

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 207-210.  
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 207-210.

Научная статья  
УДК 796

DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_207

### ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В РАННЕМ ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ



Светлана Ивановна Филимонова<sup>1</sup>, Сергей Викторович Алексеев<sup>2</sup>,  
Юлия Борисовна Алмазова<sup>3</sup>, Виктория Михайловна Казакова<sup>4</sup>

*Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова<sup>1, 2, 3</sup>*  
*Москва, Россия*

*Российский государственный социальный университет<sup>4</sup>*  
*Москва, Россия*

<sup>1</sup> Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания, мастер спорта СССР по фехтованию  
тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru  
ORCID 0000-0002-3593-9873

<sup>2</sup> Доктор юридических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания  
тел.: +7(495)800-12-00 (доб. 11-58), e-mail: alekseev.sv@rea.ru

<sup>3</sup> Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Almazova.YB@rea.ru

<sup>4</sup> Преподаватель кафедры физического воспитания  
тел. +7(901)773-17-06, e-mail: vikakazakow@gmail.com

**Аннотация.** Доминирование экономических отношений в современном пространстве физической культуры и спорта повлекло за собой серьезные изменения в развитии различных видов спорта, том числе художественной гимнастики. Сегодня основным приоритетом в развитии спорта является зрелищность, экономическая выгода, стремление к победе любой ценой, что оказывает серьезное влияние на особенности методики тренировки, которая выстраивается на основе интенсификации тренировочного процесса, с нарушением основных принципов спортивной тренировки, игнорированию врачебного контроля, физиологических и возрастных особенностей занимающихся. В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 675 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», возраст начала занятий соответствует 6-7 годам. Родители юных спортсменов, не имеющие глубоких знаний о сущности спортивной тренировки, сенситивных периодах развития различных физических качеств и т.п., а главное последствиях раннего начала тренировок как индивидуальный подход который определяет и конкретизирует целесообразный возраст для начала занятий детей тем или иным видом спорта в результате занятия спортом без учёта вышеперечисленных факторов негативно сказывается на здоровье и является сдерживающим фактором притока спортивного резерва в национальные сборные.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, художественная гимнастика, воспитание, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

**Для цитирования:** Интеграция фехтования в учебный процесс учреждений высшего образования в рамках элективных дисциплин по физической культуре / С. И. Филимонова, С. И. Бочкарёва, А. А. Бетмирзаев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 207-210. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_207.

#### Актуальность

Согласно положениям Федерального стандарта спортивной подготовки на этап начальной подготовки возможно зачисление ребенка не ранее достижения им 6

лет. Это крайний минимальный возраст зачисления на занятия художественной гимнастикой, но с точки зрения охраны здоровья это не оптимальный возраст для

начала занятиями данным видом спорта. В СССР в соответствии с Постановлением Госкомспорта СССР от 03.10.1977 «Об утверждении Положения о детско-юношеской спортивной школе и Положения о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом в неучебное время» минимальный возраст для начала занятий художественной гимнастикой составлял 7 лет.

### Цель исследования

Разработка научного обоснования недопустимости гиперкинезии, неизбежной при ранних занятиях спортом, особенно в дошкольном возрасте.

### Результаты исследования

Родители, отдающие детей в возрасте до 6 лет в занятия видом спорта «художественная гимнастика», тем более с участием в соревнованиях, по сути совершают преступление против своего ребенка, т.к. с точки зрения возрастной физиологии, детской психологии организм ребенка дошкольного возраста не готов еще к соответствующим нагрузкам и стрессам, что может весьма негативно сказаться на физическом и психическом здоровье ребенка как в текущий момент, так и в будущем. С точки зрения охраны здоровья детей ранее 7-8-летнего возраста не рекомендуется начинать занятия художественной гимнастикой по ряду причин. Для обоснования этого вывода представляется важным исходить из базовых критериев сенситивных периодов развития ре-

бенка в соответствии с принятыми в возрастной физиологии стандартами для возрастных особенностей психического и физического развития. (1)

Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций: -устойчивость 6–12 лет, - быстрота бега 6–13 лет; -ловкость 8–13 лет; - динамическая сила 8–14 лет; - статическая сила рук 7–15 лет; - статическая сила бедра 10–18 лет; - выносливость 14–18 лет.

