



УДК 375.368

**THE IMPACT OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE HUMAN BODY
ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА****Mustafina K.K./ Мустафина К.К.***master / магистр**Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati,
Kazakhstan, Taraz, st. Tolebi 60, 080000**Таразский Региональный Университет им. М.Х.Дулати,
Казахстан, Тараз, ул. Толеби 60.*

Аннотация. В статье раскрывается вопрос, о воздействии ритмической гимнастики на организм человека.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, аэробика.

Вступление.

Еще в античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец силы, выносливости. В 70 – годах прошлого века появляется такая форма оздоровительной физической активности как аэробные танцы, основоположником которой является Джон Соренсен. По структуре и содержанию занятий, аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике и аэробике. Современная ритмическая гимнастика не является новым видом физической культуры. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики. В ней широко использованы элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Основной текст.

Ритмическая гимнастика – это разносторонние физические упражнения, которые способствуют развитию практически всех физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации. Доступность и эмоциональность ритмической гимнастики - главные причины ее большой популярности. Урок можно построить так, чтобы он имел два направления: атлетическое, в большей мере свойственное мужчинам, и танцевальное, присущее женщинам. Нет и возрастных ограничений для занятий ритмической гимнастикой. Однако следует помнить, что темп и количество повторений, которые могут выдержать молодые, неприемлем для пожилых. Да и не всякое упражнение можно предложить людям разного возраста: там, где красиво будет выглядеть девочка-подросток, ее бабушка может оказаться в смешном положении. По предварительным данным, ритмическая гимнастика наиболее популярна среди женщин 25—35 лет. Интересно, что раньше этот возраст считался наименее активным в области физической культуры.

Подготовка спортсменов во многих видах спорта немыслима без музыкально - ритмического воспитания. Это различные виды гимнастики, спортивная аэробика, фигурное катание, синхронное плавание и др. Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое



и физическое состояние ребенка известны. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию. Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непределенные физические нагрузки. Поднимаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает благоприятное влияние на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название – аэробика.

Всем ли полезна ритмическая гимнастика? В период, когда аэробика буквально вошла в наш быт, когда массовое увлечение ею привело множество женщин в спортивные залы, в одной группе оказались собранными месте представительницы разных возрастов. Тогда и выяснилось, что одно и то же занятие не всем приносит одинаковую пользу. Врачи обнаружили, что быстрый темп музыкальных ритмов, а также характерная особенность многих комплексов - непрерывность движений - плохо переносятся некоторыми физкультурницами и особенно женщинами средних лет.

В ряде случаев электрокардиограмма регистрировала ухудшение кровоснабжения сердца, нарушение ритма его деятельности. Возникали нежелательные сдвиги в кислотно-щелочном равновесии организма. Для многих пожилых женщин нагрузка с частотой пульса 100-110 ударов в минуту уже выходила за пределы кислородного обеспечения, т.е. аэробика переставала быть аэробной. Конечно, среди тех, кому ритмическая гимнастика оказалась не по силам, в основном были люди со скрытыми нарушениями здоровья. Отклонения от нормы находили и у тех, кто числился практически здоровым. Все это потребовало дифференцированного подхода к определению показателя для занятий ритмической гимнастикой, формированию разных возрастных групп, поиска новых методик.

На сегодняшний день специалистами разработаны комплексы и серии упражнений ритмической гимнастики для детей дошкольного и школьного возраста, для юношей, девушек, для лиц зрелого возраста (21-35 и 36-60 лет). Они принимают во внимание функциональные особенности людей и личного возраста, преимущественную направленность физиологического действия упражнений, предусматривают соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом исполнения и количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование — ритмичность эмоциональность музыки. Принимая во внимание способность ритмической гимнастики, эмоционально воздействовать на психику человека, специалисты лечебной культуры стали



вводить ее в свою практику с помощью серийно-интервального метода, при котором комплексы прерываются многочисленными паузами отдыха.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Главную притягательность ритмической гимнастики оставляет эта ее основная особенность — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Огромный эмоциональный заряд от занятий ритмической гимнастикой бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, элементами акробатики и прыжками составляет основное содержание ритмической гимнастики.

Иногда ее называют еще и аэробной гимнастикой или аэробикой. Суть этого названия в тех окислительно-восстановительных процессах, которые протекают в организме при выполнении работы определенной интенсивности и длительности.

Сейчас существует множество видов аэробики: степ аэробика, аэробические танцы, шейп- аэробика, Аэробика Джейн Фонды и др. По своей сути все эти виды спортивных занятий очень похожи между собой. Все выполняются под ритмичную музыку, основными характерными упражнениями являются бег, ходьба, прыжки, которые повторяются. Различные виды аэробики объединены в одну форму занятий — ритмическую гимнастику.

Таким образом, ритмическая гимнастика продолжает совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видной пользой, красотой и изяществом все новых и новых поклонниц красивого тела и здорового духа. Ведь еще Аристотель говорил: "Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие"

Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только прекрасным средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем, которые сердце снабжает кислородом и питательными веществами. Учитывая, что комплекс упражнений ритмической гимнастики должен включать в работу все мышцы и суставы, можно говорить о влиянии занятий на опорно-двигательный аппарат. По сути, ритмическая гимнастика — это и суставная гимнастика, благодаря которой тщательно разрабатывается каждый сустав. Длительная нагрузка, большое потребление кислорода, вентиляция легких — вот положительное влияние занятий на дыхательную систему. Большое будущее у ритмической гимнастики при лечении неврозов, начальной стадии гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний.



Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Литература:

1. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Гимнастика: Ритмическая Гимнастика. Учебно-Методическое Пособие / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: РГГУ, 2011. - 404 с.

2. Крючков А.Г. Гимнастика как одно из средств физического воспитания студентов в вузе // Наука 2020. 2017. № 3 (14). С. 104–107.

3. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики [Текст]. – Москва, 2005. – 74 с.

***Annotation:** the article reveals the question of the impact of rhythmic gymnastics on the human body.*

***Key words:** rhythmic gymnastics, aerobics.*

Статья отправлена: 17.11.2022 г.

© Мустафина К.К.