

ОДИНЦОВА Ольга Валентиновна,
преподаватель кафедры
общеобразовательных дисциплин
Северо-Западного филиала ФГБОУВО
«Российский государственный университет
правосудия им. В.М. Лебедева»,
e-mail: odintsova_leya18@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Данная статья исследует влияние художественной и спортивной гимнастики на физическое развитие и успеваемость обучающихся. Тема невероятно важна, а её актуальность обусловлена ростом числа детей, которые ведут малоподвижный образ жизни, что может негативно сказываться на их умственном развитии и учебных достижениях. Обзор различных источников литературы и результаты исследований показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению концентрации и памяти. Статья подчеркивает важность внедрения занятий по гимнастике в образовательные программы по физической культуре для повышения уровня развития и укрепления здоровья детей.

В статье также рассматривается историческая информация о спортивной и художественной гимнастике, которая позволит проанализировать, как эти виды спорта развивались с момента своего существования и какие основные моменты определили их текущее положение. Особое внимание уделено достижениям российских атлетов на международной арене, которые на протяжении многих лет демонстрируют невероятные результаты, добиваются выдающихся успехов и становятся символом мастерства.

В работе затронуты исследования по гимнастике как необходимой активности и выявления её значения для развития спорта, эстетического воспитания молодёжи и продвижения здорового образа жизни.

Ключевые слова: Физическая активность, когнитивные функции, академическая успеваемость, школьники, здоровье, спортивные соревнования, образовательная программа, художественная гимнастика, спорт, акробатика, спортивная гимнастика, современные методы, здоровье, эстетическое воспитание.

ODINTSOVA Olga Valentinovna,
Lecturer at the Department of General
Education Disciplines of the Northwestern Branch
of the Federal State Educational Institution
“Lebedev Russian State University of Justice”

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON COGNITIVE FUNCTION AND ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS

Annotation. This article examines the impact of rhythmic and athletic gymnastics on the physical development and academic performance of students. The topic is incredibly important, and its relevance is due to the growing number of children who lead a sedentary lifestyle, which can negatively affect their mental development and academic achievements. A review of various literature sources and research results show that regular physical activity improves attention, memory, and other mental processes. The article emphasizes the importance of introducing gymnastics classes into various physical education programs to improve the level of development and strengthen children's health. The article also examines historical information about sports and rhythmic gymnastics, which will allow us to analyze how these sports have developed since their existence and what key points have determined their current position. Special attention is paid to the achievements of Russian athletes at the international level.

Key words: *Physical activity, cognitive functions, academic performance, schoolchildren, health, sports competitions, educational program, artistic gymnastics, sports, acrobatics, gymnastics, modern methods, health, aesthetic education.*

Введение:

Благодаря своему огромному охвату, непревзойдённой популярности и фундаменту позитивных ценностей спорт, безусловно, занимает важное место в развитии детей. [2, 7 – 10 с.]. Он также является мощным инструментом, который способен разрушить огромное количество барьеров и помочь ощутить себя хорошо, как физически, так и морально. Даже самые незначительные активности всегда будут полезны для подрастающего поколения, так как они не только улучшают детское здоровье, но и поднимают настроение, что, в свою очередь, способствует тому, что школьники и студенты будут готовы работать и впитывать информацию намного быстрее, а также чувствовать себя бодрее на занятиях, ведь физические нагрузки улучшают когнитивные процессы и всеобъемлюще насыщают организм кислородом, который приводит в действие работу мозга и нейронов. К тому же, спорт – это про дисциплину, соответственно, если учащиеся будут исполнительны, то от них можно будет ожидать высоких академических результатов и успехов.

На всестороннее развитие детей могут повлиять занятия по художественной и спортивной гимнастике. Далее рассмотрим подробнее, чем именно хороша гимнастика.

Историческая справка:

Художественная гимнастика — это уникальное сочетание спорта и искусства, имеющая глубокие корни, уходящие в 9 век. Первоначально зародившись во Франции, данный вид спорта получил широкое усовершенствование в России, где в 1934 году была основана первая Высшая школа художественного движения.

Первый чемпионат СССР прошёл в 1941 году, что стало толчком к набору популярности данного вида спорта.

