!

1.4 Будущее гимнастики

Гимнастика – это не застывший в веках вид спорта, а динамично развивающаяся дисциплина, постоянно открывающая новые горизонты и предлагающая захватывающие возможности для молодежи. Как гимнастка, мечтающая о большом спорте, я вижу будущее гимнастики ярким и полным перспектив. Хочу поделиться своими мыслями о том, какие тенденции сейчас набирают обороты, какие возможности открываются перед нами, молодыми спортсменами, и какую роль гимнастика играет в современном обществе.

Мир гимнастики постоянно меняется, появляются новые элементы, новые методики тренировок, новые подходы к оценке выступлений. Я вижу несколько ключевых тенденций:

- Гимнастика становится все более сложной и техничной. Чтобы быть конкурентоспособным на международном уровне, нужно постоянно

осваивать новые, более сложные элементы и связки. Это требует от нас огромной самоотдачи, упорства и постоянной работы над собой.

□ Тренеры все больше внимания уделяют индивидуальным особенностям каждого спортсмена, разрабатывая программы тренировок, которые учитывают сильные и слабые стороны, физические данные и психологический тип. Это позволяет нам максимально раскрыть свой потенциал и избежать травм.

□ Современные технологии все шире используются в гимнастике. Специальные датчики и программы позволяют анализировать движения спортсменов, выявлять ошибки и разрабатывать более эффективные методики тренировок. Виртуальная реальность помогает нам тренировать сложные элементы в безопасной среде.

□ В художественной гимнастике все больше внимания уделяется артистизму и выразительности. От нас требуется не просто техничное выполнение упражнений, но и умение передавать эмоции, рассказывать истории, создавать образы. Гимнастика становится все более похожей на искусство.

□ Гимнастика становится все более популярной во всем мире. Все больше детей и подростков приходят в этот спорт, привлеченные его красотой, грацией и возможностью развить свои физические и психологические качества.

Перед молодыми гимнастами открываются огромные возможности для развития своих навыков и достижения высоких результатов. Главное – это упорство, трудолюбие и вера в себя.

Тренер – это наш наставник, наш учитель, наш друг. Важно найти тренера, который будет верить в нас, поддерживать нас и помогать нам раскрыть свой потенциал. Хороший тренер – это не просто специалист, который знает технику выполнения упражнений, это человек, который умеет мотивировать, вдохновлять и находить индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Чтобы добиться успеха в гимнастике, нужно тренироваться каждый день, не жалея сил и времени. Мы должны быть готовы к тяжелой работе, к преодолению трудностей и к постоянному совершенствованию.

Соревнования – это отличная возможность проверить свои силы, получить опыт и увидеть, как работают другие спортсмены. Важно участвовать в соревнованиях как можно чаще, не бояться поражений и извлекать уроки из своих ошибок.

Помимо тренировок, важно заниматься самообразованием, изучать технику выполнения упражнений, читать книги о гимнастике, смотреть выступления лучших спортсменов мира. Это помогает нам расширить свои знания, углубить понимание спорта и стать более осознанными в своих действиях.

Не стоит пренебрегать современными технологиями. Специальные программы и приложения могут помочь нам анализировать свои движения, выявлять ошибки и разрабатывать более эффективные методики тренировок.

Гимнастика – это дорогой вид спорта. Чтобы участвовать в соревнованиях, покупать экипировку и оплачивать тренировки, часто требуется финансовая поддержка. Важно научиться искать спонсоров, убеждать их в своей перспективности и привлекать их к сотрудничеству.

Гимнастика играет важную роль в современном обществе, способствуя формированию здорового образа жизни, развитию физической культуры и воспитанию молодежи.

Гимнастика – это прекрасный способ поддерживать себя в отличной физической форме, укреплять здоровье и повышать иммунитет. Она помогает нам бороться с гиподинамией, ожирением и другими проблемами, связанными с малоподвижным образом жизни.

Гимнастика воспитывает в нас такие качества, как упорство, трудолюбие, дисциплина, ответственность, командный дух и умение преодолевать трудности. Эти качества пригодятся нам в жизни, независимо от того, чем мы будем заниматься в будущем.

