



# Влияние занятий художественной гимнастикой на здоровье девочек дошкольного возраста: биомеханический аспект

Работу выполнила: Удоденко Алиса Олеговна  
студентка 204 группы ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Научные руководители:

Абдрахманова И.В., к.п.н., доцент кафедры ТиТФКиС ФГБОУ ВО "ВГАФК"

Лущик И.В., к.п.н., доцент кафедры ТиТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»

# Художественная гимнастика

вид спорта, который приносит пользу здоровью девочек дошкольного возраста

способствует

физическому и психическому развитию

развивает

грацию, гибкость, координацию и выносливость





## Актуальность темы исследования

Художественная гимнастика становится все более популярным видом спорта среди девочек дошкольного возраста

### 1 Физическое здоровье

изучение влияния художественной гимнастики на физическое здоровье детей дошкольного возраста является важным аспектом, так как этот вид спорта может иметь как положительные, так и отрицательные последствия

### 2 Психоэмоциональное развитие

художественная гимнастика может оказывать влияние на психоэмоциональное развитие детей, формируя их характер, целеустремленность и уверенность в себе

### 3 Биомеханический анализ

биомеханический аспект художественной гимнастики позволяет понять, как движения влияют на опорно-двигательный аппарат, что важно для предотвращения травм

# Цели и задачи изучения влияния художественной гимнастики

Цель исследования – изучить влияние занятий художественной гимнастикой на здоровье девочек дошкольного возраста с учетом биомеханических особенностей

исследовать влияние занятий на физическое развитие

оценить влияние на психоэмоциональное состояние

провести биомеханический анализ движений

разработать рекомендации для тренеров и родителей



# Особенности двигательной активности в художественной гимнастике

Художественная гимнастика характеризуется сложными и разнообразными движениями, требующими высокой координации, гибкости и силы

1

## Базовые движения

основные элементы художественной гимнастики включают в себя прыжки, повороты, растяжку, акробатические элементы, работу с предметами

2

## Развитие двигательных навыков

занятия способствуют развитию двигательных навыков, координации, равновесия, гибкости и силы

3

## Улучшение физической формы

художественная гимнастика улучшает физическую форму, способствует укреплению мышц, повышению выносливости и улучшению координации





# Биомеханический анализ движений в художественной гимнастике

Биомеханический анализ позволяет изучить движение тела, силы и моменты, которые воздействуют на тело во время выполнения упражнений

- 1 Анализ движений**  
изучение кинематики (траектория движения) и динамики (силы и моменты) движений
- 2 Оценка нагрузки**  
оценка воздействия на суставы и мышцы, определение рисков травм
- 3 Оптимизация техники**  
разработка рекомендаций по оптимизации техники движений для достижения максимальной эффективности и минимизации риска травм



# Влияние занятий на физическое развитие девочек

Занятия художественной гимнастикой положительно влияют на физическое развитие девочек дошкольного возраста



## Укрепление мышц

регулярные тренировки способствуют укреплению мышц всего тела



## Развитие гибкости

растяжка и акробатические элементы способствуют увеличению гибкости



## Повышение выносливости

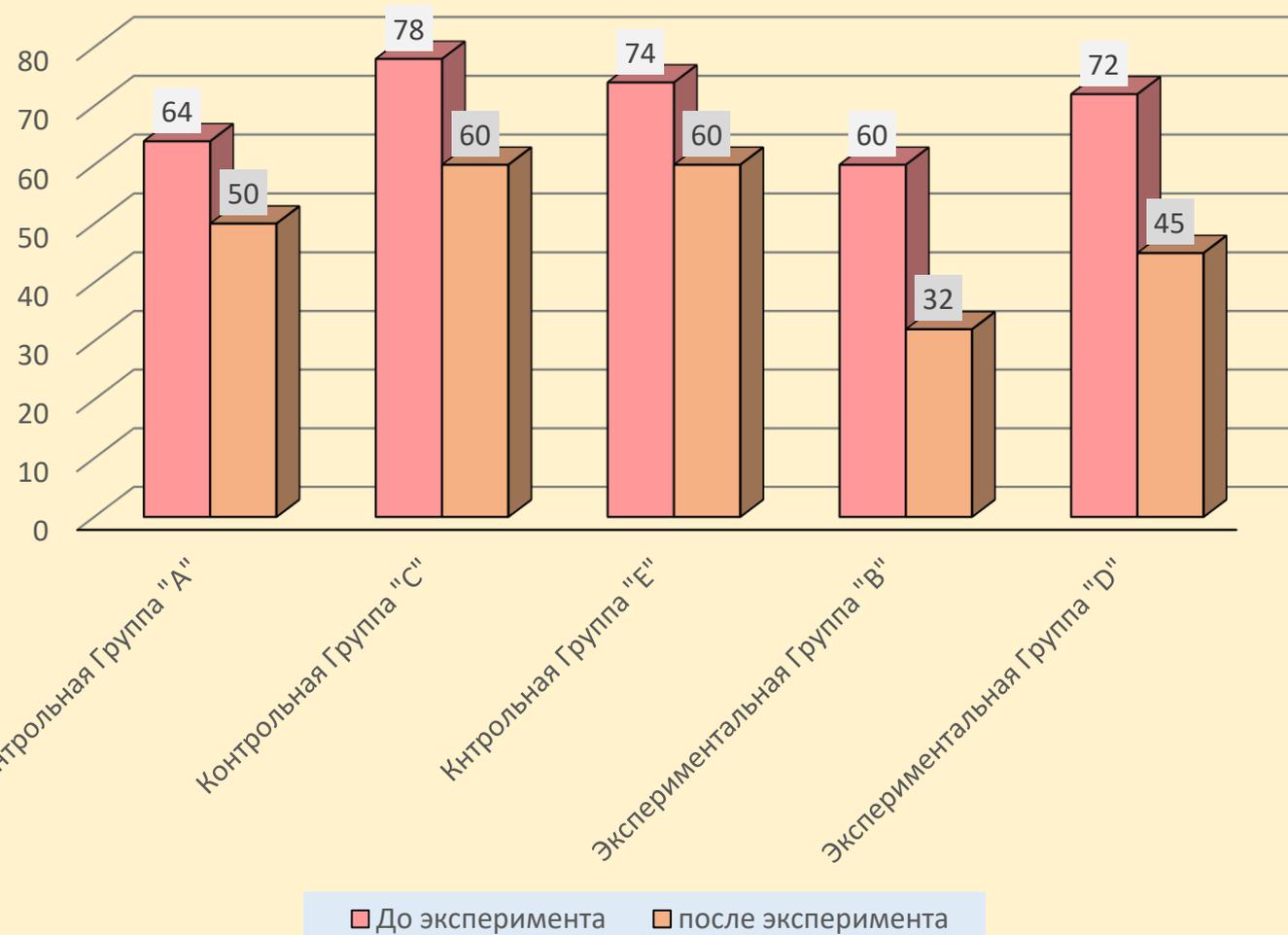
интенсивные тренировки увеличивают выносливость и силу



