



Влияние занятий художественной гимнастикой на здоровье девушек 12-14 лет : биомеханический аспект

Научный руководитель:

Абдрахманова Ирина Владимировна, доцент кафедры ТИТФКиС ФГБОУ
ВО "ВГАФК"

Лущик Ирина Владимировна, доцент кафедры ТИТФКиС ФГБОУ ВО
"ВГАФК"

Выполнила: Мелихова Яна Валерьевна
студентка 204 группы ФГБОУ ВО "ВГАФК"

Биомеханический аспект



Координация движений

художественная гимнастика требует высокого уровня координации, что способствует развитию нервной системы и улучшению двигательных навыков



Осанка и баланс

регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, что положительно сказывается на осанке и балансе тела

Физические преимущества художественной гимнастики

1 Гибкость

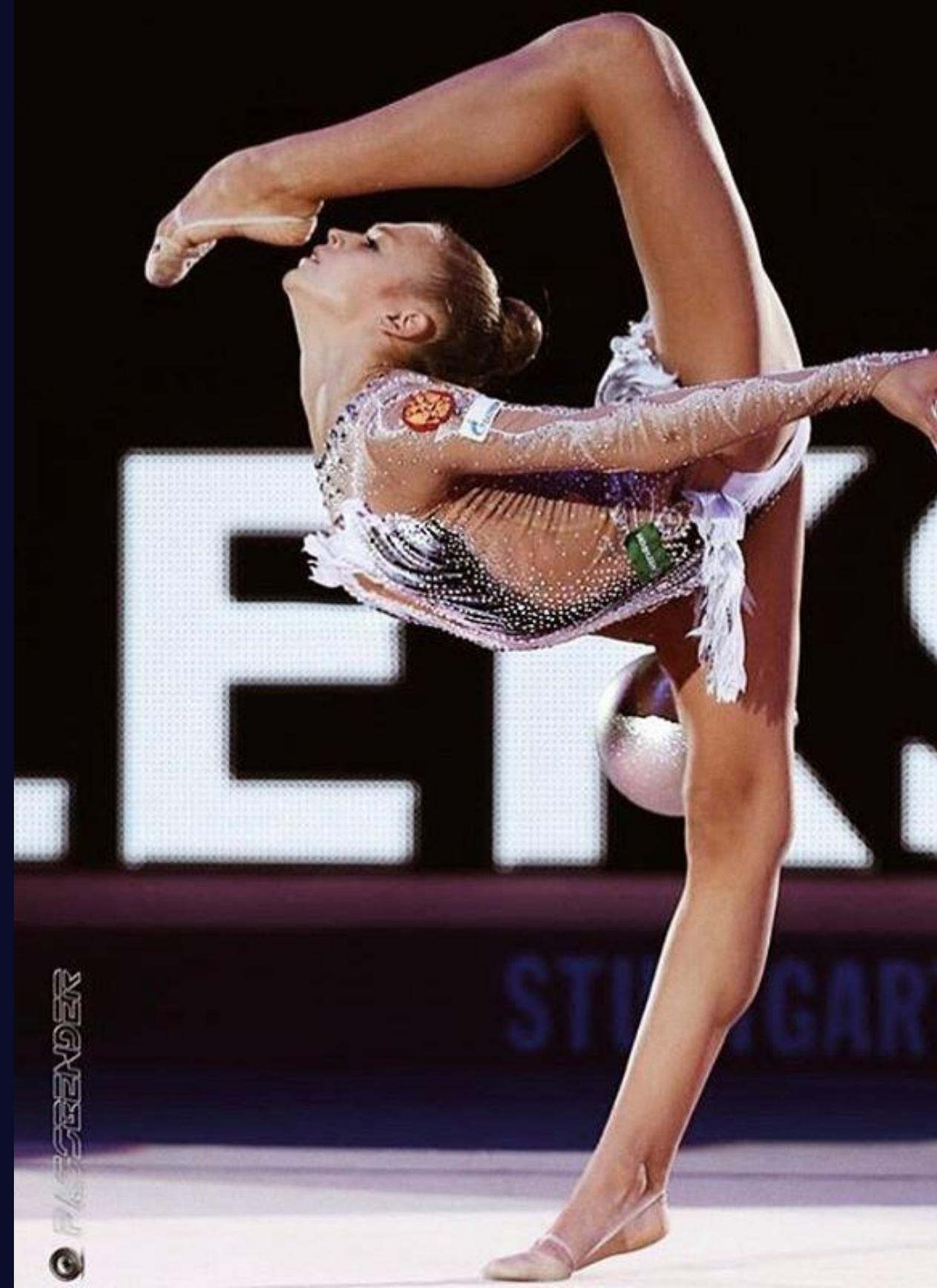
регулярные упражнения на растяжку и акробатика способствуют развитию гибкости и подвижности суставов