Олимпийская история началась в 1984 году с включением её в программу игр в Лос-Анджелесе. К 1988 году в Сеуле были добавлены новые элементы и предметы. На современном этапе художественная гимнастика включает индивидуальные и групповые выступления с музыкальным сопровождением, демонстрируя искусство через движение. Повышается интерес к творчеству и технической сложности выступлений.

Советская и российская художественная гимнастика являются симбиозом креативности, благодаря чему мы лицезреем выдающиеся рекорды гимнасток на международной арене.

Алина Кабаева, ставшая абсолютной чемпионкой Европы в 15 лет, закрепила за собой статус самой титулованной российской гимнастки. Её успехи и достижения продолжают вдохновлять и мотивировать молодёжь.

Галима Шугурова в 1970-е годы стала одной из самых успешных гимнасток, задавая стандарты в этом виде спорта.

Яна Кудрявцева стала звездой художественной гимнастики, благодаря индивидуальному стилю и множеству наград.

Российская школа художественной гимнастики, основанная на традициях балета и физической культуры, является эталоном для спортсменов других стран.

Физическая подготовка охватывает гибкость, силу и выносливость с балансированными программами, учитывающими физиологические особенности. Командная подготовка развивает совместное взаимодействие, повышая общую эффективность. Современные тренды в подготовке спортсменов создают условия для достижения высоких результатов на международных стартах и устойчивого развития спорта.

Что касательно спортивной гимнастики, то известно, что она появилась ещё в древности. В Древней Греции гимнастические упражнения использовались в системе физической подготовки, в том числе для участия в Олимпийских играх. Современная гимнастика начала формироваться в конце 18 начале 19 века, когда упражнения с использованием гимнастических снарядов, а также опорные прыжки, прочно вошли в европейскую культуру.

В середине 19 века немецкий педагог Фридрих Людвиг Ян изобрёл спортивные снаряды, такие как: перекладина и параллельные брусья, которые актуальны и сегодня.

Во второй половине 19 века в Западной Европе стали проводиться гимнастические соревнования. Гимнастика как вид спорта дебютировала на Олимпийских играх в Афинах в 1896 году и с тех пор является неотъемлемой частью олимпийской программы. Первоначально только мужчины соревновались за медали, однако в 1928 году в Амстердаме женщины также получили возможность участвовать. Первый чемпионат мира был организован в 1903 году, а участие женщин в этом турнире началось с 1934 года.

На первой Олимпиаде медали разыгрывались в привычных для нас дисциплинах, таких как: опорный прыжок, упражнения на коне, кольцах,

перекладине и параллельных брусьях, а также в лазании по канату.

1896 год стал единственным, когда не было индивидуального многоборья, а командные медали присуждались на отдельных снарядах — в командных брусьях и перекладине. Лазание по канату оставалось в программе на несколько олимпийских циклов. Последние медали в этом виде были разыграны в 1932 году. В том же году были добавлены вольные упражнения, а с 1936 года соревнования по спортивной гимнастике среди мужчин приобрели знакомую нам структуру: индивидуальное и командное многоборье, опорный прыжок, вольные упражнения, а также упражнения на кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях. Если говорить о других необычных дисциплинах, то в 1904 году медали разыгрывались в упражнениях с булавами, а в 1924 году — в опорном прыжке на стоящем поперёк коне.

Начиная с 30-х годов 20 века для мужчин и 50-х годов для женщин, спортивная гимнастика постоянно развивается, а также усложняются программы и элементы.

На сегодняшний день спортивная гимнастика — это зрелищное и продолжительное соревнование. Программы выступлений для мужчин и женщин имеют свои отличия. Основные особенности заключаются в том, что женщины исполняют упражнения на бревне и брусьях различной высоты. Мужчины, в свою очередь, выполняют упражнения на перекладине, коне, брусьях одинаковой высоты. Опорный прыжок и вольные упражнения остаются общими дисциплинами. [1, 271 с.].

Традиционно медали разыгрываются на каждом снаряде, а также в личном так и командном многоборье. В индивидуальном многоборье победителем становится гимнаст или гимнастка, набравшие наивысший общий балл на всех снарядах, а в командном зачёте учитывается сумма баллов всех участников команды.

Что из себя представляют художественная и спортивная гимнастики?