## Улучшение координации

занятия способствуют развитию координации движений, равновесия и ловкости

# Динамика показателей простудной заболеваемости у детей экспериментальной группы в процессе эксперимента



Исследование проводилось с участием 100 детей дошкольного возраста 4-7 лет  
Учебно-воспитательный процесс осуществлялся на основе программы

КГ «А» - программы воспитания и обучения в детском саду

КГ «С»- «Развитие» и «Воспитание здорового ребенка»

КГ «Е»- «Детство»

ЭГ «В»- учебно-воспитательный процесс осуществлялся на основе комплексной Программы воспитания и обучения в детском саду

ЭГ «D»- программ «Развитие» и «Воспитание здорового ребенка», однако в процессе занятий по ФК и утренней зарядки применялись средства художественной гимнастики по разработанной методике

## Итоги эксперимента



В процессе педагогического эксперимента во всех ЭГ наблюдалось более существенное снижение простудной заболеваемости по сравнению с КГ

После эксперимента выявлены достоверные различия в показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) у детей опытных групп: у детей ЭГ (В и D) эти показатели ниже, чем у детей КГ (А, С, и Е)

Снижение показателей ЧСС и ЧД в покое свидетельствует о совершенствовании функциональных возможностей организма и экономизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем



# Влияние занятий на психоэмоциональное состояние девочек

Занятия художественной гимнастикой оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние девочек дошкольного возраста

## Уверенность в себе

успехи в гимнастике повышают уверенность в себе и самооценку

## Дисциплина

тренировки формируют дисциплину, ответственность и целеустремленность

## Творчество

художественная гимнастика развивает творческие способности, артистизм и выразительность

## Сравнение показателей психического развития детей в процессе эксперимента

Показатели, единицы измерения		КГ (А) ( $X \pm y$ )	ЭГ (В) ( $X \pm y$ )	t расч.	P
Концентрация внимания (баллы)	1	4,9 ± 2,9	4,8 ± 2,6	0,03	>0,05
	2	5,7 ± 2,5	8,7 ± 3,1	3,37	<0,05
Устойчивость внимания (баллы)	1	0,5 ± 0,1	0,5 ± 0,1	0,00	>0,05
	2	0,6 ± 0,1	0,8 ± 0,2	3,99	<0,05
Самооценка (баллы)	1	5,5 ± 1,1	0,5 ± 0,8	0,99	>0,05
	2	4,6 ± 0,7	5,8 ± 0,6	5,82	<0,05

1- до эксперимента; 2- после эксперимента

# Разработка рекомендаций для тренеров и родителей

Рекомендации для тренеров и родителей помогут создать оптимальную среду для развития детей

## Индивидуальный подход

тренеры должны учитывать индивидуальные особенности каждой девочки, создавая индивидуальные планы тренировок



## Поддержка

родители должны поддерживать и мотивировать своих детей, создавая комфортную и благоприятную обстановку для занятий

## Безопасность

важно уделять особое внимание безопасности, правильному выполнению упражнений и предотвращению травм



## Выводы и перспективы

Занятия художественной гимнастикой оказывают положительное влияние на физическое и психоэмоциональное развитие девочек дошкольного возраста. Но для этого важно участвовать в жизни ребенка и следить за его физическим и психологическим состоянием





**Благодарю за внимание!**