2 Сила

выполнение элементов с предметами и собственным весом тела укрепляет мышцы и повышает силовые показатели

3 Выносливость

длительные тренировки и напряжённые соревнования способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и общей выносливости



Психологические и эмоциональные аспекты

Уверенность

регулярные выступления перед зрителями помогают развить уверенность в себе и навыки публичных выступлений

Дисциплина

строгий режим тренировок и соревнований воспитывает в девушках ответственность и дисциплинированность

Эмоциональная разгрузка

художественная гимнастика позволяет выплескивать эмоции через выразительные движения и получать психологическую разрядку





Формирование правильной осанки и координации движений

1

Развитие навыков

регулярные тренировки помогают девушкам выработать правильные двигательные стереотипы и улучшить координацию.

2

Улучшение осанки

выполнение упражнений на растяжку и укрепление мышц спины способствует формированию правильной осанки.

3

Грациозность

эстетичность и музыкальность художественной гимнастики развивают в девушках изящество и плавность движений.

Развитие гибкости, силы и выносливости

Гибкость

постоянная работа над растяжкой и акробатическими элементами способствует увеличению гибкости тела

Сила

выполнение упражнений с предметами и собственным весом укрепляет мышцы и увеличивает силовые показатели

Выносливость

интенсивные тренировки и соревнования развивают сердечно-сосудистую систему и общую выносливость



Позитивное влияние занятий на здоровье



Сердечно-сосудистое здоровье

регулярные физические нагрузки укрепляют сердечную мышцу и улучшают работу сердечно-сосудистой системы



Когнитивные способности

синхронизация движений и музыки стимулирует развитие нервной системы и когнитивных функций



Физическое развитие

комплексные упражнения способствуют всестороннему физическому развитию и улучшению телосложения



Опасности

Травмы

высокая интенсивность тренировок и сложность элементов повышает риск получения травм, требующих осторожности и грамотного подхода

