

МОЕ ХОББИ - ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА. ПОЛОТНА.

Кондратьева А.А., учащаяся, 3 класс,
Научный руководитель: Носенкова О.П., учитель
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 90» г. Кемерово
г. Кемерово

В современном обществе, становятся, очень популярны многие жанры воздушной гимнастики. Если совсем недавно таким искусством могли овладеть только профессионалы и цирковые артисты, то на сегодняшний день это доступно каждому человеку. И здесь, не играет роли возраст и начальная физическая подготовка. Достаточно иметь желание и стремление научиться. Грациозно парить в воздухе и выполнять сложные гимнастические элементы можно научиться в студиях нашего города. Конечно, с первого раза сложное и зрелищное выступление, как в цирке, у вас вряд ли получится, но подтянуть фигуру и преодолеть страх высоты вполне возможно.

Я считаю, что эта тема актуальна, каждый человек находит для себя свое хобби, увлекается и достигает своих результатов, потенциала своих возможностей.

Сегодня хочу вас поближе познакомить с одним из наиболее популярных направлений - воздушной гимнастикой на полотнах. И рассказать, как я оказалась в этом сложном, но невероятно красивом спорте.

1. Немного истории.

Существует несколько версий происхождения гимнастики на воздушных полотнах. По одной версии гимнастика на воздушных полотнах появилась в 1959 году во французской цирковой школе. Во время подготовки выпускных проектов ученикам дали задание исполнить часть своего номера в абсолютно новой манере. Одна из студенток выполнила его на длинном отрезе ткани. Этот день можно считать рождением гимнастики на воздушных полотнах.

По мнению других исследователей, акробатика на воздушных полотнах зародилась в древнем Китае. В первоначальном варианте это были кожаные ленты, подвешенные на бамбуковые рамки.

1.1. Воздушные полотна

До того как я оказалась на полотнах, занималась в обычных танцевальных студиях. Родители с 5 лет меня водили на занятия в спортклубы и дома культуры. Мне очень нравилось выступать на сцене. Но в один прекрасный осенний день мама сказала: "А не хотела бы ты попробовать вот так?" И показала фотографию девочки на полотнах в

красивом элементе. Я немного опешила, ведь это высота! Под ногами нет пола, нет стен, нет вообще опоры! Как же я смогу? Но подумав, я согласилась. И уже на следующий день я начала осваивать высоту. Пришла и осталась, полюбив этот снаряд.

Воздушные полотна представляют собой два длинных полотна тянущейся (для профессионалов) или слабо тянущейся (для начинающих) ткани шириной 1-1,5 метра. Длина зависит от высоты помещения, но, как правило, не превышает 9 метров.

На свои выступления мы одеваем обтягивающие комбинезоны, это строго обязательно. Нужно, чтобы кожа была максимально закрыта одеждой, иначе можно получить "ожог" от быстрого скольжения по полотну.

Каждое занятие обязательно начинается с разминки, разогрева всех мышц и кистей рук. Только после этого переходят к самым простым элементам. Потом начинается работа над собственным телом. Когда новичок переходит в статус любителя, инструктор начинает оттачивать мастерство его элементов. Техника работы на воздушных полотнах. Гимнастика на полотнах включает в себя три основных категории трюков: подъем, обмотка, обрыв. Подъемы используются для исполнения трюков на высоте. Обмотки – это статичные позы, когда гимнаст обматывает полотно вокруг своего тела или одной руки или ноги, придавая своему телу определенную позу. Обрыв – падение с высоты после обмотки тела таким образом, чтобы в полете часть полотна раскрутилась, и гимнаста остановило обмотанное вокруг его тела полотно.

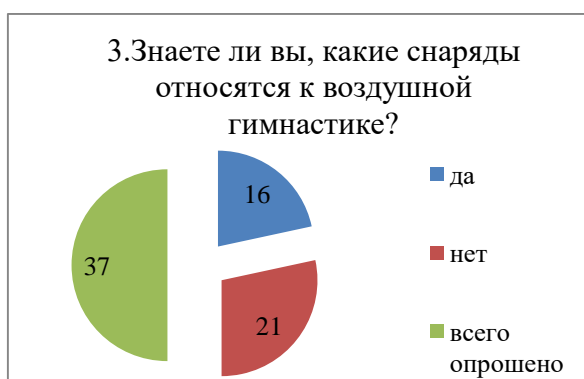
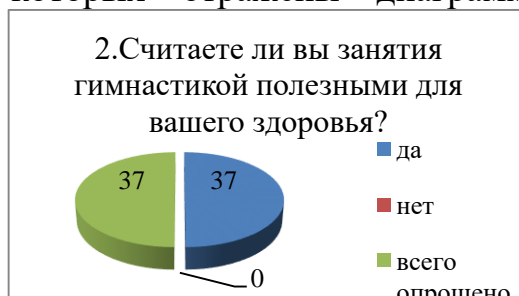
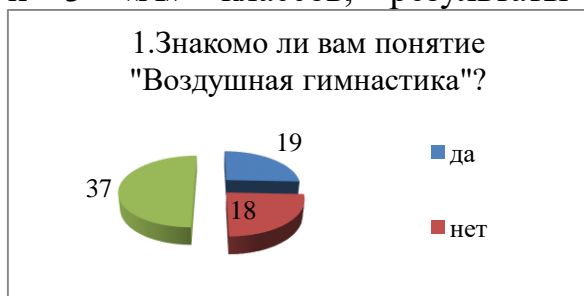
2. Наши фестивали и спортивные соревнования (личный опыт).

