

Хабибуллин И. М., доцент кафедры «Физическое воспитание»

Казанский государственный энергетический университет, Россия, г. Казань

Зигангирова А. З., студент 2 курс,

Институт цифровых технологий и экономики

Казанский государственный энергетический университет, Россия, г. Казань

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Аннотация: Статья посвящена изучению влияния художественной гимнастики на детей. Статья описывает детскую гимнастику. А также достоинства и недостатки художественной гимнастики.

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, дети, гимнастки.

Annotation: The article is devoted to the study of the influence of rhythmic gymnastics on children. The article describes children's gymnastics. As well as the advantages and disadvantages of rhythmic gymnastics.

Key words: sport, rhythmic gymnastics, children, gymnasts.

Художественная гимнастика по праву считается одним из лучших видов спорта, развивающих гибкость, изящество движений, пластичность. Родители девочек охотно отдают дочерей в гимнастические секции. Кто-то просто надеется, что девочка научится управлять собственным телом, станет гибкой, ловкой и уверенной в себе, другие втайне мечтают о победах на соревнованиях и золотых медалях.

Необходимо отметить, что художественная гимнастика – относительно молодой вид спорта для девочек и девушек. Высшая школа художественного движения была открыта в Санкт-Петербурге в 1913 году. Основателями

данного спортивного направления стали артисты балета Мариинского театра. С 1980-го художественная гимнастика вошла в программу Олимпийских игр.

Возраст для гимнасток. Наилучшим возрастом для старта считается возраст от трех лет. Дети младшего возраста нередко не справляются с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками. Не исключено, что ребенок будет бояться неуютного немалого спортивного зала, начнет плакать на занятиях и проситься домой. А в семь — восемь лет уже сказывается отсутствие подготовки, почти все начинающие испытывают трудности с растяжкой. Но это не означает, что ребенок должен отказаться от желания заниматься художественной гимнастикой. Можно записаться в секцию и заниматься для собственного удовольствия и развития [1].

Отбор гимнасток. Если говорить о большом спорте, то в художественной гимнастике добьются успеха стройные высокие девочки с хорошей координацией движений и отменной памятью (гимнасткам приходится запоминать множество связок между разрозненными акробатическими элементами).

Нередки случаи, когда девочки, соответствующие большинству требований, не показывают должных результатов, так как не обладают гибкостью или усердием. Как показывает практика, понять, добьется ли юная спортсменка успехов, можно уже спустя несколько недель после начала занятий. В большинстве случаев гимнастки уходят из спорта в возрасте 16–17 лет, уступая место более юным преемницам.

Если речь идет о любительских занятиях, то в группу принимают любых девочек: худеньких, полненьких, низеньких, высоких, гибких и «негнущихся». Некоторые родители отдают дочь в художественную гимнастику, надеясь, что регулярные занятия исправят осанку девочки, помогут ей сбросить лишний вес и сделают ее более утонченной, женственной.

Подготовка юных гимнасток. Художественная гимнастика – несомненно, самый эстетичный, изящный и вдохновляющий вид спорта. Девочки и девушки в красочных купальниках с собранными на затылке пучками волос, в

совершенстве владеющие своим гибким телом и исполняющие виртуозные акробатические номера, не могут не вызывать восторга у сторонних наблюдателей. Но только сами гимнастки и их строгие тренеры знают, что на самом деле стоит за этой воздушной легкостью и красотой.

Любой спорт предполагает постоянное преодоление трудностей, неприятные и болезненные ощущения, ограничения, нагрузки, и без сильной мотивации добиться успеха практически невозможно.

Юные гимнастки тренируются по 4-5 часов в день, с возрастом тренировки становятся еще интенсивнее. Профессиональные спортсменки могут тренироваться до 14 часов в сутки. Тем, кто не помышляет о большом спорте и занимается исключительно ради красоты и здоровья, столь длительные тренировки не требуются, однако гимнастика занимает в жизни ребенка важнейшее место.

Плюсы художественной гимнастики.

- Хорошая физическая форма. Развитие гибкости, телесной интуиции и укрепление вестибулярного аппарата. А также формируется правильная осанка, походка, грациозность, выносливость, пластичность. У девочек-гимнасток развито чувство ритма, они прекрасно двигаются практически под любую музыку. Большие спортивные нагрузки, несомненно, скажутся не только на хорошем физическом развитии ребенка.