У большинства детей отмечается неравномерный уровень физического развития и физической подготовленности. В этой связи важна правильная организация физического воспитания ребенка, поскольку недопустима гиперкинезия (переизбыток физической нагрузки), которая неизбежна при ранних занятиях спортом, особенно в дошкольном возрасте.

Гиперкинезия имеет негативное влияние на организм, что может выражаться в следующих последствиях: 1) функциональные изменения ЦНС: повышенная утомляемость, истощаемость внимания и др.; 2) нарушение в деятельности сердечно-сосудистой системы: неадекватно высокая реакция на физическую нагрузку; замедление восстановительных процессов после нагрузки, нарушение ритма сердечной деятельности, снижение резистентности организма (то есть сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов).

Согласно теории академика Российской академии медицинских наук (РАМН), академика Российской академии наук (РАН) А.Г. Сухарева, влияние гиперкинезии на растущий организм небезопасно (1997):

Показатели	Гиперкинезия
Рост и развитие	дисгармония
Половое созревание	задержка
Иммунный статус	нарушен
Заболеваемость	высокая
Степень адаптации	дезадаптация
Работоспособность	специфичная
Физические качества	избирательная

Следует понимать, что переизбыток физической активности и серьезные занятия спортом, в частности художественной гимнастикой, в раннем возрасте приводят к гиперкинезии, вызвав в дальнейшем психологическую апатию и нежелание заниматься. До 7-летнего возраста детям рекомендуется оздоровительная физкультура, то есть общеразвивающие упражнения, например, оздоровительный бег, игра в мяч с другими детьми, приседания, кувырки, повороты в стороны, сгибание разгибание туловища, наклоны с прямыми ногами, сохранение равновесия на одной ноге и т.п., без больших физических нагрузок неизбежных при занятиях спортом. Важно отметить и то, что занятия в целях общего развития и укрепления здоровья ребенка должны проводиться на основе игры, такая и только такая организация занятий должна лежать в основе работы с детьми вплоть до достижения ими возраста 7-8 лет и без каких-либо соревнований.

В части соревновательной деятельности, следует отметить, что участие в любых соревнованиях подразумевает выход ребенка из «зоны комфорта». И такая практика может травмировать психическое состояние детей

любого возраста, особенно в раннем возрасте до достижения 8-9 лет. Особенно болезненными могут быть ощущения от проигрыша.

Как показывает практика, соперничество не помогает мотивировать детей, даже наоборот, приводит к неравенству и стрессу из-за постоянного давления. Если речь идет о занятиях, которые искренне нравятся ребенку, то участие в соревнованиях может сформировать негативное отношение к любимому занятию. Дети могут почувствовать себя потерянными и менее любимыми родителями и педагогами, усталыми и грустными. Они могут почувствовать, что зря приложили силы и потратили время на попытки достичь какой-либо цели. У ребенка дошкольного возраста подобное состояние связано с несформированностью еще способов эмоциональной регуляции. Соревнование может вызывать у ребенка тревогу и нежелание участвовать, ребенок может быть не готов к поражению, участие в соревнованиях могут привести к огорчению или ссоре с друзьями, привести к другим проявлениям болезненного психоэмоционального состояния и результатам, по сути, такого нездорового соперничества для раннего возраста.

Поэтому велики риски того, что ребенок во время соревнований может получить проблемы для психического здоровья и в целом негативный опыт.

Таким образом, ранние занятия художественной гимнастикой в дошкольном возрасте и участие в соревнованиях по художественной гимнастике ранее 8-9 лет несомненно могут стать травмирующим событием для ребенка, тормозить его рост и развитие, и в частности вызвать следующие негативные последствия для психики ребенка: - сдвиг к внешней мотивации, потеря интереса к двигательной активности и развитию; - боязнь публичных выступлений, проявления себя; - отказ от тренировок и занятий спортом; - болезни и ослабление иммунитета (как результат сильного стресса); - нарушения коммуникации с родителями: снижение привязанности, доверия и послушания и др.