Гимнастика – это не только спорт, но и искусство. Она способствует развитию чувства ритма, координации, грации, артистизма и выразительности. Она помогает нам раскрыть свой творческий потенциал и научиться выражать свои мысли и чувства через движение.

Гимнасты – это пример для подражания для многих людей во всем мире. Они демонстрируют невероятную силу, гибкость, выносливость, грацию и волю к победе. Они вдохновляют нас на занятия спортом, на ведение здорового образа жизни и на стремление к совершенству.

В заключение хочу сказать, что будущее гимнастики в наших руках. Мы, молодые гимнасты, должны быть готовы к новым вызовам, постоянно совершенствоваться, развивать свои навыки и делиться своим опытом с другими. Мы должны верить в себя и в свои силы, и тогда мы сможем достичь больших успехов и внести свой вклад в развитие этого прекрасного вида спорта! Гимнастика – это не просто спорт, это часть нашей жизни, это наша страсть, это наше будущее!

Глава 2. Практическая часть

2.1 Мой путь в гимнастике

Этот раздел проекта для меня особенно важен, потому что он про меня, про мой личный опыт в гимнастике. Это не просто перечисление фактов, это рассказ о том, как гимнастика вошла в мою жизнь и как изменила меня. Я хочу поделиться своими воспоминаниями, своими переживаниями, своими радостями и трудностями, которые я пережила на этом пути.

Помню, как в детстве я заворуженно смотрела выступления гимнасток по телевизору. Меня восхищала их грация, гибкость, сила и смелость. Я мечтала быть такой же, парить над ковром, как птица, и выполнять невероятные акробатические элементы. Моя мотивация была проста – я хотела быть красивой, сильной и уверенной в себе.

Когда была маленькой и ходила в детский сад, я любила танцевать, много прыгать и бегать, в общем была очень активным ребёнком. Воспитатель по физической культуре, увидев во мне трудолюбие и интерес к спорту, предложил маме отдать меня на художественную гимнастику. Я начала осваивать азы гимнастики в спортивной школе Забайкальска и через несколько лет мы с мамой приняли решение переехать в другой город к более опытному тренеру. Спустя некоторое время я начала принимать участие в спортивно-тренировочных сборах в разных городах в Иркутске, Чите, Краснокаменске, таких как «Наследие чемпионов» под руководством призёров олимпийских игр, а также в сборах под руководством моих тренеров - Бояркиной Наталии Валентиновны, Тиуновой Светланы Сергеевны. Набравшись опыта, я вошла в состав спортивной сборной команды Забайкальского края по художественной гимнастике. В составе команды я стала чемпионкой Забайкальского края в групповых упражнениях,

начала занимать призовые места на соревнованиях регионального уровня как в составе команды групповых упражнений, так и в личной программе, например заняла первое место в соревнованиях «Winter Fenix Cup» в 2022 году в городе Улан-Удэ. В 2023 году мы с командой представляли Забайкальский край на первенстве Дальневосточного федерального округа в Хабаровске, принимали участие и во Всероссийских соревнованиях. За время спортивной практики дважды становилась чемпионкой Забайкальского края, побывала в таких городах как Южно-Сахалинск, Якутск, Владивосток, выполнила спортивный разряд - кандидат в мастера спорта России.

Оглядываясь назад и вспоминая то, с чего я когда-то начинала, я понимаю, что проделала большой путь. Первые мои тренировки были нелегкими. Было много новых упражнений, которые мне не удавались, было больно тянуться, было страшно выполнять некоторые элементы. Но я не сдавалась. Я приходила на каждую тренировку с горящими глазами и старалась изо всех сил. Первые шаги были трудными, но очень важными. Я училась дисциплине, терпению, умению слушать тренера и работать в команде. Я поняла, что гимнастика – это не только красота и грация, но и огромный труд, пот и слезы.