- Здоровье. Спорт гарантирует гармоничное развитие растущего детского организма. По мнению врачей, регулярные физические нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат и мышцы. С помощью художественной гимнастики можно избавить девочку от косолапости и начинающегося сколиоза.

- Закалка характера. Гимнастика обеспечивает эмоциональную устойчивость, делает ребенка дисциплинированным, целеустремленным. Девушки и женщины, которые в детстве занимались гимнастикой, в один голос твердят, что спорт закалил их характер, научил решать трудности без лишних эмоций, добиваться целей и самосовершенствоваться.

- Интересное хобби. Занятия спортом – один из лучших и самых доступных антидепрессантов. Дело в том, что во время тренировок в организме вырабатываются так называемые гормоны счастья – эндорфины.

Родители испытывают чувство спокойствия, когда знают, что их ребенок посвящает свободное время достойному делу, а не слоняется без цели во дворе, подвергаясь дурному влиянию сверстников и старших ребят.

Минусы художественной гимнастики.

- Большие физические нагрузки. Дети младшего возраста тренируются в течение пары часов в день. Но количество времени, посвященного тренировкам, увеличивается в соответствии с возрастом. Так, девочки-подростки, которые готовятся к соревнованиям, занимаются по 10–14 часов в день.

- Травматичность. Как бы аккуратно ни занимались спортсмены, рано или поздно у них обязательно возникнут проблемы со здоровьем. Больное место всех гимнастов — позвоночник, именно он больше всего страдает. Развитие профессиональных заболеваний (также у многих гимнасток проблемы с коленями и голеностопами). Повышенные требования к ребенку, непосильные нагрузки и недостаток сна из-за необходимости постоянно заниматься могут привести к эмоциональным срывам. Родителям нужно поддерживать ребенка и регулировать нагрузки, чтобы они не были непомерными.

- Боль в мышцах. Приблизительно до семи лет гимнастки занимаются общей физической подготовкой тела, а уже впоследствии разучивают номера для выступлений на соревнованиях. В этот период акцент делается на растяжке. Ощущения при этом довольно болезненные.

- Диеты и голодные обмороки. Для поддержания хорошей физической формы гимнастки, особенно склонные к полноте, вынуждены урезать ежедневно потребляемые калории. Диеты очень распространены среди тех, кто готовится к очередным соревнованиям или же набрал лишние килограммы за время каникул.

Это наиболее явные минусы занятий художественной гимнастикой. Основная задача родителей – контролировать ситуацию и помогать своим детям советом и дружеским участием [2].

Рекомендации. Художественной гимнастикой не рекомендуется заниматься детям, у которых плохо восстанавливаются микротравмы мышц. Вследствие постоянных растяжений волокна не будут успевать восстановиться, и тренировки превратятся в пытку. Также не рекомендуются занятия детям с чувствительной психикой.

В первые годы тренировок нужно внимательно следить за ребенком, чтобы своевременно заметить возможные ухудшения самочувствия. Если художественная гимнастика, очевидно, вредит здоровью дочери, то можно переключиться на альтернативный вид спорта – эстетическую гимнастику, нагрузка в которой менее интенсивна [3].

Подводя итог можно сказать, что такой вид спорта, как художественная гимнастика, включает в себя своеобразную комбинацию атлетизма с аристократичностью и музыкой. Тем не менее, за изяществом и грацией гимнасток замаскирован беспощадный обучающий режим. Безусловно, регулярные занятия художественной гимнастикой укрепляют иммунную систему, мышцы, суставы. Также улучшается работа сердца и кровеносных сосудов. Но все лекарства в больших количествах – это яд: чрезмерные нагрузки вредны для здоровья.

Использованные источники:

1. Художественная гимнастика в жизни ребенка. [Электронный ресурс]. URL <http://crgc.ru/stati/hudozhestvennaya-gimnastika-v-zhizni-rebenka/> (дата обращения 13.05.2019).
2. Что таит в себе художественная гимнастика – самый эстетичный, изящный и вдохновляющий вид спорта. [Электронный ресурс]. URL <http://limon.kg/news:70317> (дата обращения 13.05.2019).

3. Художественная гимнастика для детей: а надо ли? [Электронный ресурс]. URL <https://letidor.ru/dom-i-rebenok/hudozhestvennaya-gimnastika-dlya-detey-a-nado-li.htm> (дата обращения 13.05.2019).