

«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)

Влияние занятий художественной гимнастикой на здоровье детей

Работу выполнила: студентка Четверткова Александра Павловна,
203 группа ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Руководители: Лущик Ирина Владимировна,
доцент кафедры ТитФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»
Абдрахманова Ирина Владимировна,
доцент кафедры ТитФКИС ФГБОУ ВО «ВГАФК»





История развития художественной гимнастики

Зарождение

Художественная гимнастика берет свое начало в начале 20-го века в Европе.

1

2

3

Олимпийский вид

В 1984 году художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр.

Становление

В 1920-х годах гимнастика была признана отдельным видом спорта и стала активно развиваться.

Основные физические качества, развиваемые в художественной гимнастике

Гибкость

Занятия развивают растяжку мышц и подвижность в суставах.

Координация

Сложные движения с предметами тренируют ловкость и координацию.

Сила и выносливость

Регулярные тренировки укрепляют мышцы и повышают общую выносливость.

Влияние занятий на физическое развитие детей

1 Гармоничное Развитие

Художественная гимнастика способствует равномерному развитию всех групп мышц.

2 Улучшение Осанки

Постоянное внимание к правильной постановке тела укрепляет опорно-двигательный аппарат.

3 Грациозность Движений

Занятия формируют плавность, легкость и изящество в исполнении упражнений.



Влияние занятий на опорно-двигательный аппарат

Укрепление Мышц

Систематические тренировки способствуют укреплению мышц и связок.

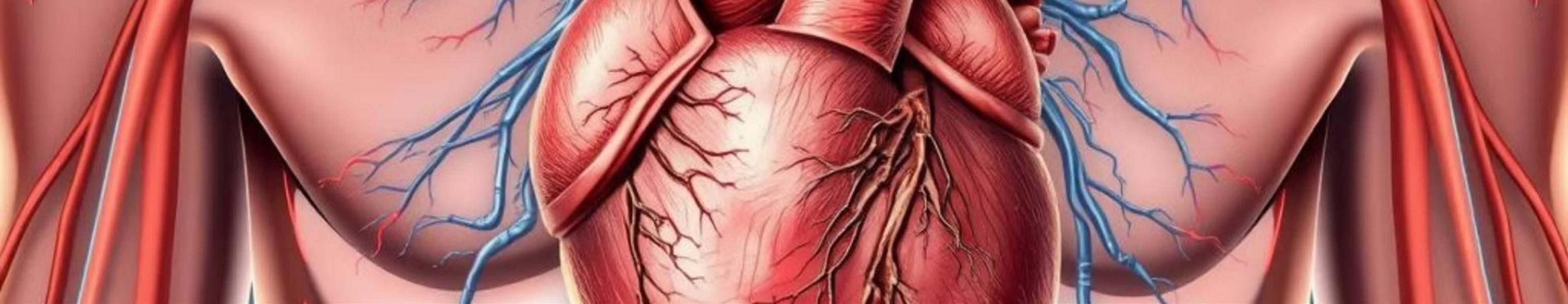
Улучшение Гибкости

Растяжка и упражнения на подвижность суставов развивают эластичность.

Профилактика Травм

Правильная техника исполнения упражнений снижает риск травматизма.





Влияние занятий на сердечно-сосудистую систему



Укрепление Сердца

Тренировки развивают выносливость сердечной мышцы.



Улучшение Кровообращения

Регулярная физическая нагрузка стимулирует кровоток.



Нормализация Давления

Занятия помогают поддерживать здоровый уровень артериального давления.

Влияние занятий на психическое и эмоциональное состояние детей

1

Концентрация

Выполнение сложных упражнений требует высокой концентрации внимания.

2

Уверенность

Достижение целей в тренировках повышает самооценку и уверенность в себе.

3

Положительные Эмоции

Красота и гармония движений в художественной гимнастике вызывают радость и воодушевление.



Healthy Smeait Meting:



Особенности питания юных гимнасток

Белки

Необходимы для роста и восстановления мышц

Углеводы

Обеспечивают энергией для интенсивных тренировок

Витамины и Минералы

Поддерживают общее здоровье организма



Техника безопасности и профилактика травматизма

1 Профилактика Травм

Использование безопасного инвентаря и мягких покрытий снижает риск получения травм.

2 Разминка и Восстановление

Тщательная разминка перед тренировкой и периоды восстановления важны для предотвращения перенапряжения.

3 Контроль Нагрузки

Постепенное увеличение объема и интенсивности тренировок позволяет избежать перетренированности.

Заключение: рекомендации для родителей и тренеров

Художественная гимнастика является отличным выбором для физического и психического развития детей, особенно на начальном этапе. Родителям и тренерам важно уделять внимание безопасности, питанию и постепенному наращиванию нагрузок, чтобы максимально использовать положительный потенциал этого вида спорта.