Художественная гимнастика — это неповторимый вид спорта, который сочетает в себе элементы танца, акробатики и творческого самовыражения. Это делает её не только популярной в области многогранной физической подготовленности, но и эстетически привлекательной. С момента своего появления на Олимпийских играх в 1984 году, художественная гимнастика претерпела огромные изменения, которые отражают как перемены в самом спорте, так и изменения в социуме. В 21 веке этот вид спорта продолжает развиваться, подстраиваясь под новые условия и требования, что делает его востребованным и увлекательным для широкой аудитории.

Что касается спортивной гимнастики, то она является не только зрелищным, но и с технической точки зрения, сложным видом спорта, что связано с её многовековой историей развития.

Актуальность данной работы обусловлена не только растущим интересом к гимнастике в целом, но и необходимостью рассмотрения включения её в учебные занятия по физкультуре, так как на сегодняшний день наблюдается тенденция снижения уровня физической активности среди детей и подростков. Влияние экологических факторов, внедрение инновационных технологий способствуют тому, что молодёжь проводит больше времени за экранами своих смартфонов, что, к сожалению, приводит к малоподвижному образу жизни. Это вызывает обеспокоенность у специалистов в области здравоохранения и образования, так как недостаток занятий по физической культуре может негативно сказаться на здоровье и умственном развитии детей.

Исследования показывают, что занятия гимнастикой способствуют улучшению логических функций, таких как: внимание, память и скорость обработки информации.

Чем полезны занятия по гимнастике?

Рассмотрим несколько аспектов:

- Гимнастика стимулирует когнитивный рост и развитие координации. [3, 11 – 40 с.]. Это разносторонний вид спорта, в котором задействованы обе стороны мозга ребёнка. Левое полушарие мозга отвечает за аналитическое мышление, в то время как правое полушарие мозга отвечает за творческое и пространственное восприятие. Большинство видов спорта требуют от детей выполнения противоположных навыков во время тренировок. Именно здесь им нужно, чтобы одна часть мозга сосредоточилась на определённом элементе деятельности, в то время как другая — на другом. Например, при выполнении шпагата детям нужно, чтобы правое полушарие их мозга двигало левую ногу вперёд, в то время как левое полушарие мозга должно работать над тем, чтобы отводить правую ногу назад. Гимнастика требует от детей навыков координации, для совместной работы обоих полушарий мозга над одним и тем же элементом упражнения. Например, во время прыжков на батуте дети должны держать ноги вместе и прикладывать одинаковое усилие к каждой ноге, одновременно подпрыгивая прямо вверх и вниз. Если их мозг не будет работать в унисон, гимнаст потеряет равновесие. Другие скоординированные действия включают в себя выполнение стойки на руках и подтягивания спины на перекладине.

- Гимнастика развивает крепкие кости и улучшает общее состояние здоровья. Занятия гимнастикой особенно подходят маленьким детям, поскольку они помогают укрепить кости, а также снижают риск развития заболеваний. При соблюдении надлежащих мер безопасности гимнастика позволяет безопасно переносить нагрузку на кости. Благодаря такой нормальной нагрузке у подрастающего поколения повышается плотность костей, что способствует укреплению костной системы. Регулярные и всесторонние физические упражнения, которые сопровождаются спортивными занятиями способствуют здоровому питанию, а также сбалансированному образу жизни. В совокупности это снижает риск ожирения и укрепляет иммунную систему. [4, 48 с.].
- Занятия гимнастикой развивают физические навыки. [3, 46 с.]. Гимнастика – один из наиболее комплексных и динамичных видов спорта для развития физических навыков, таких как: сила, гибкость, скорость, координация, мощь и равновесие. Самое интересное заключается в том, что для развития этих навыков юным спортсменам даже не обязательно проходить углубленные занятия по этому виду спорта. На школьных уроках физкультуры или в кружках после уроков у детей есть возможность развить эти способности в безопасной обстановке. Занятия гимнастикой способствуют не только физическому развитию, но и воспитанию дисциплины и концентрации внимания. Обучаясь у своего тренера, а затем применяя полученные знания самостоятельно, гимнасты не только добиваются значительных успехов в своем развитии, но и учатся целеустремленности и концентрации. Это позитивный способ привить детям жизненные навыки и здоровые привычки.
- Гимнастика развивает уверенность и умение работать в команде. Занятия по гимнастике всегда проходят в дружественной обстановке, в которой начинающий гимнаст развивает свои навыки общения с другими детьми. Находясь в классе, тренер может поощрять командную работу с помощью упражнений. Работая сообща, каждый ребенок получает возможность общаться со своими сверстниками, учиться вместе и получать удовольствие. Другие социальные навыки, которым учатся спортсмены, — это следовать указаниям, сменять друг друга, слушать и уважать других. Это занятие не только помогает детям развить социальные навыки, которые становятся жизненными, но

и укрепляет уверенность ребенка в себе. Сталкиваясь с различными трудностями и раздражителями, дети должны преодолевать страхи и укреплять уверенность в своих силах. Позитивный настрой, который приходит, когда есть упорная практика и освоение новых навыков, помогает повысить самооценку.