Ранние занятия художественной гимнастикой в возрасте до 6-7 лет, а также участие в соревнованиях по этому виду спорта ранее 8-9 лет могут привести к серьезным профессиональным травмам и патологиям. Человеческий организм в этот период, в частности опорно-двигательный аппарат ребенка, еще не сформировался и не готов к спортивным нагрузкам. Поэтому велика вероятность паталогических процессов: позвоночника, в частности в шейном, грудном и пояснично-крестцового отделах - возникновение протрузий (при которых межпозвоночный диск выбухает в позвоночный канал без разрыва фиброзного кольца, возникающего при грыже), межпозвоночных грыж (выпячивание (экструзия) ядра межпозвоночного диска в позвоночный канал в результате нарушения целостности фиброзного кольца), смещения (остеохондроз) и вылеты позвоночных дисков, в том числе часто возникают проблемы шейных позвонков у юных гимнасток. Ассиметричные нагрузки на позвоночный столб при недостаточно сформированном мышечном корсете в художественной гимнастике ино-

гда приводят к прогрессирующему сколиозу с искривлением позвоночника вплоть до горбатости. Все это сопровождается сильными болями в спине, позвоночнике, и др. органах. Велика вероятность ушибов и переломов костей, патологий таза, суставов в том числе коленных суставов (например, нередки повреждения и разрывы мениска), связок (растяжения, разрывы), в частности ахиллова сухожилия. Есть немало прецедентов снижения детородных функций в результате ранних занятий художественной гимнастикой. Возможны и др. негативные последствия здоровью человека.

Художественная гимнастика – это потрясающий вид спорта, который у большинства людей ассоциируется с гармонией стройной фигуры и грациозного движения, с проявлением гибкости и эмоциональности спортивной деятельности. Исследование показывает, что у высококвалифицированных гимнасток 58 % случаев наблюдается сколиоз третьей степени, а в 17 % сколиоз первый и второй степени. Отдельные тренеры при поступлении детей в спортивную секцию заставляют родителей написать заявление о том, что они не будут иметь претензий при возникновении сколиозом.

### Выводы

Таким образом, занятия художественной гимнастикой в возрасте до 6-7 лет и участие в соревнованиях по этому виду спорта ранее 8-9 лет небезопасны с позиций охраны здоровья, возрастной физиологии, педагогики и психологии, поскольку могут стать причиной нанесения существенного вреда физическому и психическому здоровью ребенка как в текущий момент, так и в будущем.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Безруких М. М. [и др.] Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
2. Визель Т. Г. Нейропсихологическое блиц-обследование. – М.: В. Секачев, 2005. – 24 с.
3. Глозман Ж. М., Потанина А. Ю., Соболева А. Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 80 с.: ил. - (Серия «Детскому психологу»).
4. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.
5. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : Учебник / А. О. Дробинская. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 421 с.
6. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : Учебник / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – 1-е изд.. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 396 с. – (Высшее образование).
7. Писарева, Е. А. Коррекция речевых дефектов дошкольников на занятиях физической культурой / Е. А. Писарева, С. И. Филимонова, В. М. Казакова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1(65). – С. 147-149.
8. Противоречия в подготовке спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта / С. И. Филимонова, И. И. Столов, Ив. И. Столов, В. М. Казакова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 27-31.
9. Филимонова, С. И. Экономическое поле – «чёрная дыра» в пространстве физической культуры и спорта / С. И. Филимонова, С. Р. Гостева // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4. – С. 25-28.
10. Филимонова, С. И. Оздоровительная направленность различных видов гимнастики: исследование проблемы / С. И. Филимонова, Е. Б. Деревлёва, Л. В. Новоточина // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 29-33.

### References

1. Bezrukikh, M. M., Sonkin, V. D., Farber, D. A. Developmental physiology: (Physiology of child development) : Textbook for students of higher pedagogical educational institutions. Moscow, Publishing Center "Academiya", 2003. 416 p.