Мне очень повезло с тренерами. Они были не просто профессионалами своего дела, но и замечательными людьми, которые верили в меня и поддерживали меня в трудные моменты. Они научили меня не только технике выполнения упражнений, но и мудрости жизни, умению справляться с трудностями и никогда не сдаваться.

Мои тренеры всегда говорили мне, что главное – это не победа, а самосовершенствование. Они учили меня анализировать свои ошибки, извлекать уроки из своих поражений и двигаться вперед, несмотря ни на что. Они научили меня ценить дружбу, уважать соперников и быть благодарной за все, что у меня есть.

Я благодарна своим тренерам за то, что они помогли мне раскрыть свой потенциал, поверить в себя и стать той, кем я являюсь сейчас. Они стали для

меня не просто учителями, но и друзьями, наставниками и примером для подражания.

На моем пути в гимнастике было много достижений и много трудностей. Я участвовала в соревнованиях разного уровня, завоевывала медали и занимала призовые места. Я освоила много сложных элементов, которыми горжусь. Но были и поражения, травмы и разочарования. Были моменты, когда я хотела все бросить и уйти из гимнастики. Но каждый раз меня останавливала любовь к этому спорту, поддержка близких и вера в себя.

Я научилась преодолевать трудности, не бояться поражений и извлекать уроки из своих ошибок. Я поняла, что успех – это не случайность, а результат упорного труда, самодисциплины и веры в себя.

Воспоминания о соревнованиях – это особые моменты в моей жизни. Это яркие эмоции, адреналин, волнение, радость победы.

Я помню свои первые соревнования, когда я очень волновалась и боялась допустить ошибку. Я помню свои первые медали, когда я была невероятно счастлива и горда собой. Я помню свои самые сложные соревнования, когда я смогла преодолеть свой страх и выполнить все элементы на высоком уровне.

Каждые соревнования – это уникальный опыт, который учит нас чему-то новому, делает нас сильнее и увереннее в себе.

Гимнастика оказала огромное влияние на мою жизнь вне спорта. Она научила меня дисциплине, ответственности, трудолюбию, умению ставить цели и добиваться их. Она помогла мне развить уверенность в себе, коммуникабельность и умение работать в команде.

Я заметила, что гимнастика помогает мне лучше учиться в школе, легче справляться с трудностями и строить отношения с людьми. Она сделала меня более организованной, целеустремленной и ответственной.

Я уверена, что гимнастика принесла в мою жизнь много положительных изменений, и я благодарна ей за это. Я надеюсь, что и в

будущем она будет продолжать вдохновлять меня, помогать мне развиваться и достигать новых высот.

В заключение хочу сказать, что мой путь в гимнастике – это не просто история о спортивных достижениях, это история о личностном росте, о преодолении трудностей, о любви к своему делу и о вере в себя. Я счастлива, что выбрала этот путь, и я уверена, что он приведет меня к новым победам и новым открытиям.

2.2 Анкетирование

В данной главе я представлю результаты практической части моего проекта, посвященной изучению интереса и знаний о художественной гимнастике среди учащихся младшего школьного возраста (10-12 лет). Как гимнастка и начинающий тренер, я хорошо понимаю, насколько важно привлекать в этот спорт талантливых и увлеченных детей. Именно поэтому я разработала специальную анкету, которая позволила мне оценить текущий уровень знаний и интереса к художественной гимнастике у этой возрастной группы.

Основная цель данного анкетирования – выявить степень заинтересованности художественной гимнастикой среди учащихся 10-12 лет, а также оценить их базовые знания об этом виде спорта. Я разработала анкету, содержащую вопросы, направленные на выявление знаний об элементах, предметах и особенностях художественной гимнастики. Определила уровень интереса к данному виду спорта среди учащихся младшего школьного возраста.

Как начинающий тренер, я остро ощущаю необходимость в привлечении новых учеников в секцию художественной гимнастики. Я заметила, что многие дети, приходящие на первые занятия, имеют достаточно поверхностное представление об этом виде спорта, часто путая его со спортивной гимнастикой или просто не зная, чего ожидать. Мне важно было понять, насколько осознанным является выбор художественной гимнастики

для детей этого возраста, и какие факторы могут повлиять на их решение начать заниматься этим видом спорта.

