

Художественная Я ГИМНАСТИКА



Выполнила ученица 2 «Д»
класса Павловской СОШ

Маслова Милена

Руководитель Хмыз Т.И.

2018 г.

Цели нашего проекта :

- Узнать как можно больше о таком виде спорта, как художественная гимнастика.



Задачи проекта:

- 1. Изучить художественную гимнастику как вид спорта.
- 2. Исследовать влияние гимнастики на формирование и развитие детского организма.
- 3. Доказать, что физическое самовоспитание и самоусовершенствование условие здорового образа жизни.



Гипотеза:

- Занятия художественной гимнастикой содействуют правильному развитию детского организма и формированию более полноценной личности.



Художественная гимнастика

ЭТО -

- вид спорта, выступление гимнасток с различными гимнастическими и танцевальными упражнениями без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



Возникновение и развитие художественной гимнастики

- Появился этот спорт в 1940-е годы. С 1984 г – стал олимпийским видом спорта. Первой чемпионкой мира по художественной гимнастике стала наша соотечественница Людмила Савинкова.



Плюсы в гимнастике:

- ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА
УВЛЕЧЕНИЕ

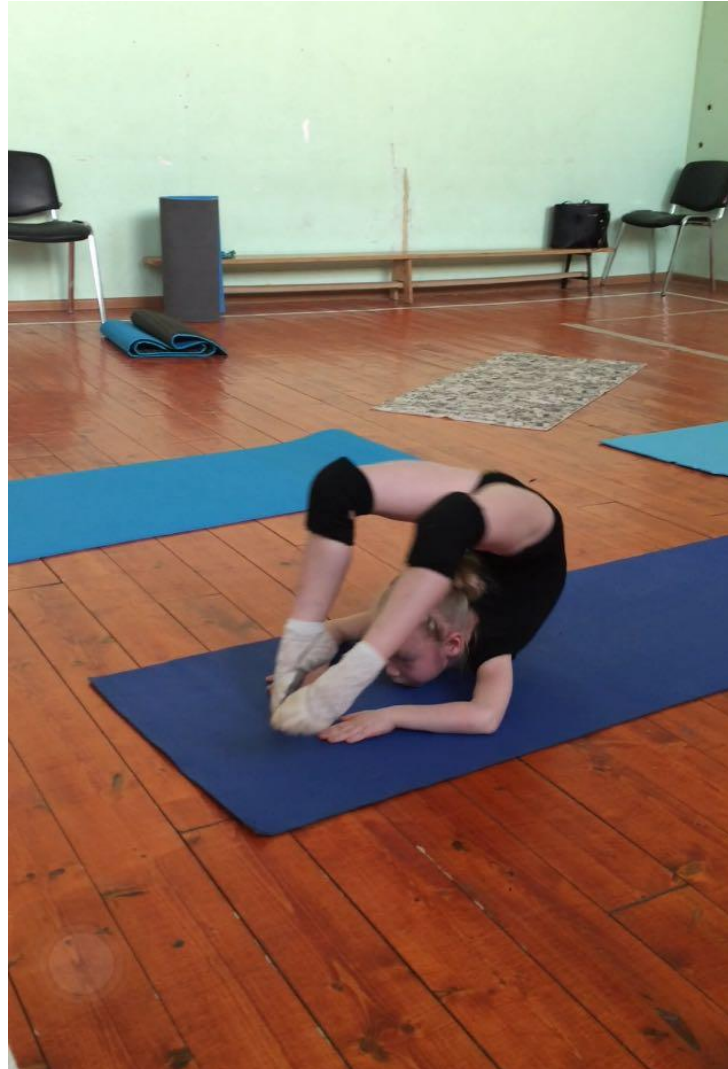


- ПОЗИТИВНОЕ



Минусы в гимнастике:

- большие физические нагрузки; - диеты и голодные обмороки; - боли в мышцах.



Художественная гимнастика и я...



Мой тренер:



Мои успехи и достижения :

- Я только начинаю свой спортивный путь и пока у меня небольшие спортивные достижения. Но уже сейчас мне есть чем гордиться на соревнованиях я занимаю призовые места, к сожалению не всегда, но у меня еще все впереди!



Вывод :

- Я говорю художественной гимнастике – ДА, я выбираю этот спорт,