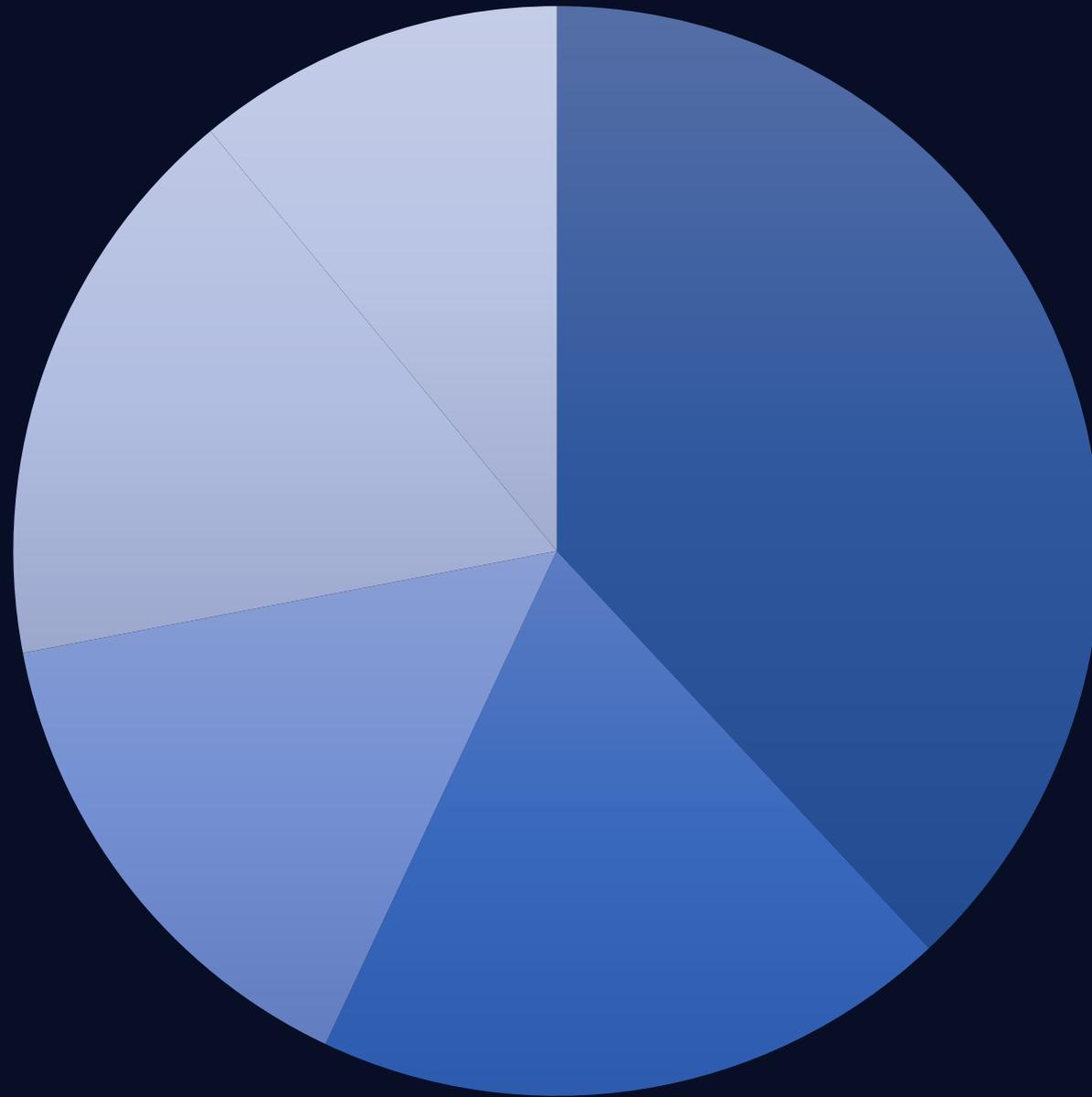
Перетренированность

чрезмерные физические нагрузки могут привести к истощению организма, требуя баланса и профессионального руководства тренера

Требовательность к телу

высокие эстетические стандарты вида спорта могут вызывать проблемы с самооценкой и пищевым поведением.