Кроме того, я хотела выяснить, какие аспекты художественной гимнастики наиболее привлекательны для детей. Понимание этого помогло бы мне в дальнейшем при построении тренировочного процесса, акцентируя внимание на тех элементах, которые вызывают у детей наибольший интерес и мотивацию.

В качестве инструмента для сбора данных была использована анонимная анкета, состоящая из шести вопросов, каждый из которых предусматривал несколько вариантов ответа. (Приложение 1). Вопросы были составлены таким образом, чтобы охватить различные аспекты знаний и интереса к художественной гимнастике:

Вопрос 1. Оценка текущего уровня занятий художественной гимнастикой.

Вопрос 2. Проверка знаний об используемых предметах в художественной гимнастике.

Вопрос 3. Оценка понимания важности различных качеств для гимнасток.

Вопрос 4. Определение основных источников информации о художественной гимнастике.

Вопрос 5. Оценка субъективного интереса к выступлениям гимнасток.

Вопрос 6. Выявление желания попробовать себя в художественной гимнастике.

Анкета была распространена среди [количество] учащихся МАОУ СОШ №1 пгт. Забайкальск в возрасте 10-12 лет. Участие в анкетировании было добровольным, перед началом тестирования респондентам была объяснена цель исследования и гарантирована анонимность.

Я предполагала, что результаты анкетирования покажут:

□ Относительно низкий уровень знаний об используемых предметах и значимости артистизма в художественной гимнастике среди тех, кто не занимается этим видом спорта.

□ Высокий уровень интереса к художественной гимнастике у девочек, вне зависимости от наличия опыта занятий.

□ Влияние популярных источников информации (телевидение, интернет) на формирование представления о художественной гимнастике.

Результаты данного исследования помогли мне скорректировать подход к набору новых учеников в секцию, а также адаптировать тренировочный процесс, учитывая интересы и потребности юных гимнасток.

2.3 Интервью

В рамках моего проекта «Вдохновение в каждом движении: гимнастика в моей жизни» мне удалось провести интервью с Бояркиной Наталией Валентиновной, моим уважаемым тренером и наставником, чья роль в моем становлении как гимнастки неоценима. Наталья Валентиновна – опытный специалист с многолетним стажем, воспитавшая не одно поколение талантливых спортсменок. Интервью позволило мне взглянуть на гимнастику с профессиональной точки зрения тренера, понять его мотивы, цели и методы работы.

Интервью с Наталией Валентиновной Бояркиной позволило мне получить ценные знания и понимание о художественной гимнастике как сложном и многогранном виде спорта. Я убедилась в том, что успех в гимнастике требует не только таланта и физической подготовки, но и сильного характера, упорства, дисциплины и самоотдачи. Беседа с тренером укрепила мою уверенность в правильности выбранного пути и вдохновила на дальнейшее совершенствование своих навыков и знаний.

Общение с Наталией Валентиновной для меня всегда – источник вдохновения. Она не просто мой тренер, она мой наставник и пример для подражания. Благодаря ей, я поняла, что гимнастика – это не только спорт, но

и искусство, способное изменить жизнь человека к лучшему. И я искренне надеюсь, что в будущем смогу передать свой опыт и знания другим, как это делает Наталья Валентиновна.

Проведение интервью с Наталией Валентиновной Бояркиной, моим тренером, стало одним из ключевых этапов практической части моего проекта. Это было для меня не просто формальным требованием к работе, а осознанной необходимостью. Я стремилась увидеть гимнастику не только глазами спортсменки, но и глазами человека, который посвятил этому виду спорта большую часть своей жизни, человека, который знает о гимнастике все, от основ техники до тонкостей психологии.

Основной целью интервью было расширить и углубить мое понимание гимнастики как многогранного явления, включающего в себя не только физическую подготовку, но и психологические, педагогические и даже философские аспекты. Я хотела получить ответы на вопросы, которые волновали меня не только как спортсменку, но и как будущего тренера, как человека, интересующегося историей и культурой спорта.

