

ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7789546>



ELSEVIER



Received: 22-03-2023
Accepted: 22-03-2023
Published: 22-03-2023

Б.Хайтбаева

преподаватель кафедры «Спортивные игры» Ферганского
государственного университета



Abstract: Занятия ритмической гимнастики воздействуют на определенные группы мышц, суставов, связок, развитие гибкости, пластики. А также активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта и общее укрепление здоровья занимающихся.

Keywords: организм, функции, самочувствия, растяжимость, окислительные, мышцы, телосложение, двигательной активности.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

THE IMPACT OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE BODY OF THOSE INVOLVED



Received: 22-03-2023
Accepted: 22-03-2023
Published: 22-03-2023

Abstract: Rhythmic gymnastics classes affect certain groups of muscles, joints, ligaments, development of flexibility, plastics. As well as the active work of the abdominal muscles, dance movements, jumps affect the work of the gastrointestinal tract and the overall health of those involved.

Keywords: body, functions, well-being, extensibility, oxidative, muscles, physique, motor activity..

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Введение. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся.

Главную притягательность ритмической гимнастики оставляет эта её основная особенность – музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

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

непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит её второе название – аэробика.

Основная часть. Некоторые врачи видят большую пользу ритмической гимнастики для девушек и женщин детородного возраста, поскольку эти занятия укрепляют мышцы брюшной стенки тазового дна, принимающие участие в изгнании плода. Кроме того, известно, что в поздние сроки беременности при родовом акте происходит раскрепощение тазовых костей в местах сочленения и некоторое смещение их относительно друг друга. В результате выходной объем малого таза увеличивается, облегчая продвижение плода, упражнения ритмической гимнастики для тазового пояса танцевального характера, выполняемые на коврике, тренируют связочный аппарат костей таза, совершенствуя его растяжимость.

Всем ли полезна ритмическая гимнастика? В период, когда аэробика буквально ворвалась в наш быт, когда повальное увлечение ею привело множество женщин в спортивные залы, в одной группе оказались собранными вместе 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 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.

В настоящее время специалистами разработаны комплексы и серии упражнений ритмической гимнастики для детей дошкольного и до школьного возраста, для юношей, девушек, для лиц зрелого возраста (21-35 и

36-60 лет). Они учитывают 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.

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.

Описание танца в системе ритмической гимнастики, выполнение упражнений; целостность выполнения упражнений проистекает из динамики и ритмики и дополняется добавлением различных танцевальных элементов и ссылок на них. Описание целостности, все упражнения выполняются с одновременным задействованием множества суставов и мышц; первый выполняет основные движения, остальные - дополнительные движения.

Окислительные, круговые, волновые и сфинктерные движения, выявленные в исследованиях, выполняются с большим интересом и желанием в оздоровительной аэробике, поскольку эти движения являются неотъемлемой частью подвижности женского тела, поэтому они вызывают явные приятные движения в физиологических функциях. Такие упражнения не вызывают резких изменений сердечно-сосудистой системы, не вызывают у участников тяжести и утомления. Стоит отметить, что эти упражнения не отстают от противоположных характерных движений по затратам энергии, то есть упражнения, выполняемые по прямой, только с большой группой мышечных сокращений. Это, в свою очередь, способствует развитию опорно-двигательного аппарата у тех, кто имеет нормальные функциональные возможности организма.

По данным В. Н. Кряжа (1987) большинство пальцев ног страдают от стресса или высоких нагрузок в бытовых условиях. Поэтому в аэробике основной упор делается на укрепление связок и мышц ног. Специальные упражнения могут увеличить локальную мышечную массу и уменьшить

жировую ткань, а также исправить дефекты формы тела у тех, кто занимается спортом.

Практические знания аэробики направлены на то, чтобы научить занимающихся мобилизовать свои силы, когда это необходимо, выполнять определенные стандартные движения с минимальными усилиями, используя только необходимые мышцы. Вариации мышечного напряжения и упражнения с предметами (палки, гантели, скакалки), а также все упражнения, повышающие сложность координации, помогают тренирующемуся правильно и комфортно использовать свои запасы энергии.

Специальные упражнения могут увеличить локальную мышечную массу и уменьшить жировую ткань, а также исправить дефекты формы тела у тех, кто занимается спортом.

1. Укрепляет мышцы, участвующие в дыхании, что улучшает вентиляцию легких;

2. Увеличивается сила и производительность сердечной мышцы, увеличивается ее объем кровообращения за один ход. Это, в свою очередь, доставляет жизненно важный кислород из легких в сердце;

3. Улучшает кровообращение при сокращении и расслаблении сердца, не только облегчает работу сердца, но и положительно влияет на тонус сосудов, нормализует артериальное давление и укрепляет все мышцы тела.

4. Улучшает общее кровообращение в организме, увеличивает количество эритроцитов в крови и увеличивает количество гемоглобина. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить, как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы. Группы ритмической гимнастики отличаются своим физическим развитием, состоянием здоровья, высокой работоспособностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Кроме того, ритмическая гимнастика влияет на:

-здоровье и укрепление, повышение физического развития, закаливание, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным условиям окружающей среды;

-сохранить и повысить относительно высокую работоспособность, продлить активную творческую жизнь;

- гармоничное развитие физических и умственных способностей, уверенности в себе, воли, общественная и творческая взаимопомощь. Иметь некоторые знания об основах и методах физического воспитания, чтобы иметь возможность выполнять упражнения;

- Поощряет регулярную физическую активность, включите физическое воспитание в повестку дня.

Плавные волнообразные и пружинящие движения (рывки, лазание, бег, прыжки) не вызывают резкого возбуждения вегетативных функций. По мнению Л.Б. Андриюшенко, И.В. Лосева, Т.Т. Вялкина (2004) и др. В структуре оздоровительных аэробных упражнений такие упражнения следует чередовать с малой нагрузкой и их целесообразно использовать в конце основной части

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"

Ученый Бернштейн считал, что пластика - это есть определенное по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающего духовный и внутренний мир человека.

Заключение. Отсюда вытекают его главные характеристики: законченность, слитность, логичность. Пластичность проявляется в момент наивысшего и духовного потенциала человека.

Главную притягательность ритмической гимнастики составляет ее основная особенность - музыка. Музыкальные ритмы подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают радостный настрой.

Основная задача ритмической гимнастики это привить занимающимся любовь к физическим упражнениям и музыке - раскрыть в нем потенциал! Так же воспитать всесторонне гармонично развитую личность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Анохина И.А.; МОГИФК. - Малаховка, 1992

2. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.

3. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF

SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA.

International Journal of Pedagogics, 2(05), 9-12.

4.

<https://rgub.ru/searchopac/?author=%CA%F0%FF%E6%20%C2%EB%E0%E4%E8%EC%E8%F0%20%CD%E8%EA%EE%EB%E0%E5%E2%E8%F7>

5. <http://sportlib.info/Press/TPFK/2004N5/>

6. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12), 25-29.

7. Ixomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 226-229.

8. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.

9. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. ЙОДКОР О'ҚИТУВЧИ, 3(27), 110-115.

10. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Fan-Sportga, (2), 53-56.

11. Hasanov, A. (2022). Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 2(2).