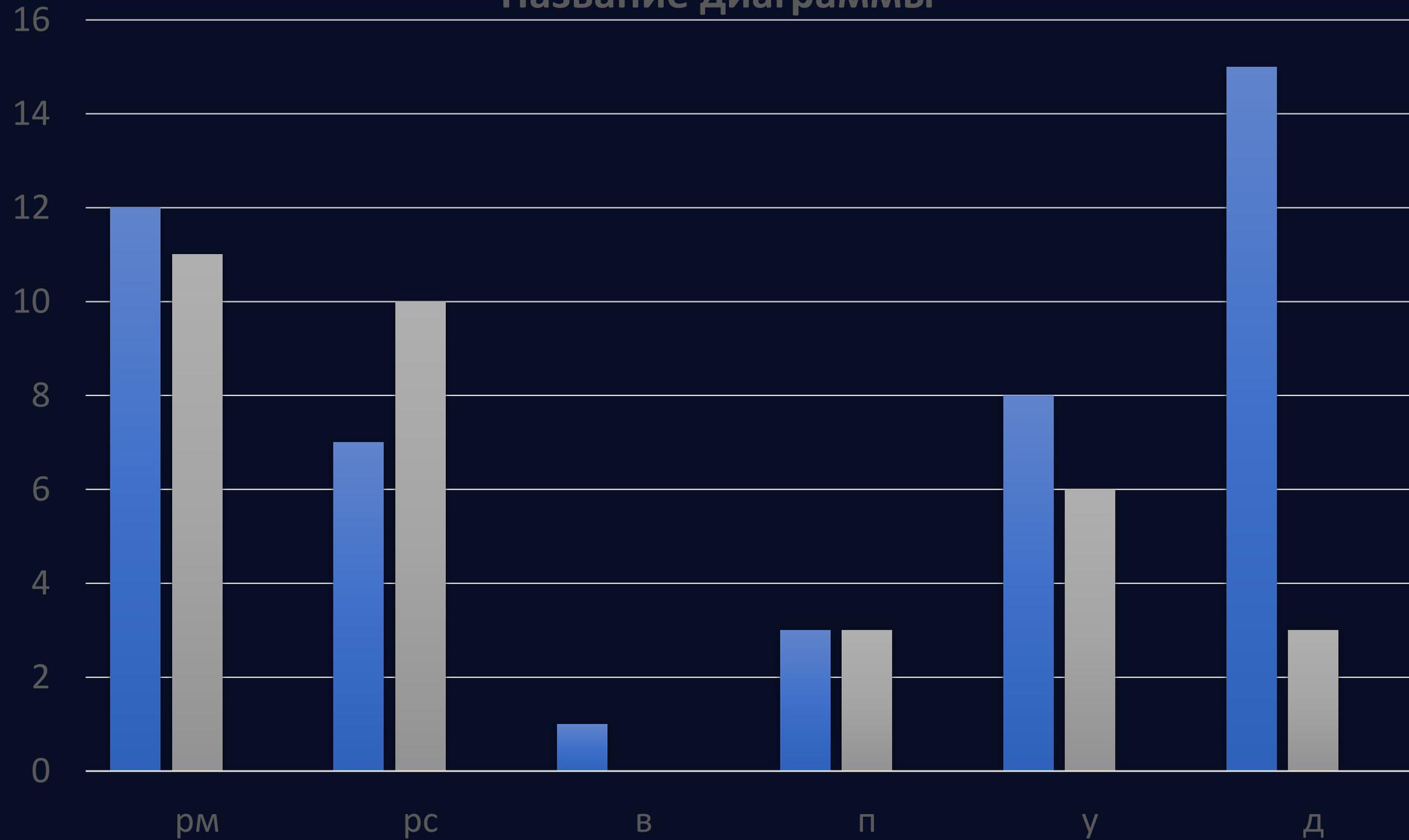
Травматизм у девушек 12-14 лет



- Стопа-38%
- Колено\голень-19%
- Таз\бедро-15%
- кисть\запястье-11%

■ стопа ■ колено/голень ■ таз/бедро ■ кисть/запястье

Название диаграммы



- Типы травм у художественных гимнасток 12-14 лет (синие столбцы) и девушек из контрольной группы, не занимающихся спортом (серые столбцы)
РМ - растяжения мышц
РС - растяжения связок
В - вывихи
П - переломы
У - ушибы
Д - другое

Варианты предупреждений (профилактика)

1

Профессиональное руководство

занятия под наблюдением опытного тренера помогают избежать чрезмерных нагрузок и травм

2

Разумное планирование

регулярные перерывы, восстановление и сбалансированное питание предотвращают переутомление

3

Психологическая поддержка

консультации со специалистами помогают справляться со стрессом и проблемами самооценки





Заключение: всестороннее развитие и здоровье

Физическое развитие

художественная гимнастика способствует улучшению гибкости, силы, выносливости и координации движений

1

2

3

Психологическое благополучие

занятия помогают развить уверенность, дисциплину и эмоциональную стабильность

Общее здоровье

регулярные тренировки положительно влияют на сердечно-сосудистую систему и когнитивные способности