Как спортсменка, я часто сосредотачиваюсь на своих собственных ощущениях и переживаниях. Мне было важно услышать мнение опытного тренера, который видит картину целиком, который может оценить мои сильные и слабые стороны, указать на ошибки и дать ценные советы по совершенствованию. Меня всегда интересовало, что движет Наталией Валентиновной, что заставляет ее тратить столько сил и времени на подготовку своих учениц. Я хотела понять ее цели, ее принципы, ее подход к работе и узнать, что для нее является самой большой наградой в тренерской деятельности. Я понимала, что мой личный опыт занятий гимнастикой, каким бы богатым он ни был, все равно является ограниченным. Мне хотелось выйти за рамки своего субъективного восприятия, посмотреть на гимнастику глазами человека, который видит ее изнутри, который знает все ее секреты и который может поделиться своим мудрым и взвешенным мнением. В перспективе я планирую связать свою жизнь с тренерской работой. Поэтому

мне было очень важно узнать мнение опытного специалиста о том, какие качества необходимы для успешного тренера, какие методы работы являются наиболее эффективными и какие трудности могут возникнуть на этом пути. Я хотела наполнить свой проект не только теоретическим материалом, но и живыми, интересными фактами, мнениями и воспоминаниями человека, который является частью истории художественной гимнастики.

Интервью с Наталией Валентиновной стало для меня настоящим откровением, позволило мне по-новому взглянуть на гимнастику и понять, что этот вид спорта – это гораздо больше, чем просто красивые движения и сложные элементы. Это образ жизни, это философия, это путь к самосовершенствованию.

2.4 Подготовка и проведение выступления: Гимнастика как символ красоты и гармонии

В начале учебного года я узнала, что в нашей школе будет проводиться фестиваль «Сила России в единстве». Данная новость очень вдохновила меня и я захотела показать своим учителям, приглашенным гостям и ученикам школы свое мастерство. Участие в школьном фестивале «Сила России в единстве» стало для меня важным этапом не только в рамках реализации моего проекта «Вдохновение в каждом движении: гимнастика в моей жизни», но и как возможность поделиться своей любовью к гимнастике с широкой аудиторией, продемонстрировать ее красоту и гармонию, а также вдохновить других на занятия спортом.

Мое решение принять участие в фестивале было обусловлено несколькими факторами:

□ Я хотела показать, что гимнастика – это не только спорт высоких достижений, но и прекрасный способ поддерживать физическую форму, укреплять здоровье и развивать гармоничную личность.

□ Я видела в фестивале возможность привлечь внимание к этому виду спорта, заинтересовать новых детей и родителей, показать, что гимнастика – это красиво, увлекательно и доступно для каждого.

□ Для меня, как для начинающего тренера, подготовка к выступлению на фестивале стала отличной практикой, возможностью применить свои знания и навыки на практике, научиться планировать тренировочный процесс, мотивировать спортсменов и работать с аудиторией.

□ Тема фестиваля «Сила России в единстве» позволила мне подчеркнуть связь гимнастики с русской культурой, показать, что этот вид спорта является частью нашего национального наследия и способствует воспитанию патриотизма и гордости за свою страну.

□ Я хотела создать яркое и запоминающееся выступление, которое бы вдохновило зрителей, подарило им положительные эмоции и напомнило о красоте и величии России.

Подготовка к выступлению на фестивале стала для меня настоящим испытанием, потребовавшим много времени, сил и энергии.

Для участия в номере я выбрала двух своих самых талантливых и трудолюбивых учениц, **Имена** девочек, в **возрасте и лет**. Они обе очень любят гимнастику, обладают отличной физической подготовкой и артистизмом.

Выбор музыки был одним из самых важных этапов подготовки. Я хотела найти композицию, которая бы соответствовала теме фестиваля, была динамичной, красивой и вдохновляющей. После долгих поисков я остановилась на современной обработке, которая идеально подходила для нашего номера.

