

РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Раззакова Севара Джамшидовна

Бухарский государственный университет

E-mail: dilfuzaergasheva1972@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена изучению влияния художественной гимнастики на детей. Статья описывает детскую гимнастику, ее плюсы для здоровья, физической формы, и закалки характера.

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, дети, гимнастки.

ABSTRACT

The article is devoted to the study of the influence of rhythmic gymnastics on children. The article describes children's gymnastics and its advantages for health, physical fitness, and tempering character.

Keywords: sport, rhythmic gymnastics, children, gymnasts.

Красота и грация — два слова, которыми можно описать детскую художественную гимнастику. Художественная гимнастика по праву считается одним из лучших видов спорта, развивающих гибкость, изящество движений, пластичность. Родители девочек охотно отдают дочерей в гимнастические секции. Кто-то просто надеется, что девочка научится управлять собственным телом, станет гибкой, ловкой и уверенной в себе, другие втайне мечтают о победах на соревнованиях и золотых медалях.

Наилучшим возрастом для старта считается возраст от трех лет. Дети младшего возраста нередко не справляются с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками. Не исключено, что ребенок будет бояться неуютного немалого спортивного зала, начнет плакать на занятиях и проситься домой. А в семь — восемь лет уже сказывается отсутствие подготовки, почти все начинающие испытывают трудности с растяжкой. Но это не означает, что ребенок должен отказаться от желания заниматься художественной гимнастикой. Можно записаться в секцию и заниматься для собственного удовольствия и развития.

Художественная гимнастика – несомненно, самый эстетичный, изящный и вдохновляющий вид спорта. Девочки и девушки в красочных купальниках с собранными на затылке пучками волос, в совершенстве владеющие своим гибким телом и исполняющие виртуозные акробатические номера, не могут не вызывать восторга у сторонних наблюдателей. Но только сами гимнастки и их строгие тренеры знают, что на самом деле стоит за этой воздушной легкостью и красотой.

Любой спорт предполагает постоянное преодоление трудностей, неприятные и болезненные ощущения, ограничения, нагрузки, и без сильной мотивации добиться успеха практически невозможно.

Юные гимнастки тренируются по 4-5 часов в день, с возрастом тренировки становятся еще интенсивнее. Профессиональные спортсменки могут тренироваться до 14 часов в сутки. Тем, кто не помышляет о большом спорте и занимается исключительно ради красоты и здоровья, столь длительные тренировки не требуются, однако гимнастика занимает в жизни ребенка важнейшее место.

Плюсы художественной гимнастики.

- **Хорошая физическая форма.** Развитие гибкости, телесной интуиции и укрепление вестибулярного аппарата. А также формируется

правильная осанка, походка, грациозность, выносливость, пластичность. У девочек- гимнасток развито чувство ритма, они прекрасно двигаются практически под любую музыку. Большие спортивные нагрузки, несомненно, скажутся не только на хорошем физическом развитии ребенка.

- **Здоровье.** Спорт гарантирует гармоничное развитие растущего детского организма. По мнению врачей, регулярные физические нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат и мышцы. С помощью художественной гимнастики можно избавить девочку от косолапости и начинающегося сколиоза.

- **Закалка характера.** Гимнастика обеспечивает эмоциональную устойчивость, делает ребенка дисциплинированным, целеустремленным. Девушки и женщины, которые в детстве занимались гимнастикой, в один голос твердят, что спорт закалил их характер, научил решать трудности без лишних эмоций, добиваться целей и самосовершенствоваться.

- **Интересное хобби.** Занятия спортом – один из лучших и самых доступных антидепрессантов. Дело в том, что во время тренировок в организме вырабатываются так называемые гормоны счастья – эндорфины. Родители испытывают чувство спокойствия, когда знают, что их ребенок посвящает свободное время достойному делу, а не слоняется без цели во дворе, подвергаясь дурному влиянию сверстников и старших ребят.

Подводя итог можно сказать, что такой вид спорта, как художественная гимнастика, включает в себя своеобразную комбинацию атлетизма с аристократичностью и музыкой. Тем не менее, за изяществом и грацией гимнасток замаскирован беспощадный обучающий режим. Безусловно, регулярные занятия художественной гимнастикой укрепляют иммунную систему, мышцы, суставы, улучшается работа сердца и кровеносных сосудов, развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется красивая походка и осанка, а также положительные эмоции к занятиям художественной гимнастикой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Художественная гимнастика в жизни ребенка. [Электронный ресурс]. URL <http://crgc.ru/stati/hudozhestvennaya-gimnastika-v-zhizni-rebenka/> (дата обращения 13.05.2019).
2. Что таит в себе художественная гимнастика – самый эстетичный, изящный и вдохновляющий вид спорта. [Электронный ресурс]. URL <http://limon.kg/news:70317> (дата обращения 13.05.2019)
3. Сулим Е.В. Детский фитнес: занятия для детей 3-5 лет//2016.
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М, 2004.
5. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М, 1989г.
6. Фирилёва, Ж. Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. / Ж. Е. Фирилёва - СПб, 2008.