- Гимнастика может научить ребенка трудолюбию.

Благодаря подобным занятиям дети узнают, как упорный труд может привести к награде и достижениям. Конечно, упражнения важны, но научиться брать на себя обязательства и придерживаться их невероятно ценно!

Работа, которую они выполняют изо дня в день, покажет им, что преданность спорту стоит усилий. Обретение в себе решимости продолжать стремиться к лучшему — это прекрасное качество, которое ребенок должен развивать, оно поможет ему во всех аспектах жизни.

Что делает гимнастику уникальной для детей?

Гимнастика — это не просто атлетизм, это идеальное сочетание физического, умственного и эмоционального развития. Занятия гимнастикой также могут помочь детям развить множество навыков для жизни. Она способна совмещать как индивидуальные показы, которые позволяют детям сосредоточиться на своём прогрессе, при этом наслаждаясь поддерживающей групповой средой, так и командные выступления, которые учат детей взаимодействовать в социуме.

Задумайтесь, где ещё ребенок сможет развить силу, улучшить координацию и получить жизненные навыки в одном виде спорта? Гимнастика действительно отвечает всем требованиям.

Почему именно гимнастика должна быть включена в образовательный процесс?

Основная причина в том, что гимнастика заставляет детей использовать оба полушария мозга. Многие дети больше сосредоточены на том, чтобы быть левосторонними или правосторонними, то есть они склонны быть более логичными или более эмоциональными в подходе к действиям и проблемам. Однако в гимнастике детям необходимо задействовать оба полушария мозга, чтобы помочь им выполнить различные шаги в гимнастических движениях. Таким образом, они вовлечены в деятельность, которая укрепляет оба полушария.

Дети, которые регулярно посещают занятия по физической культуре, смогут иметь более сосредоточенный ум, так как с большей вероятностью найдут решения для своих академических проблем.

Сосредоточение, необходимое для того, чтобы стать гимнастом, — это то, что затем проникает в другие аспекты жизни. Необходимость сфокусироваться на форме тела и положении во время гимнастического движения — это то, что становится второй натурой для ребёнка. Затем это влияет на его образовательный прогресс, так как ему будет гораздо легче сконцентрироваться на школьных занятиях и задачах. [5, 18 – 24 с.].

По этой причине гимнастика может быть идеальным средством для улучшения успеваемости маленьких детей.

Еще одним большим преимуществом гимнастики является то, что она может помочь сделать ребёнка менее уставшим. Правильное распределение энергии, которая необходима для участия в некоторых упражнениях, способствует фокусировки внимания на поставленной задаче. Таким образом, у ребёнка больше шансов провести весь школьный день без чувства усталости и утомления, которые могут помешать его лучшим академическим достижениям. Ведь счастливый и бодрый ребёнок с гораздо большей вероятностью будет вкладывать время и усилия, необходимые для своего успеха.

Ещё одно преимущество, которое может быть не заметно на первый взгляд, — это улучшение почерка. Многие дети страдают от проблем с каллиграфией, но участие в гимнастике может помочь им сохранить более последовательный и чёткий почерк. Их руки не так устают в течение дня. Таким образом, они могут поддерживать необходимый уровень усилий во время письма, не теряя точности.

Также гимнастика может сделать детей социально дружелюбными. Подростки, которые занимаются этим видом спорта, как правило, обнаруживают, что они могут легко заводить друзей на своих занятиях. Это может улучшить их общественные навыки и помочь им выйти из зоны комфорта, что облегчит им поиск друзей.

Можно проанализировать, что занятия гимнастикой приносят много пользы, которая выходит за рамки основных физических преимуществ. Молодёжь не только сможет меньше уставать и стать более дружелюбным в общении, но и чувствовать себя более уверенным в своих навыках и развитии. Со временем эти преимущества можно будет ощутить более отчётливо.

