

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК В ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

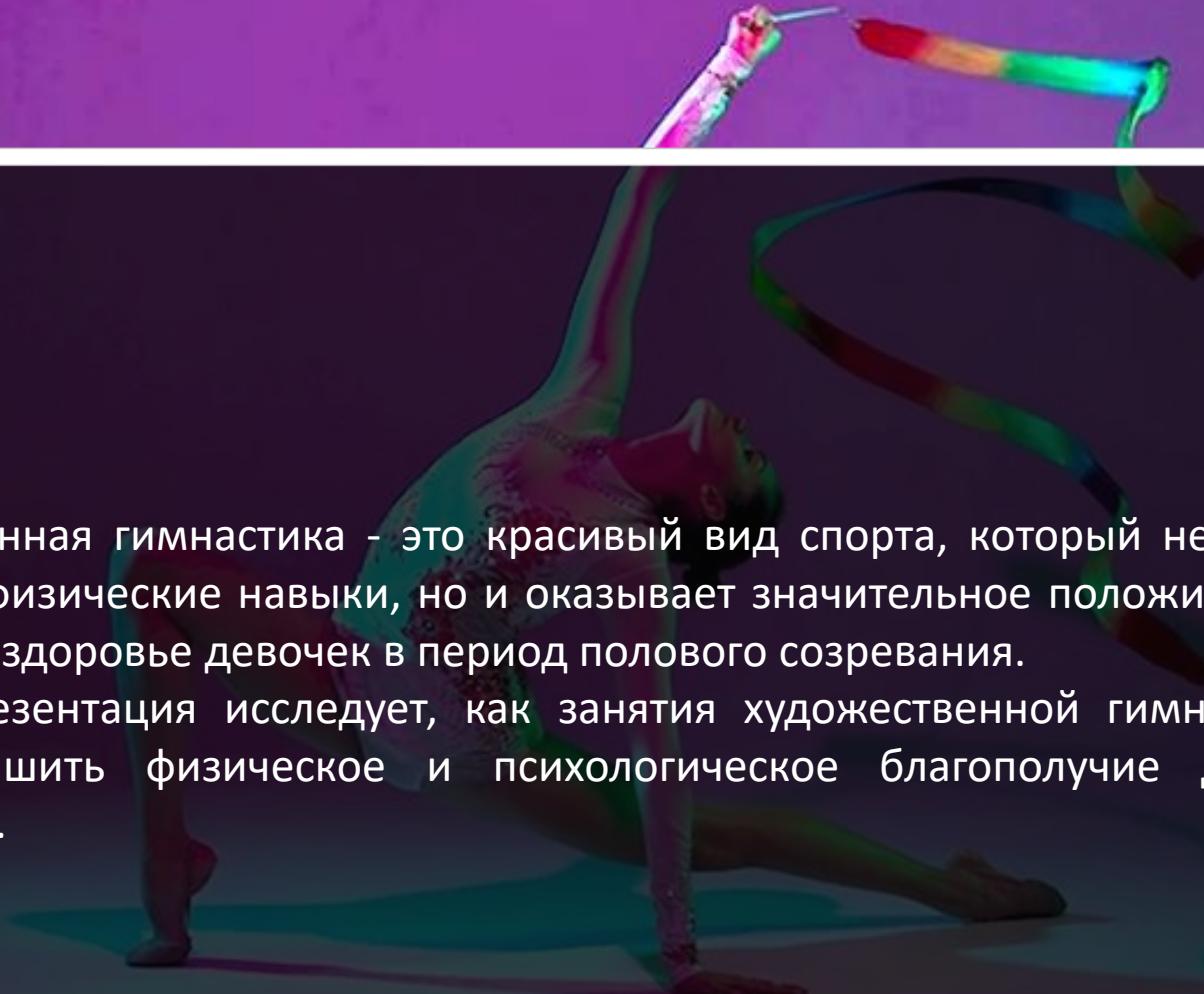
Выполнила: Соколова Татьяна Алексеевна

Студентка 204 группы ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Научный руководитель:

Абдрахманова И.В., доцент кафедры ТиТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»

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



Художественная гимнастика - это красивый вид спорта, который не только развивает физические навыки, но и оказывает значительное положительное влияние на здоровье девочек в период полового созревания.