Перед тем как впервые поехать на соревнования, я 8 месяцев упорно работала над программой, тренер постепенно показывала и объясняла технику каждого элемента, многое не получалось, но в конце номер был готов и мы поехали. Началось все с далекой Хакасии, города Абакана. Так начался мой спортивный год. Все наши соревнования обычно разные, есть спортивные с жесткими требованиями, а есть фестивали, где можно не ограничивать фантазию.

Например, на соревнованиях, костюм должен быть строго с воротничком - стойкой, телесная ткань в костюме запрещена, атлет без макияжа, волосы собраны. Музыка строго без слов, т.е. под обычную песню выступать запрещено. Все участники делятся на категории по возрасту: 6-9 лет, 10-13 лет, 14-16 лет, юниоры. А категории делятся на любителей и профессионалов. Нас было десять человек, а сейчас 34 человека. У нас существует Федерация Воздушной Атлетики России (ФВАР). Она была создана 17 августа 2012 года. Есть еще Континентальная Федерация и Мировая, они проводят Чемпионаты Европы (ЕАРАУ) и Мира (WAAPA). А вот фестивали это совсем другая атмосфера. Здесь очень интересно! Долго готовимся, ищем подходящий образ, музыку к

нему, шьем красивые костюмы, включаем свое актерское мастерство. После возвращения домой снова начинаем активно тренироваться. Вот так кипит жизнь в нашей школе "Высота".

Работая над темой своего исследования, я провела опрос учащихся 3 «Б» и 3 «А» классов, результаты которых отражены диаграммах.



После анкетирования я провела мастер класс «Разминка» на учащихся 3 «Б» класса. Наблюдение и анализ показал, что большинство учащихся с удовольствием старались выполнять упражнения, в показе разминки. На протяжении 2-8 месяцев анализ показал, что мои видео с выступлений на соревнованиях, фестивалях пользуются популярностью, и просмотром многих пользователей, где они оценивают мои выступления.

Соревнования	Сайт «ВКонтакте»	Сайт «Одноклассники»
III Первенство в республике Хакассия, с мая по февраль 2017	146 просмотров	267 просмотров

Отборочный турнир по воздушной атлетике, г. Новосибирск, с августа по февраль 2017	94	14
Чемпионат России, г. Москва, с сентябрь по февраль 2017	186	102
Фестиваль «No gravity Art», г. Екатеринбург, с ноября по февраль 2017	206	172
Всероссийский турнир по воздушной атлетике, г. Омск, с декабря по февраль 2017	93	203

По результатам исследования можно сделать вывод, изучив тему «Мое хобби – воздушная гимнастика. Полотна» я пришла к выводу, что воздушная гимнастика - это то, что актуально на сегодняшний день.

Мои занятия позволяют устранить дефекты осанки - искривление позвоночника, сутулость. Кроме того, физические упражнения улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус.

Сейчас мне 10 лет и я с гордостью могу сказать, что благодаря тренировке, я смогла изменить свой распорядок дня, принципы питания, регулярность и размер физических нагрузок. Моя гипотеза подтвердилась. Для того чтобы найти свое хобби, вид спорта или вид деятельности, которым ты хочешь заниматься, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье, нужно формировать характер и силу воли, заставлять себя работать над собой. Тренировки задействуют самые разные группы мышц, чем не может похвастаться ни один другой вид спорта. Тренировки на полотнах - это способ избавиться от страхов, научиться перебарывать себя и развивать силу воли. Особенно способствуют этому обрывы.

Хотя крыльев у нас нет, ощущение полета — одно из самых приятных, которое с нами остается.

Список литературы:

- 1.Электронные ресурсы: Википедия. Воздушные полотна.
- 2.www.rfara (сайт Федерации воздушной атлетики России)
3. www.babyblog.ru