При разработке программы я старалась учитывать индивидуальные особенности каждой девочки, их сильные стороны и уровень подготовки. Я подобрала элементы, которые бы демонстрировали гибкость, силу, координацию и артистизм. **Номер включал в себя элементы с обручем, лентой и без предметов, а также акробатические связки и танцевальные элементы.**

Для выступления были сшиты специальные костюмы

Тренировки проходили интенсивно, но с учетом возрастных особенностей девочек. Мы отрабатывали технику выполнения элементов, работали над синхронностью движений, улучшали артистизм и выразительность. Я старалась создать в группе атмосферу поддержки, взаимопомощи и позитива, чтобы девочки чувствовали себя уверенно и комфортно. Вдохновение я черпала в русской культуре, в красоте природы, в музыке и в выступлениях великих гимнасток. Мне хотелось создать номер, который бы отражал величие России, ее силу, ее красоту и ее единство. Во время подготовки к фестивалю я испытывала самые разные эмоции – радость, волнение, уверенность, сомнения, но главное – огромное желание сделать все возможное, чтобы наше выступление прошло на высшем уровне.

21 февраля 2025 года наконец настал долгожданный день фестиваля. Мы вышли на сцену, полные волнения и предвкушения. Как только зазвучала музыка, все наши страхи и сомнения исчезли. Мы просто делали то, что любим больше всего на свете – занимались гимнастикой.

Выступление прошло отлично. Девочки выполнили все элементы чисто и уверенно, продемонстрировали высокий уровень артистизма и зарядили зрителей своей энергией. В конце номера зал взорвался аплодисментами.

Реакция публики была потрясающей. Зрители аплодировали, а ведущие благодарили за красивое выступление. Мой научный руководитель подходила после выступления, чтобы поздравить нас и выразить свой восторг.

Девочки тоже были очень довольны своим выступлением. Они почувствовали себя настоящими звездами, получили заряд положительных эмоций и еще больше полюбили гимнастику.

Участие в школьном фестивале «Сила России в единстве» стало для меня незабываемым опытом. Я смогла реализовать свой творческий потенциал, применить свои знания и навыки на практике, а также поделиться своей любовью к гимнастике с широкой аудиторией. Я убедилась в том, что гимнастика – это не только спорт, но и искусство, способное вдохновлять,

объединять и дарить радость людям. И я надеюсь, что наше выступление на фестивале оставило яркий след в сердцах зрителей и вдохновило их на занятия спортом.

Заключение

Завершая работу над проектом «Вдохновение в каждом движении: гимнастика в моей жизни» я с уверенностью могу сказать, что он стал для меня не просто учебным заданием, а важным этапом самопознания и осознания роли гимнастики в моем становлении как личности. Этот проект позволил мне взглянуть на свой спортивный путь с разных точек зрения: спортсменки, тренера и исследователя.

Анализ теоретического материала, интервью с моим тренером, проведение анкетирования среди младших школьников и подготовка к выступлению на фестивале – все эти этапы помогли мне глубже понять суть художественной гимнастики, ее ценности и цели. Я убедилась в том, что гимнастика – это не просто набор физических упражнений, а сложная и многогранная система, способствующая гармоничному развитию человека.

Проект подтвердил мою гипотезу о том, что занятия художественной гимнастикой оказывают значительное положительное влияние на формирование личности, физическое и психическое здоровье, а также способствуют развитию творческого потенциала и формированию активной жизненной позиции. Я осознала, что гимнастика научила меня не только красивым и грациозным движениям, но и таким важным качествам, как дисциплина, упорство, трудолюбие, ответственность и умение преодолевать трудности. Она помогла мне развить уверенность в себе,

коммуникабельность, умение работать в команде и находить общий язык с разными людьми.

Интервью с Наталией Валентиновной Бояркиной, моим тренером, стало для меня настоящим откровением. Я смогла увидеть гимнастику ее глазами, понять ее мотивы и цели, узнать о трудностях и радостях тренерской работы. Этот опыт вдохновил меня на дальнейшее совершенствование своих навыков и знаний, а также укрепил мое желание связать свою жизнь с тренерской деятельностью.