Данная презентация исследует, как занятия художественной гимнастикой могут улучшить физическое и психологическое благополучие девочек подростков.

# ЗНАЧЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК

1

**Развитие гибкости:**  
Систематическое занятие гимнастикой улучшают подвижность суставов и эластичность мышц

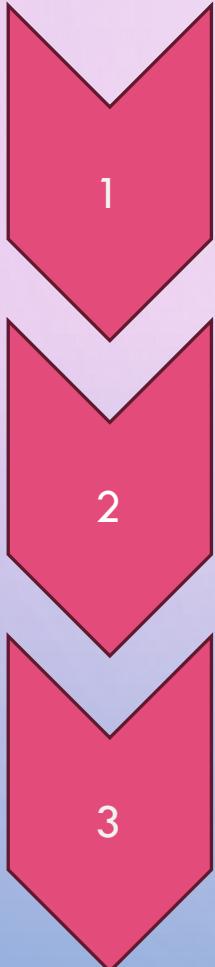
2

**Координация движений:**  
Сложные упражнения с предметами развивают ловкость, баланс и пространственную ориентацию

3

**Грациозность и выразительность:**  
Художественная гимнастика воспитывает элегантность, изящество и артистизм

# ОСОБЕННОСТИ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ



## **Физические изменения**

Период полового созревания характеризуется бурным ростом, гормональными перестройками и трансформациями тела

## **Эмоциональная нестабильность**

Подростки часто испытывают стресс, тревогу и перепады настроения из-за внутренних изменений

