

**МОУ «Большечирклейская средняя общеобразовательная школа»,
Николаевский район», Ульяновская область**

Исследовательский проект «В здоровом теле – здоровый дух»



**Подготовила: ученица 2 «б» класса Каримова Аминя
Руководитель: Махмутова Румия Мисалимовна
с. Большой Чирклей**

2015

Цель исследования:

- **выяснить здоровье и духовно формирующую роль спортивной гимнастики в моей жизни.**

Задачи исследования:

- *получить всестороннюю информацию и проанализировать различные виды источников по данной проблеме;*
- *изучить спортивный путь прославленных гимнасток и узнать об их роли в развитии отечественного спорта;*
- *увидеть результаты своих спортивных достижений и духовного роста;*



Предмет исследования:

- *женская спортивная гимнастика;*

Обоснование выбора данной проблемы:

- *повышенный интерес к жизни прославленных спортивных гимнасток;*
- *увлеченность самой этим видом спорта;*

Гипотеза:

- *Влияет ли и в какой степени занятия спортивной гимнастикой на укрепление здоровья и формирование высоко нравственной личности?*



Для реализации проекта:

- *ознакомилась с историей развития женской спортивной гимнастики;*
- *познакомилась с биографиями и спортивными достижениями прославленных чемпионок-гимнасток;*
- *провела анализ собственных успехов в данном виде спорта;*
- *определила здоровье и нравственно формирующуюся роль спортивной гимнастики в моей жизни;*



Выбор за тобой

Вредные привычки:

- курение;
- алкоголизм;
- наркомания;
- компьютерная зависимость ...



Здоровый образ жизни:

- полноценное питание;
- двигательная активность;
- личная гигиена;
- эстетика труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;



Спорт- спасительная сила.



«Спасительной силой в нашем мире является спорт»

Джон Голсуорси.





Слово ГИМНАСТИКА произошло от греческого *gymnastike*– упражняю, тренирую. Это один из древнейших видов спорта.

Виды женских гимнастических упражнений:

Упражнения на брусьях



Опорный прыжок



Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры

Вольные упражнения



Выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 метров x12 метров

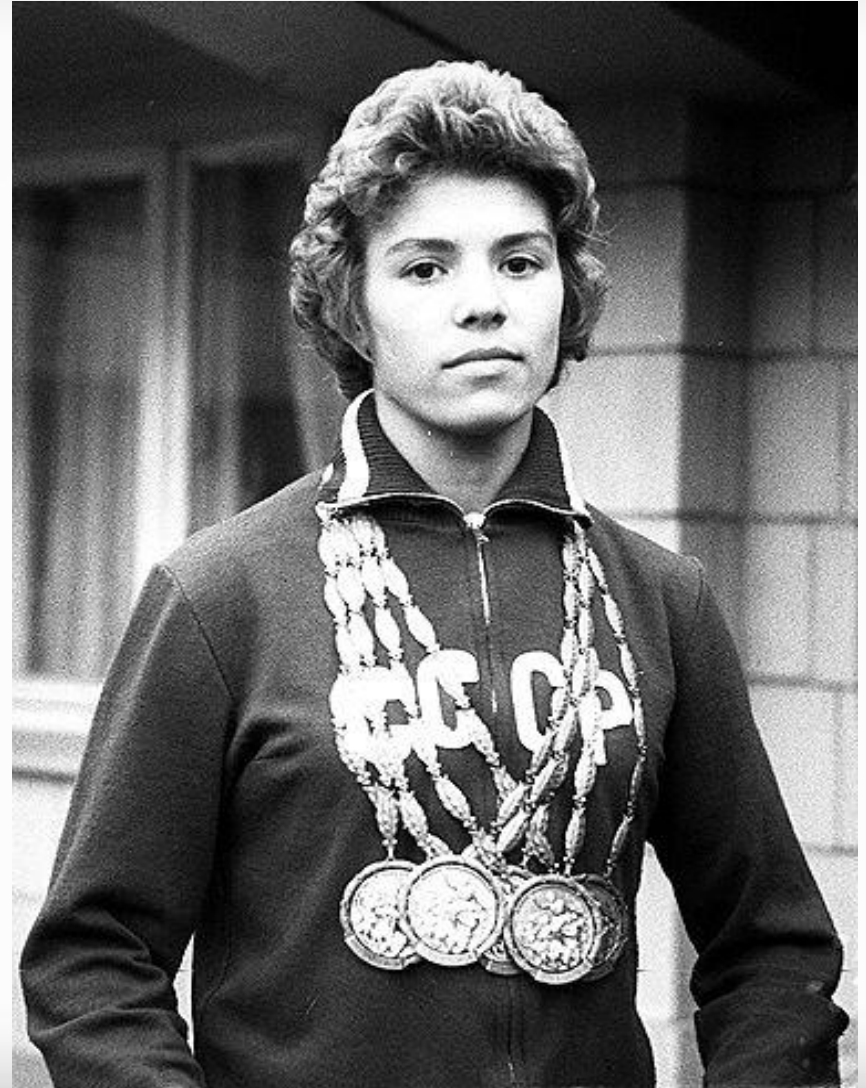
Упражнения на бревне



Ширина бревна составляет ВСЕГО 10 сантиметров.

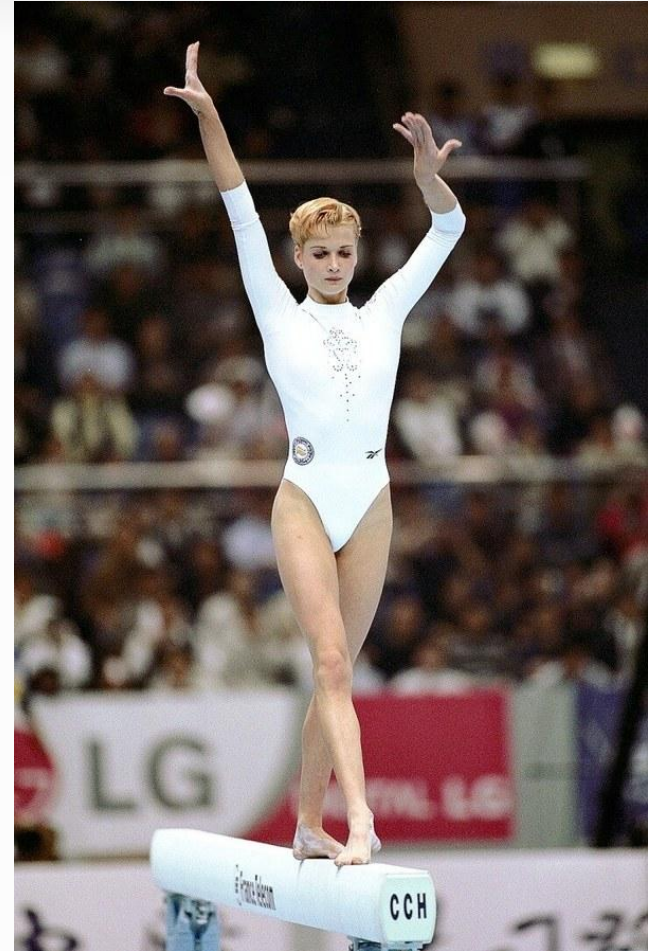
Самая титулованная советская спортивная гимнастка

Лариса Латынина
добилась уникального
достижения. В ее
коллекции 18
олимпийских наград
(из них 9 золотых: 6
получено в личном и 3
в командном
соревнованиях).



Самая титулованная российская спортивная гимнастка

Светлана Хоркина -
одна из самых
известных российских
гимнасток,
трёхкратная
абсолютная чемпионка
мира и трёхкратная
абсолютная чемпионка
Европы.



