

Зиновьева Е. В.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию остаются дискуссионными. Одним из таких средств является ритмическая гимнастика. Возможности применения ритмической гимнастики довольно широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия на развитие личности, как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях [1].

Современная ритмическая гимнастика — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

Внешне комплексы ритмической гимнастики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультации

у специалистов, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия и овладение приемами самоконтроля.

Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастики является урок. Он строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработку; содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность ее до 5 минут.

Основная часть предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями. Содержание и продолжительность основной части урока ритмической гимнастики довольно вариативны, зависят от типа урока и решаемых задач.

Выбор упражнений ритмической гимнастики к уроку зависит, прежде всего, от задач самого урока, возрастных особенностей занимающихся, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности.

В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики [1].

Ритмическая гимнастика воздействует на организм следующим образом: 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 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, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название — аэробика.

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.

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 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 показаний для занятий ритмической гимнастикой, формированию разных возрастных групп, поиска новых методик [2].

В настоящее время 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 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 [3].

Ритмическая гимнастика — это разновидность гигиенической гимнастики, и поэтому она направлена в первую очередь на оздоровление занимающихся.

Популярность этого вида гимнастики в современном мире объясняется тем, что она не имеет четких границ и определенной целевой аудитории. Эти, казалось бы, не сложные и веселые занятия помогут укрепить здоровье, развить гибкость, повысить выносливость, а главное дать эмоциональную и энергетическую разрядку людям.

Литература

1. *Бирюк, Е. В.* Ритмическая гимнастика : метод. рекомендации / Е. В. Бирюк. Киев : Молодь, 1986. 152 с.
2. *Моисеева, Л. В.* Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий по физическому воспитанию : метод. издание в электронной версии / Л. В. Моисеева. Саранск, 2009. 28 с.
3. *Казакевич, Н. В.* Ритмическая гимнастика : метод. пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирлева. СПб, 2001. 42 с.