Участие в школьном фестивале "Сила России в единстве" стало для меня ярким и запоминающимся событием. Я смогла поделиться своей любовью к гимнастике со зрителями, показать ее красоту и вдохновить других на занятия спортом. Реакция публики и юных спортсменок была потрясающей, и я почувствовала, что мое выступление принесло кому-то радость и пользу.

Подводя итог, хочу сказать, что гимнастика – это не просто спорт, это мой образ жизни, моя страсть, мое вдохновение. Это то, что делает меня сильнее, увереннее и счастливее. И я надеюсь, что мой проект поможет кому-то открыть для себя мир гимнастики и найти в нем свой путь к совершенству. Я верю, что каждый, кто хоть раз попробует заниматься гимнастикой, почувствует на себе ее положительное влияние и захочет связать свою жизнь с этим прекрасным видом спорта.

Список использованных источников

Литература

1. Винер-Усманова, И. А. «Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития.» – Москва: Физическая культура, 2015. (Использовалась для общего понимания истории и развития художественной гимнастики)
2. Лисицкая, Т. С. «Художественная гимнастика.» – Москва: Физкультура и спорт, 1982. (Классический учебник, использовался для понимания техники и методики преподавания)
3. Карпенко, Л. А. «Художественная гимнастика: Учебник для студентов институтов физической культуры.» – Москва: Физкультура и спорт, 2003. (Использовалась для анализа подготовки гимнасток высокого класса)
4. Шишкова, Ю.А. «Художественная гимнастика: Учебное пособие.» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. (Использовалась для понимания правил соревнований и оценки выступлений)

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики (FIG): <https://www.gymnastics.sport/> (Использовался для получения актуальной информации о правилах, соревнованиях и новостях гимнастики)

2. Официальный сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики (ВФХГ): <https://vfrg.ru/> (Использовался для получения информации о российских гимнастках и соревнованиях)

3. YouTube-каналы с записями выступлений гимнасток: (Например, каналы «FIG Channel», «Gymnastics Zone» и другие) (Использовались для анализа техники и артистизма ведущих гимнасток мира, а также для получения вдохновения)

4. Статьи и публикации в спортивных журналах и онлайн-изданиях: (Использовались для изучения современных тенденций в гимнастике и мнений экспертов)

Архивные документы

1. Личные беседы с моими тренерами и другими специалистами в области художественной гимнастики.

2. Мои собственные знания и опыт, полученные в результате многолетних занятий художественной гимнастикой.

Приложение 1

Анкета «В мире художественной гимнастики» (10-12 лет)

Привет! Этот небольшой тест поможет нам узнать, что ты знаешь о художественной гимнастике и насколько она тебе интересна. Просто выбери **один** вариант ответа на каждый вопрос.

1. Ты сейчас занимаешься художественной гимнастикой?

- а) Да, и мне очень нравится!
- б) Да, но иногда бывает сложно.
- в) Нет, но я занималась раньше.
- г) Нет, и никогда не занималась.

2. Какой предмет НЕ используют в художественной гимнастике?

- а) Мяч
- б) Обруч
- в) Скакалка
- г) Гантели

3. Что, по твоему мнению, самое важное для гимнастики?

- а) Быть очень сильной.
- б) Быть очень гибкой.
- в) Быть артистичной и выразительной.
- г) Все вышеперечисленное.

4. Где ты чаще всего видишь выступления гимнасток?

- а) На спортивных соревнованиях вживую.
- б) По телевизору или в интернете.
- в) Слышу только рассказы о гимнастках.
- г) Не интересуюсь гимнастикой.

5. Тебе нравится смотреть выступления по художественной гимнастике?

- а) Да, это очень красиво!
- б) Иногда смотрю, когда есть возможность.
- в) Не очень, мне больше нравятся другие виды спорта.
- г) Совсем не нравится.

6. Хотела бы ты попробовать себя в художественной гимнастике?

- а) Да, очень хочу!
- б) Возможно, было бы интересно.
- в) Нет, это не для меня.
- г) Мне сложно ответить.

Спасибо за твои ответы! Мы надеемся, тебе было интересно!

