

**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*

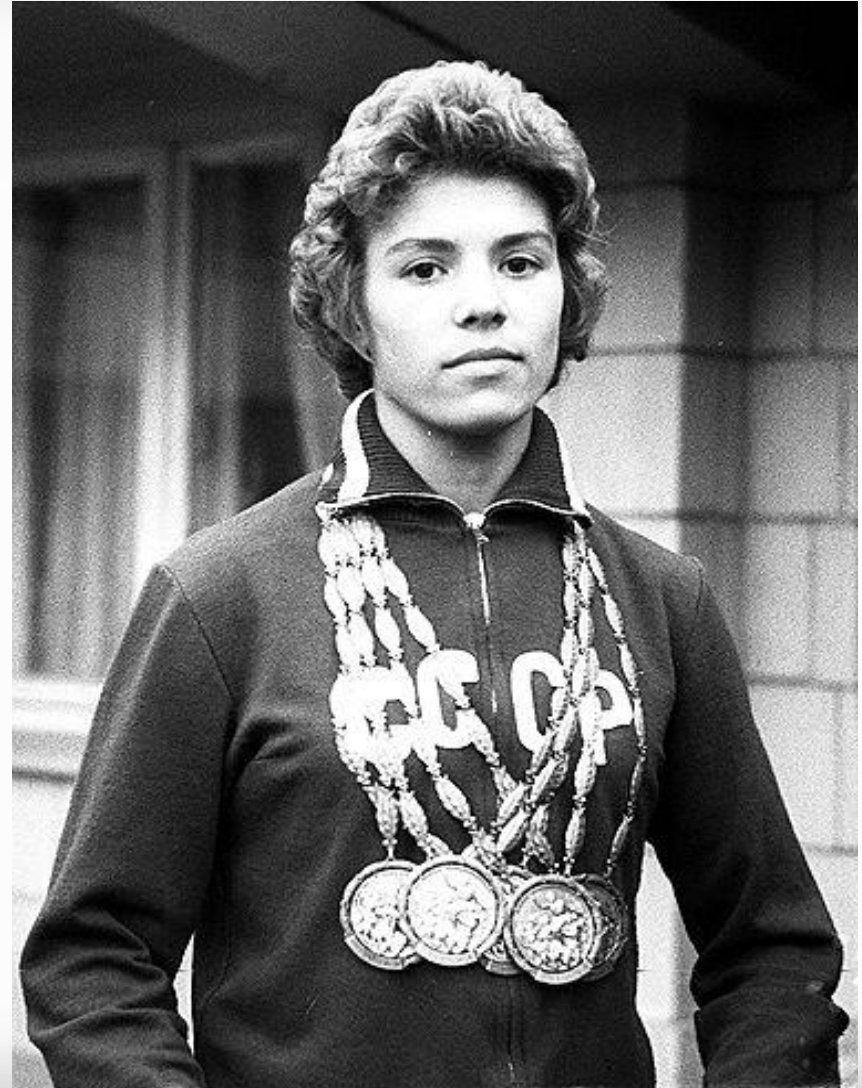
## *Упражнения на бревне*



*Ширина бревна составляет ВСЕГО 10 сантиметров.*

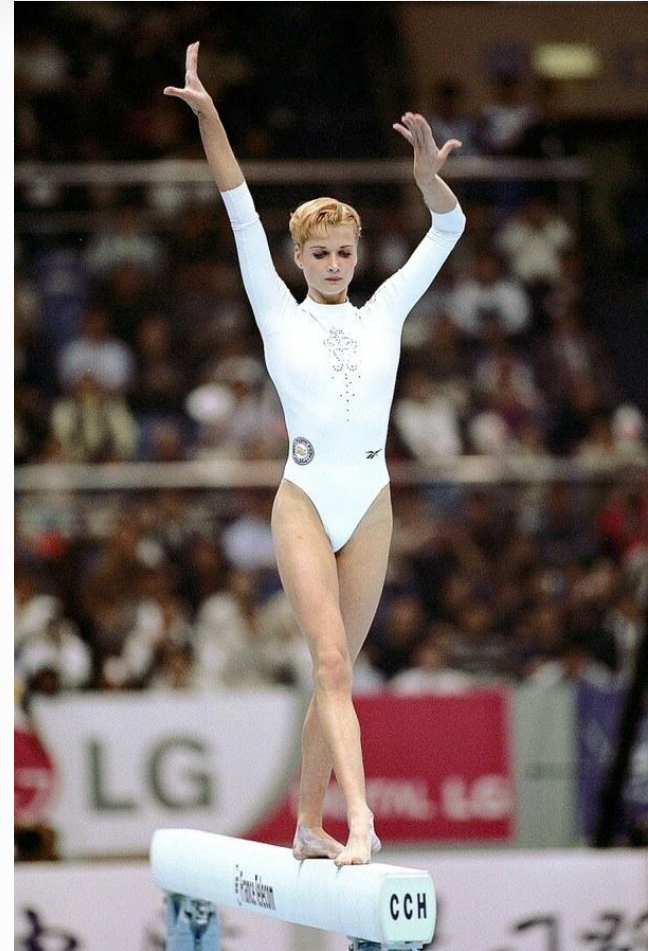
# Самая титулованная советская спортивная гимнастка

**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...



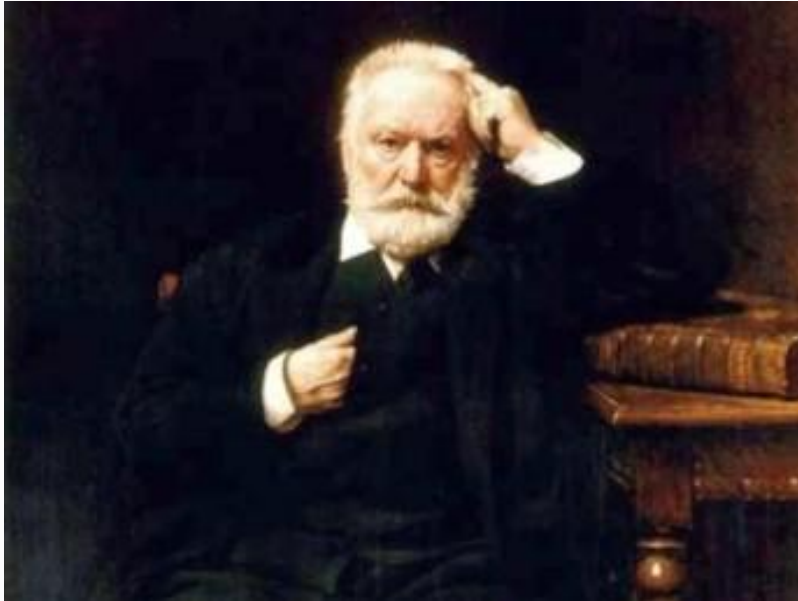
# Все успею сделать.

# 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.

