

УДК 796.5

Евменова София Михайловна
Студент, ИХТИ УГНТУ в г. Стерлитамаке

Лисаченко Олег Васильевич
Кандидат исторических наук, доцент,
ИХТИ УГНТУ в г. Стерлитамаке

ВЛИЯНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Художественная гимнастика – это вид спорта, который сочетает в себе силу, гибкость, равновесие и координацию, предлагая многочисленные преимущества для физического здоровья и физиологические эффекты на организм человека. В этом докладе исследуются эти преимущества и последствия, опираясь на различные источники и исследования.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическое развитие, психологическое влияние, социальное развитие, координация, выносливость.

Спортивная гимнастика является одним из самых сложных видов спорта, оказывающим всестороннее влияние на жизнь человека. Рассмотрим основные аспекты этого влияния.

Занятия спортивной гимнастикой обеспечивают всестороннее физическое развитие. Гимнастика способствует развитию исключительной силы и гибкости. Тренировки включают интенсивные упражнения с собственным весом, что приводит к значительному улучшению силовых показателей верхней и нижней части тела [5]. Исследования показывают, что у гимнастов наблюдается повышенная минеральная плотность костей, что снижает риск развития остеопороза в будущем. Регулярные занятия значительно улучшают координацию движений и чувство равновесия у людей всех возрастов. Несмотря на то, что гимнастика не является преимущественно кардио-нагрузкой, она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению кровообращения.

Кроме этого, спортивная гимнастика оказывает существенное влияние на психологическое состояние. Освоение новых элементов и успешное выполнение упражнений способствует повышению самооценки и уверенности в собственных силах [6]. Гимнасты осваивают различные техники управления стрессом, включая постановку целей, релаксацию и визуализацию, что помогает им справляться с жизненными трудностями [4]. Спорт развивает психологическую устойчивость и способность преодолевать страхи и неудачи.

В ходе занятия гимнастикой развиваются и социальные навыки коммуникации. В процессе тренировок развиваются навыки общения, сотрудничества и работы в команде. Взаимодействие с тренерами и другими спортсменами помогает лучше понимать и управлять своими эмоциями. Гимнастика воспитывает лидерские качества и умение вести за собой других.

Не стоит забывать о рисках при занятиях гимнастикой. Статистика показывает, что 91.4% гимнастов получают как минимум одну травму за сезон [1]. Для минимизации рисков необходимо: правильное построение тренировочного процесса, качественная разминка, соблюдение техники безопасности, использование страховки [3]. Кроме физических рисков также существуют психологические риски, которые некоторым кажутся непреодолимыми [7]. Высокие требования к выступлениям могут вызывать тревожность и стресс [2]. Важно создавать поддерживающую атмосферу и обеспечивать психологическое сопровождение спортсменов.

В заключение можно сказать, что спортивная гимнастика оказывает комплексное влияние на все аспекты жизни человека. При правильном подходе к тренировкам и соблюдению мер безопасности этот вид спорта способствует гармоничному развитию личности, укреплению здоровья и формированию важных жизненных навыков.



Список литературы:

1. Артамонова И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры/И. Е. Артамонова. – Малаховка: [б. и.], 2011.-С. 56.
2. Афанасьева И.А. Особенности тревожности у гимнасток основной и молодежной сборной по художественной гимнастике / И.А. Афанасьева, Е.Е. Биндусов, М.Я. Левин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 212-215.
3. Зайцев В.Н. Виды, локализация, механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 80-83.
4. Подгорная Ю.Н. Выявление ведущих психических факторов у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Ю.Н. Подгорная, В.М. Карлышев // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. материалов регионал. науч.-практ. конф., посвящ. 45-летию УралГУФК (Челябинск, 09 декабря 2014 г.). – Екатеринбург, 2014. – С. 219-222.
5. Спорт: энциклопедия/авт. Е. Я. Гик.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.-С. 303.
6. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук/А. А. Супрун. – СПб., 2013. – 24 с.
7. Фирсов В.С. Медицинские аспекты травматизма в гимнастических видах спорта / В.С. Фирсов, Е.А. Русакова // Фундаментальные проблемы науки: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2015. – Ч. 2. – С. 151-160.