2. Wiesel T. G. Neuropsychological blitz examination. Moscow, V. Sekachev publ., 2005. 24 p.
3. Glozman Zh. M., Potanina A. Yu., Soboleva A. E. Neuropsychological diagnostics in preschool age. 2<sup>nd</sup> ed. St. Petersburg, Piter publ., 2008. 80 p.
4. Sukharev A. G. Health and physical education of children and adolescents. Moscow, Medicina publ., 1991. 270 p.
5. Drobinskaya, A. O. Anatomy and age physiology : Textbook. 3<sup>rd</sup> ed., revised and expanded. Moscow, Yurayt Publishing House, 2023. 421 p.
6. Lyakso, E. E., Nozdrachev A. D., Sokolova L. V. Age-related physiology and psychophysiology : Textbook. 1<sup>st</sup> ed. Moscow, Yurayt Publishing House, 2019. 396 p.
7. Pisareva, E. A., Filimonova, S. I., Kazakova, V. M. Correction of speech defects of preschool children during physical education classes. *Physical Culture and Health*. 2018. No. 1 (65), pp. 147-149.
8. Filimonova, S. I., Stolov, I. I., Stolov, Iv. I., Kazakova, V. M. Contradictions in the preparation of a sports reserve in the space of physical culture and sports. *Physical culture and health*. 2016. No. 5 (60), pp. 27-31.
9. Filimonova, S. I., Gosteva, S. R. The economic field is a “black hole” in the space of physical culture and sports. *Physical culture and health*. 2010. No. 4. P. 25-28.
10. Filimonova, S. I., Derevleva, E. B., Novotochina, L. V. Health-improving orientation of various types of gymnastics: research of the problem. *Physical culture and health*. 2011. No. 6. P. 29-33.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 796

DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_207

### RHYTHMIC GYMNASTICS IN EARLY CHILDHOOD: PROBLEMS AND DISCUSSIONS

Svetlana I. Filimonova <sup>1</sup>, Sergey V. Alekseev <sup>2</sup>, Yulia B. Almazova <sup>3</sup>,  
Victoria M. Kazakova <sup>4</sup>

*Plekhanov Russian University of Economics <sup>1, 2, 3</sup>  
Moscow, Russia  
Russian State Social University. <sup>4</sup>  
Moscow, Russia*

<sup>1</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Education, Master of Sports of the USSR in fencing  
ph.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru  
ORCID 0000-0002-3593-9873*

<sup>2</sup> *Grand PhD of Law, Professor, Professor of the Department of Physical Education  
ph.: +7(495)800-12-00, (ext. 11-58), e-mail: alekseev.sv@rea.ru*

<sup>3</sup> *Senior Lecturer of the Department of Physical Education  
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Almazova.YB@rea.ru*

<sup>4</sup> *Lecturer of the Department of Physical Education  
ph.: +7(901)773-17-06, e-mail: vikakazakow@gmail.com*

**Abstract.** The dominance of economic relations in the modern space of physical culture and sports has entailed serious changes in the development of various sports, including rhythmic gymnastics. Today, the main priority in the development of sports is entertainment, economic benefit, the desire to win at any cost, which has a serious impact on the features of the training methodology, which is built on the basis of intensification of the training process, in violation of the basic principles of sports training, ignoring medical supervision, physiological and age characteristics engaged. In accordance with the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated August 20, 2019 No. 675 “On approval of the federal standard of sports training for the sport “rhythmic gymnastics”, the age for starting classes corresponds to 6-7 years. Parents of young athletes who do not have in-depth knowledge about the essence of sports training, sensitive periods of development of various physical qualities, etc., and most importantly, the consequences of an early start of training as an individual approach that determines and specifies the appropriate age for children to begin participating in one or another sport in As a result, playing sports without taking into account the above factors has a negative impact on health and is a deterrent to the influx of sports reserves into national teams.

**Keywords:** physical culture, sports, rhythmic gymnastics, education, federal standard of sports training for the sport “rhythmic gymnastics”

**Cite as:** Filimonova, S. I., Bochkaryova, S. I., Betmirzaev, A. A., Ibragimov, K. A. (2023) Integration of fencing into the educational process of higher education institutions within the framework of elective disciplines in physical education. *Physical Culture and Health*. (3), 207-210. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_3\_207.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023