Анкета разработана Таракановской Зоей, ученицей 9Б класса МАОУ СОШ №1 пгт. Забайкальск. Целью данной анкеты является исследование

интереса и знаний о художественной гимнастике среди учащихся 10-12 лет. Результаты анкеты будут использованы для проекта по теме «Вдохновение в каждом движении: гимнастика в моей жизни» и популяризации данного вида спорта.

Приложение 2

Интервью с тренером по художественной гимнастике Бояркиной Наталией Валентиновной

Я: Наталья Валентиновна, спасибо, что согласились уделить мне время. Для моего проекта важно услышать мнение профессионала. Прежде всего, что для Вас значит художественная гимнастика?

Наталия Валентиновна: Для меня художественная гимнастика – это целая жизнь. Это не просто работа, это призвание. Это возможность наблюдать, как маленькие девочки превращаются в грациозных спортсменок, раскрывают свой потенциал, преодолевают трудности и достигают поставленных целей. Это огромная ответственность, но и не меньшая радость.

Я: Как Вы пришли в художественную гимнастику и что Вас в ней привлекает больше всего?

Наталия Валентиновна: Я сама занималась гимнастикой с детства, и она навсегда покорила мое сердце. Меня всегда восхищала красота, грация, пластика и выразительность этого вида спорта. А когда закончила

спортивную карьеру, поняла, что хочу передавать свой опыт и знания другим, помогать им раскрыть свой талант и добиться успеха.

Я: Что, на Ваш взгляд, самое сложное в работе тренера по художественной гимнастике?

Наталия Валентиновна: Самое сложное – это найти индивидуальный подход к каждой ученице, понять ее особенности, сильные и слабые стороны, подобрать оптимальную методику тренировок и помочь ей преодолеть психологические барьеры. Важно не только научить технике выполнения упражнений, но и воспитать характер, дисциплину, умение работать в команде и верить в себя.

Я: Какие качества, на Ваш взгляд, необходимы для успешного занятия художественной гимнастикой?

Наталия Валентиновна: Прежде всего – трудолюбие, упорство, дисциплина и целеустремленность. Без этих качеств в гимнастике делать нечего. Также важны гибкость, координация, чувство ритма, артистизм и, конечно же, любовь к этому виду спорта.

Я: Как Вы мотивируете своих учениц на достижение высоких результатов?

Наталия Валентиновна: Мотивация – это очень важный аспект тренировочного процесса. Я стараюсь создавать в группе атмосферу поддержки, взаимопомощи и позитива. Я хвалю своих учениц за успехи, помогаю им справляться с неудачами и учу их не бояться трудностей. Также я использую различные методы мотивации, такие как просмотр видео выступлений лучших гимнасток мира, посещение соревнований и общение с успешными спортсменками.

Я: Как Вы относитесь к современным тенденциям в художественной гимнастике, таким как усложнение программ и использование новых технологий?

Наталия Валентиновна: Я считаю, что художественная гимнастика должна развиваться и идти в ногу со временем. Усложнение программ – это

неизбежный процесс, который требует от тренеров и спортсменок постоянного совершенствования. Использование новых технологий также может быть полезным, если они применяются разумно и не заменяют собой живое общение и индивидуальный подход.

Я: Какой совет Вы бы дали начинающим гимнасткам?

Наталия Валентиновна: Никогда не сдаваться! Помните, что трудности – это временные препятствия, которые можно преодолеть, если упорно трудиться и верить в себя. Любите гимнастику, получайте удовольствие от тренировок и не забывайте, что главное – это самосовершенствование, а не только победы на соревнованиях.

Я: И последний вопрос, что для Вас значит видеть, как Ваши ученицы достигают успеха?

Наталия Валентиновна: Это самая большая награда для тренера. Видеть, как мои ученицы выходят на ковер, уверенно выполняют сложные упражнения, радуют зрителей своим мастерством и завоевывают медали – это ни с чем не сравнимое чувство. Это значит, что я не зря трачу свои силы и время, что я делаю что-то важное и нужное.