Мой кумир в спортивной гимнастике

Алия Мустафина — первая гимнастка России, которая выиграла чемпионский титул в многоборье после Светланы Хоркиной. На Чемпионате Мира в 2010 году в Роттердаме, она также привела свою команду к победе впервые в истории России как независимого государства.



Спортивная гимнастика в моей жизни

Декабрь 2012 – впервые переступила порог Кузнецкого ДЮСШ №1.



Тренировки, тренировки...



На тренировки мчусь я всегда, забыв
блаженство лени и комфорта.



Лишь упорный труд - к победе приведёт.

г.Оренбург
2 место



г.Электросталь
2 место



г.Кузнецк

2,3 места



г.Алатырь
2 место

14 соревнований
за 2,5 года

г.Балашово
2 место



г.Ульяновск
2 место



г.Пенза

1, 2 места

Копилка моих наград.



15 грамот:
1 место- 4;
2 место -8;
3 место -3;

3 кубка;



11 медалей

ТАБЛИЦА РАЗРЯДОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

III юношеский	II юношеский	I юношеский	III взрослый	II взрослый	I взрослый	Кандидат в мастера спорта (КМС)	Мастер спорта (МС)
2012	2013	2013	2014				

Мастером спорта можешь ты не быть
(хотя плох тот солдат, кто не мечтает стать
генералом),
но здоровым душой и телом быть обязан.



Знакомство с достопримечательностями российских городов.



«Подарок судьбы»



Алия Мустафина – проводила занятие с нами, с областными кандидатами Олимпийского резерва.



Анна Павлова – член жюри Открытого первенства г. Электросталь.



Денис Аблязин – показал мастер-класс.

Все успею, все сумею...



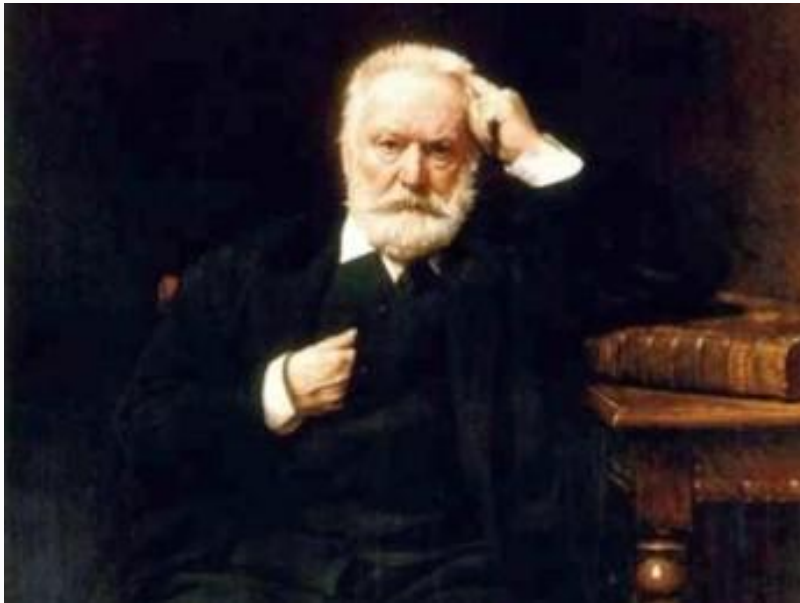
Все успею сделать.

Таким образом, занимаясь спортивной гимнастикой,

- *укрепляю здоровье, бодрость духа;*
- *развиваю гибкость, грациозность тела;*
- *повышаю компетентность, работоспособность;*
- *закаляю характер;*
- *становлюсь выносливой, целеустремленной, уверенной, решительной;*
- *приобретаю новых друзей, знакомлюсь с достопримечательностями городов;*
- *обретаю уверенность в себе;*
- *радуюсь спортивным успехам своих друзей;*



Эпилог.



«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа»

Виктор Гюго



Использованная литература

- Толковый **словарь** под ред. С. И. **Ожегова** и Н.Ю.Шведовой, М., Азъ, 1992 г;
- Интернет ресурсы.

