

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК В ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

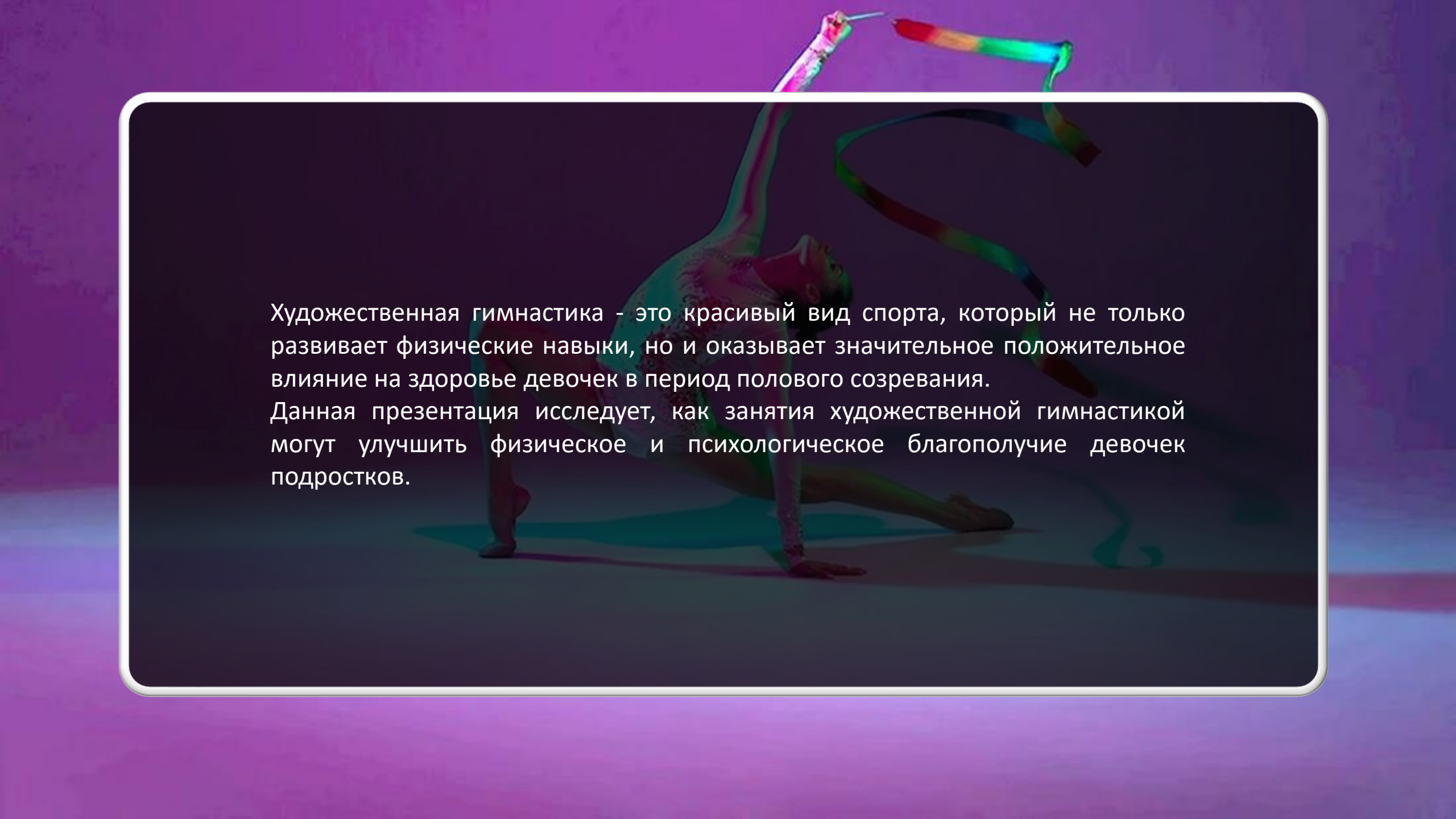
Выполнила: Соколова Татьяна Алексеевна

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

1

## **Физические изменения**

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

2

## **Эмоциональная нестабильность**

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

3

## **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



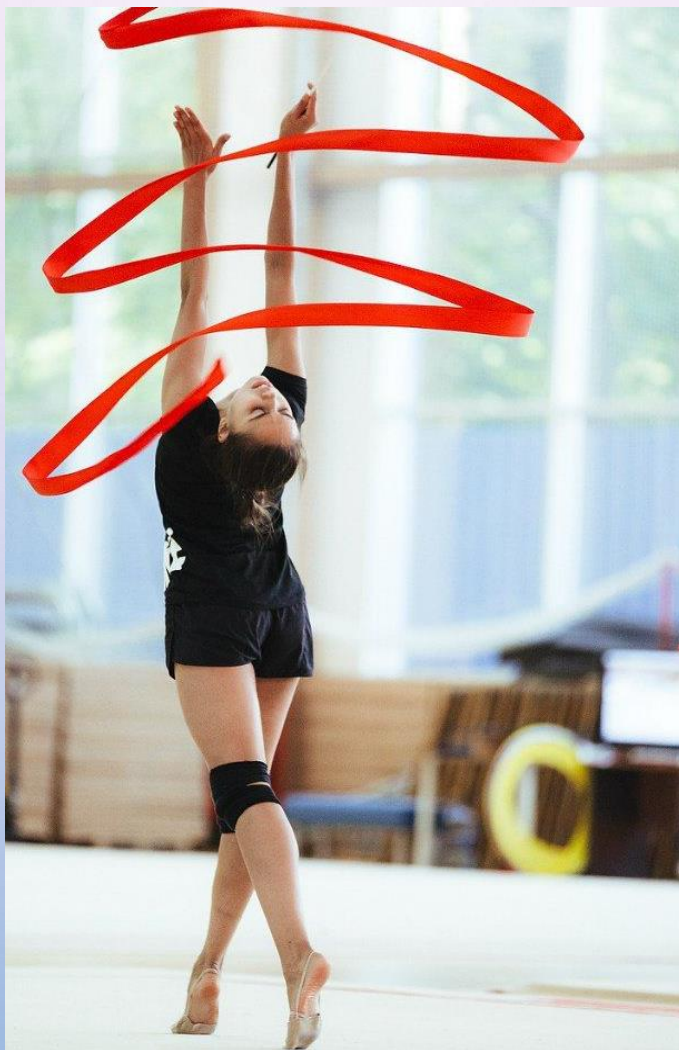
# ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВОЧЕК

## **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

1

## **Перетренированность**

Чрезмерные нагрузки могут привести к переутомлению

2

## **Травмы**

Сложные элементы несут риск повреждений суставов и связок

3

## **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

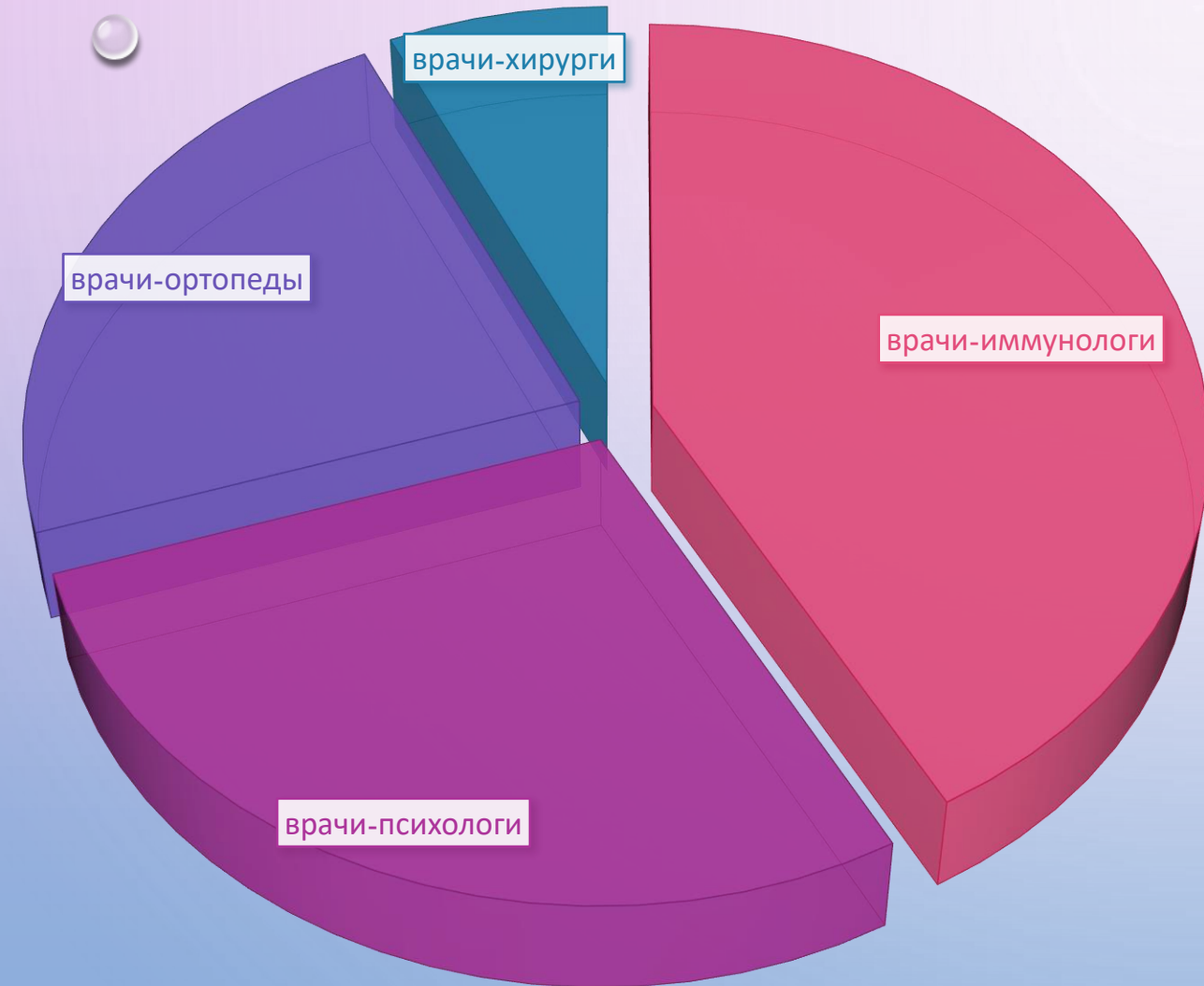


## **Медицинский контроль**

Регулярные осмотры помогают выявлять и своевременно лечить проблемы



# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС



Был проведен опрос врачей, в период прохождения диспансеризации и получении 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



## **Контроль нагрузок**

Тренер должен грамотно  
дозировать интенсивность  
тренировок



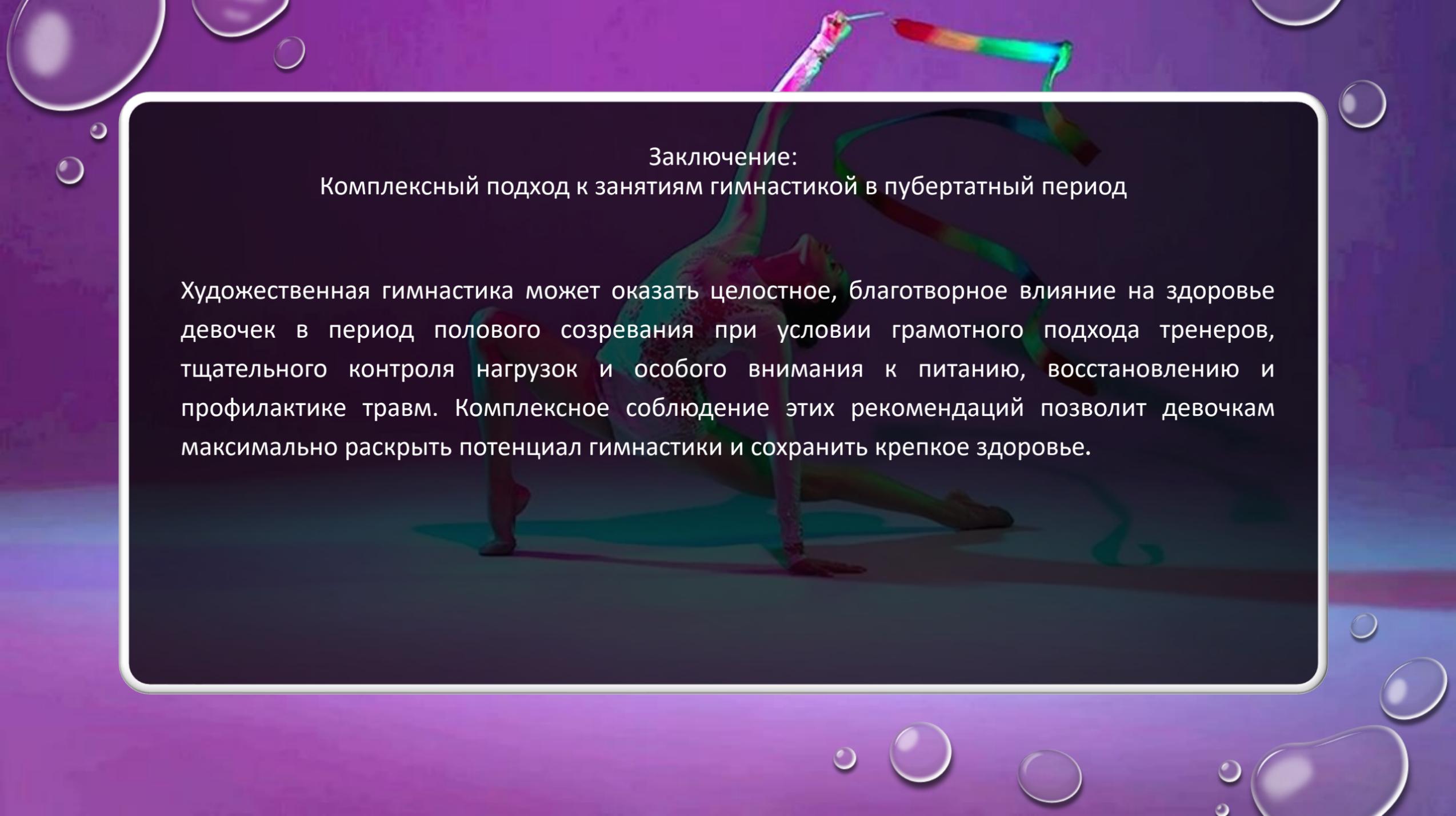
## **Обучение технике**

Правильное выполнение  
упражнений снижает риск  
травм



## **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.