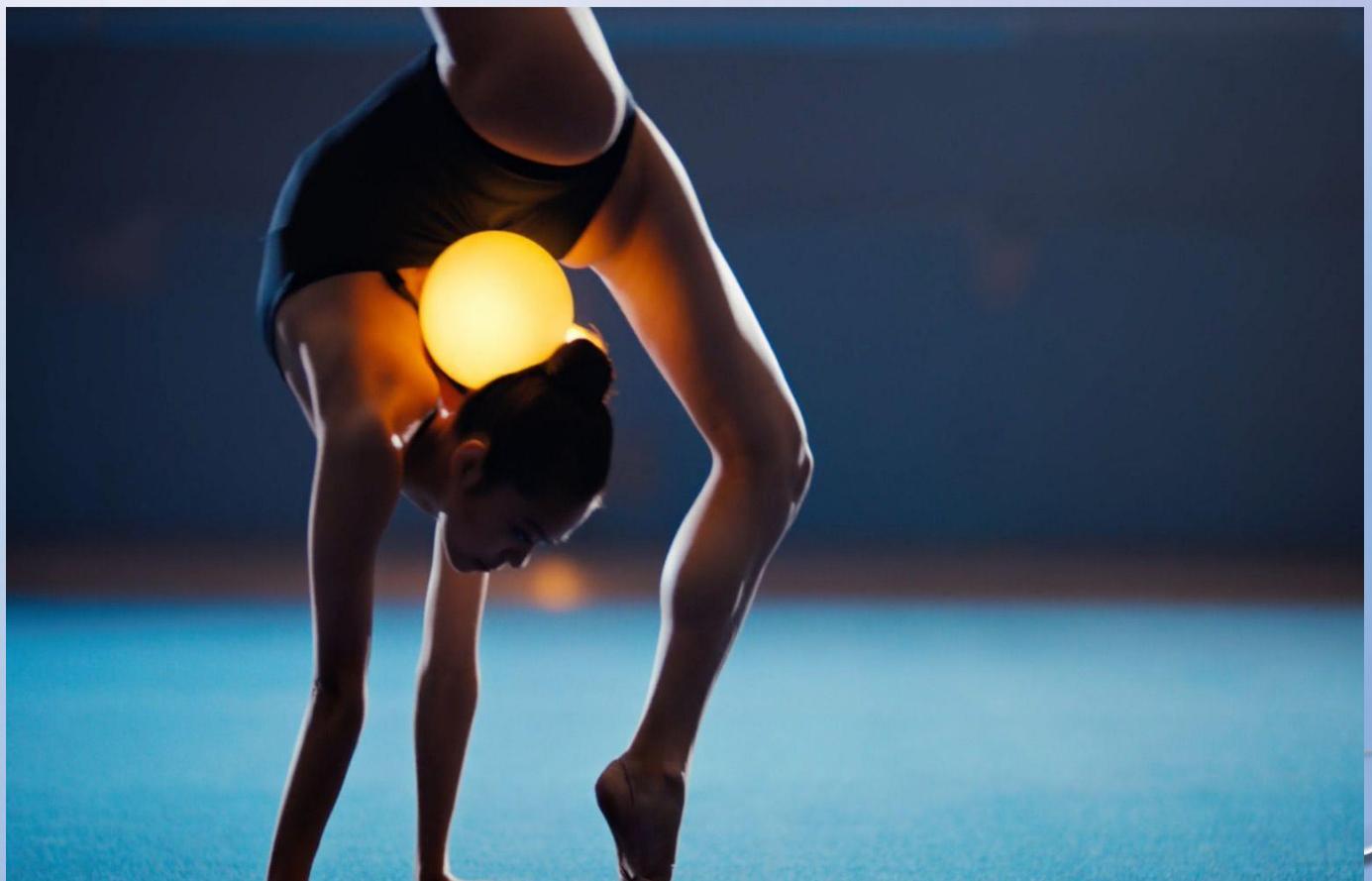
## **Влияние на здоровье**

Эти физические и психологические трансформации могут негативно сказаться на общем состоянии девочек



# БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АСПЕКТ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

- 1 Базовый этап  
Развитие основных  
двигательных качеств
- 2 Этап специализации  
Совершенствование техники  
выполнения упражнений, с  
особым вниманием к  
биомеханике
- 3 Этап высшего мастерства  
Оптимизация движений,  
индивидуальный подход к  
каждой спортсменке



# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ



<b>Суставы</b>	Повышенная подвижность и гибкость	Риск травм при несоблюдении техники
<b>Мышцы</b>	Развитие силы и выносливости	Необходимость равномерной проработки
<b>Позвоночник</b>	Улучшение осанки и баланса	Важность поддержания правильного положения тела

# ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

1

**Улучшение осанки**  
Тренировки укрепляют мышцы спины и улучшают положение позвоночника

2

**Развитие выносливости**  
Регулярные занятия повышают аэробные возможности организма

3

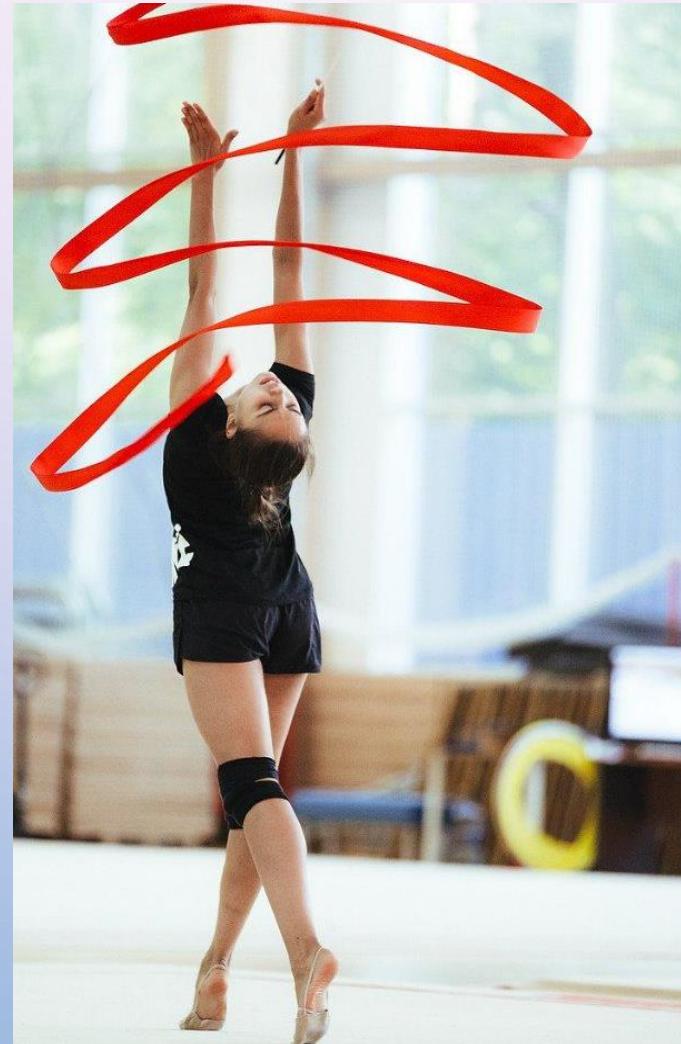
**Профилактика травм**  
Сильные мышцы и хорошая гибкость снижают риск повреждений

# КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ДАННЫЕ

Показатель	До тренировок	После тренировок
Сердечный ритм (уд/мин)	72	64
Гибкость (см)	25	35
Координация (балл)	7	9



# ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВОЧЕК



**Повышение самооценки**  
Достижение в гимнастике  
укрепляют чувство  
уверенности и собственной  
значимости

**Управление эмоциями**  
Тренировки помогают  
справляться со стрессом и  
перепадами настроения

**Развитие настойчивости**  
Упорные занятия  
воспитывают  
целеустремленность и  
умение преодолевать  
трудности

**Улучшение коммуникации**  
Совместные тренировки  
способствуют установлению  
дружеских связей

# РИСКИ И ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАНЯТИЯМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ



## Перетренированность

Чрезмерные нагрузки могут привести к переутомлению

## Травмы

Сложные элементы несут риск повреждений суставов и связок

## Нарушение пищевого поведения

Фокус на стройность тела может спровоцировать анорексию или булимию



# МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ И НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

## Гибкость



Регулярная растяжка и разминка снижают риск травм

## Питание



Сбалансированный рацион поддерживает здоровое функционирование организма

## Отдых



Достаточный сон и восстановление способствуют предотвращению перенапряжению

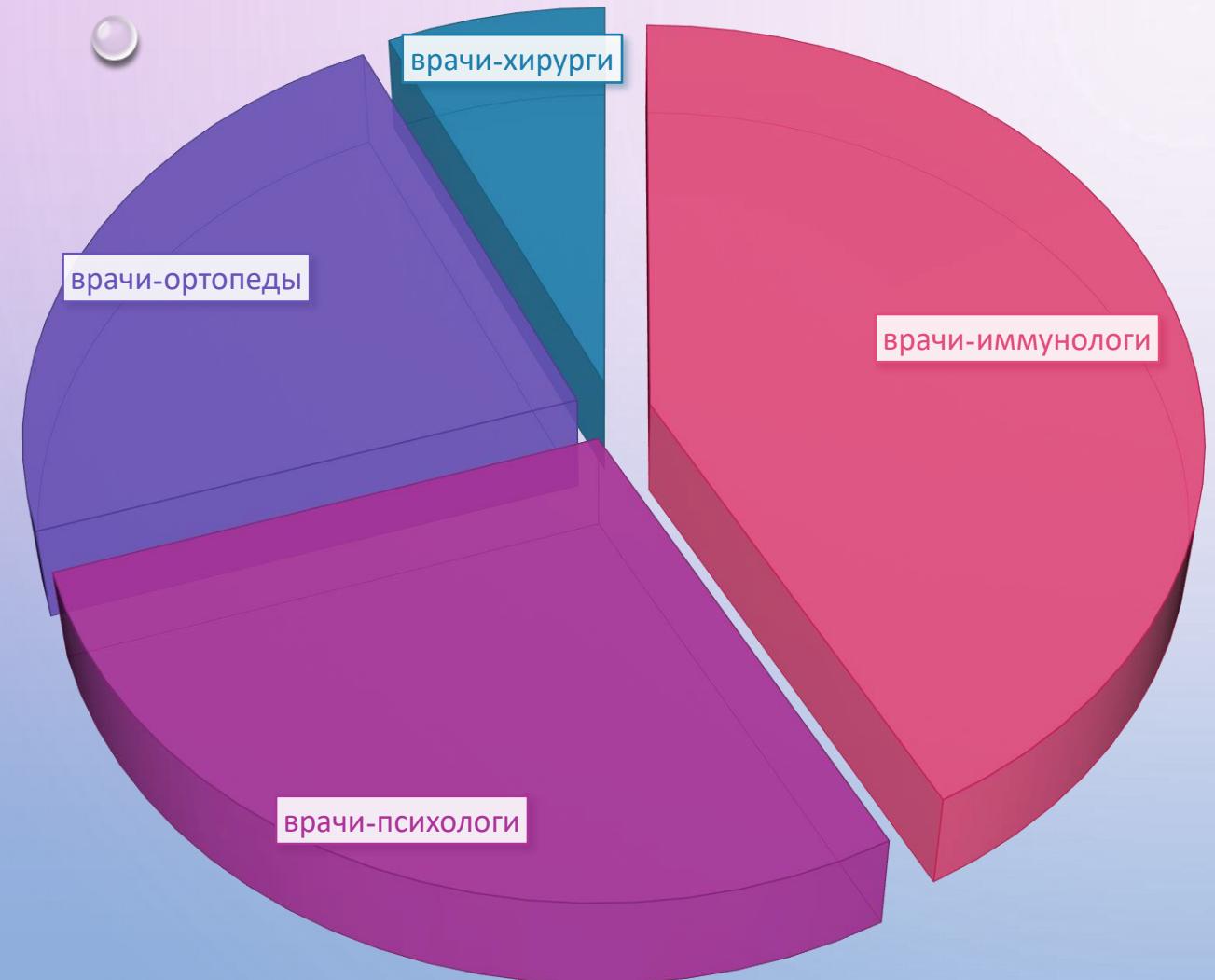
## Медицинский контроль



Регулярные осмотры помогают выявлять и своевременно лечить проблемы



# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС



Был проведен опрос врачей, в период прохождения диспансеризации и получения допуска к соревнованиям. По результатам опроса врачей выяснилось:

- врачи-психологи (28%) считают, что гимнастика прививает хороший вкус
- врачи-иммунологи (42%) утверждают, что занятия гимнастикой повышают иммунитет и укрепляют здоровье
- врачи-ортопеды (23%) думают, что стройные ноги и правильная осанка - это результат многочисленных тренировок этим видом спорта
- врачи-хирурги (7%) именно они предупреждают о возможных травмах и растяжениях.

# РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1

## Контроль нагрузок

Тренер должен грамотно дозировать интенсивность тренировок

2

## Обучение технике

Правильное выполнение упражнений снижает риск травм

3

## Создание безопасной среды

Организации тренировочного процесса с учетом всех мер безопасности

### Заключение:

Комплексный подход к занятиям гимнастикой в пубертатный период

Художественная гимнастика может оказать целостное, благотворное влияние на здоровье девочек в период полового созревания при условии грамотного подхода тренеров, тщательного контроля нагрузок и особого внимания к питанию, восстановлению и профилактике травм. Комплексное соблюдение этих рекомендаций позволит девочкам максимально раскрыть потенциал гимнастики и сохранить крепкое здоровье.