Заключение:

Таким образом, можно сделать вывод, что гимнастика обогащает культурное разнообразие благодаря интеграции традиционных танцевальных и музыкальных элементов, отражая мировые культуры и способствуя личностному росту спорт-

сменов, развивая физическую силу, гибкость, стойкость и самодисциплину. Психологическая подготовка помогает преодолевать страх и напряжение. Эти два вида гимнастики формируют позитивные идеалы красоты, здоровья, вдохновляя молодёжь и создавая образы для подражания среди сверстников. Взаимодействие тела и музыки создаёт уникальные эстетические переживания, перенаправляя зрителей в мир искусства. Современные тренды подчёркивают интегративный подход и разнообразие стилей, выявляя индивидуальные особенности каждого спортсмена. Таким образом, спортивная и художественные гимнастики занимают важное место в культурной жизни, способствуя внедрению традиций, формированию личностных качеств и подчёркиванию красоты движения. Они адаптируются к изменениям в культуре и общественных нормах, сохраняя свою уникальность и значимость.

Список литературы:

- [1] Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. — Ростов н/Д : Феникс, 2009. 271 с.
- [2] Дзержинская Л.Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А.; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». — Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. 48 с.
- [3] Калина И.Г., Тумаров К.Б., Григо В.М. Теоретические и методические основы физической культуры : учеб. пособие для студентов неспециализированных высших учебных заведений фил. Казан. гос. ун-та. — Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии, 2009. 7 – 10 с.
- [4] Карпенко Л.А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие – М. : Советский спорт, 2014. 11– 40 с. ; 46 с.
- [5] Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие для студентов. — Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. 18 – 24 с.
- [6] Статья по теме: «Этапы исторического развития спортивной гимнастики». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-istoricheskogo-razvitiya-sportivnoy-gimnastiki> (дата обращения: 22.02.2025).
- [7] Статья по теме: «8 benefits of gymnastics for kids». URL: <https://www.hisawyer.com/blog/8-benefits-of-gymnastics-for-kids> (дата обращения: 21.02.2025).
- [8] Статья по теме: «Top Reasons Why Gymnastics is Good for Kids». URL: <https://skylarksports.com.au/top-reasons-why-gymnastics-is-good-for-kids/> (дата обращения: 22.02.2025).

Spisok literatury:

[1] Barshai V.M., Kurys V.N., Pavlov I.B. Gimnastika: uchebnik. — Rostov n/D : Feniks, 2009. 271 s.

[2] Dzerzhinskaya L.B., Prohorova I. V., Dzerzhinskij G. A.; Volgogradskij filial FGBOU VO «Rossijskaya akademiya narodnogo hozyajstva i gosudarstvennoj sluzhby». — Volgograd: Izd-vo Volgogradskogo filiala RANHiGS, 2016. 48 s.

[3] Kalina I.G., Tumarov K.B., Grigo V.M. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy fizicheskoj kul'tury : ucheb. posobie dlya studentov nespecializirovannyh vysshih uchebnyh zavedenij fil. Kazan. gos. un-ta. — Naberezhnye Chelny : Lab. operat. poligrafii, 2009. 7 – 10 s.

[4] Karpenko L.A., Rumba O. G. Teoriya i metodika fizicheskoj podgotovki v hudozhestvennoj i estesticheskoj gimnastike : ucheb. posobie – M. : Sovetskij sport, 2014. 11– 40 s.; 46 s.

[5] Romanova S.V., Slonimskaya L.I. Fizicheskaya kul'tura i sport: kurs lekcij: uchebnoe posobie dlya studentov. – Irkutsk: Izdatel'stvo «Asprint», 2019. 18 – 24 s.

[6] Stat'ya po teme: «Etapy istoricheskogo razvitiya sportivnoj gimnastiki».URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-istoricheskogo-razvitiya-sportivnoj-gimnastiki> (data obrashcheniya: 22.02.2025).

[7] Stat'ya po teme: «8 benefits of gymnastics for kids». URL: <https://www.hisawyer.com/blog/8-benefits-of-gymnastics-for-kids> (data obrashcheniya: 21.02.2025).

[8] Stat'ya po teme: «Top Reasons Why Gymnastics is Good for Kids».

URL: <https://skylarksports.com.au/top-reasons-why-gymnastics-is-good-for-kids/> (data obrashcheniya: 22.02.2025).





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.