



ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Султанова Диана Баходир кизи

студентка, факультета физического воспитания, Навоийского государственного педагогического института, г. Навои, Республики Узбекистан

Аннотация: *В данной статье представлена информация о художественной гимнастике, ее особенностях и преимуществах, значении в жизни человека.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, спорт, спортсменка, Международная федерация гимнастики, лента, мяч.*

Художественная гимнастика - вид спорта, женские соревнования по выполнению различных грациозных гимнастических и танцевальных упражнений с предметами (ленточки, мячи, обручи, канаты) и без них под музыку. В действующей программе международных спортивных соревнований много борьбы (одна обязательная три свободных упражнения с предметами) и групповые свободные упражнения с предметом. Победители определяются в многоматчевых, индивидуальных и групповых упражнениях. Упражнения спортсменов оцениваются по 10-балльной шкале. Соревнования по художественной гимнастике проводятся с 1940-х годов. В конце 50-х Международная федерация гимнастики (FIG) признала художественную гимнастику видом спорта. Чемпионаты мира проводятся по нечётным годам с 1963 года, а крупные международные соревнования на Кубок Интервидения организуются с начала 70-х годов. В программу Олимпийских игр она включена с 1984 года. Художественная гимнастика также известна под словосочетанием «Общеукрепляющие упражнения». Нет необходимости в тренажерах или тренажерном зале. В начале возникновения художественной гимнастики ее популярность была одинакова у мужчин и женщин, но со временем слабый пол монополизировал ее. Упражнения художественной гимнастики представляют собой простые упражнения, направленные на другие группы мышц, без использования дополнительного оборудования (например, гантели). Вес тела используется как нагрузка на мышцы. Суть гимнастики в том, что за счет специальных упражнений тела на группы мышц воздействует масса собственного тела. Наше тело особенное. У каждого из нас свой род деятельности. Благодаря художественной гимнастике укрепляется мышечный тонус и улучшается общая физическая форма.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2023"

Занятия художественной гимнастикой положительно влияют не только на внешний вид, но и на работу сердца и скелетных мышц. Ускорение сердечного ритма во время этих гимнастических упражнений увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Упражнения художественной гимнастики. Программа гимнастики очень сбалансирована и эффективна. Всего несколько упражнений могут проработать всю группу мышц. Например, сила тяжести действует на мышцы бедер и суставы, отрыв ног от земли поддерживается мышцами низкого давления.

Благодаря художественной гимнастике развивается выносливость, повышается мышечный тонус, ускоряется обмен веществ. Чтобы обмен веществ оставался в норме, рекомендуется менять упражнения. В гимнастике следует учитывать последовательность упражнений, их единицы, количество и способы выполнения. Для лучшего восприятия упражнения можно использовать музыку, которая положительно влияет на настроение человека, что немаловажно во время занятий. Кроме того, музыка помогает держать ритм. Перед началом не забудьте сделать несколько упражнений (разминку) для подготовки мышц. После «разогрева» основных групп мышц – основные упражнения. Каждое упражнение следует выполнять не менее 5 раз с 3-минутным вдохом. Со временем количество упражнений можно увеличить.

Основные упражнения художественной гимнастики:

Приседания. Двери, ноги параллельно полу на ширине рук. Медленно, как можно реже, руки должны быть параллельны полу. Займите исходное положение и повторите упражнение. Кроме того, упражнение можно выполнять с поднятой ногой. При этом руки вытянуты вперед. Эти упражнения помогают укрепить мышцы бедер и бедер.

Вращение коленей. Вместе с ногами. Положите руки на колени. Начинайте вращать колени сначала в одну сторону (по часовой стрелке), затем в противоположную. Время вращения в одну сторону не должно превышать одной минуты.

Включает в себя изменение положения рук и ног. Встаньте прямо, поставьте ноги как можно ближе, руки сведите вместе. При стрельбе старайтесь максимально расставить ноги. Лучше, если вы одновременно поднимете руки над головой. Приземлитесь в исходное положение.

Основные правила выполнения упражнения Ни в коем случае не рекомендуется прекращать выполнение упражнения и останавливаться, не закончив его. Для достижения наилучшего результата их следует выполнять



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2023"

ежедневно, регулярно. В первые дни графика рекомендуется повторять упражнение не менее 5 раз. Постепенно достигается 25-30 подходов. Основные правила набора. Зачеты начинаются минимум в зависимости от вашего уровня подготовки. Можно постепенно увеличивать количество подходов, сложность упражнений и продолжительность выполнения.

Занятия следует проводить ежедневно для достижения наилучших результатов и быстрого достижения цели. Исключение может вызвать слабость в восстановлении, работу следует продолжить.

Класс должен быть хорошо проветриваемым, светлым, чистым, безопасным и прохладным. Пол должен быть высоким.

Для занятий нужна удобная одежда, которая хорошо тянется и не мешает полу, наденьте коврик или спортивный костюм.

Упражнения следует выполнять от простых (базовых) к более сложным, при необходимости попросите тренера или партнера помочь.

Дышать нужно правильно и ровно. Хочешь пить - утоляй жажду.

Если у вас болит голова, одышка, головокружение на уроке, немедленно прекратите заниматься.

Художественная гимнастика имеет множество преимуществ:

Возможность проводить занятия в любом месте;

Все возрасты могут читать;

не нужны деньги на абонемент на дополнительные спортивные снаряды и фитнес-клуб для занятий;

художественная гимнастика – эффективное средство в лечении депрессии;

тренировочные упражнения помогают укрепить мышцы и их тонус;

помогает улучшить общее самочувствие;

занятия позволяют надолго прийти в хорошую физическую форму.

При этих факторах можно отметить только два минуса:

Сопротивление – это ваше тело, потому что сопротивление нельзя регулировать;

ограниченное количество упражнений.

РЕЗЮМЕ:

Художественная гимнастика – это не только отличный вариант физической поддержки организма, но и возможность снизить риск заболеваний с необратимыми последствиями.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2023"

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Эштаева В., Хасанова Н. Художественная гимнастика.Ташкент-2017[1]
2. Умаров М.Гимнастика.Ташкент-2007[2]
3. Эштаева В., Хасанова Н. Правила спортивной гимнастики.Ташкент-2019 [3]
4. Исмаилов Э. Гимнастика и методика ее преподавания.Ташкент-2015[4]