

*Серебрякова А.В.,  
студентка 3 курс, Педагогический институт,  
факультет физической культуры  
Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет, Россия, г. Белгород*

## **ВЛИЯНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** Статья посвящена изучению влияния художественной гимнастики на физическое и эстетическое развитие человека. Статья описывает такие аспекты, как развитие гибкости, силы и координации, влияние художественной гимнастики на самооощущение и самовыражение человека, включая развитие самоуверенности, самодисциплины и возможность выразить свою индивидуальность. Будут рассмотрены социальные аспекты, связанные с художественной гимнастикой, такие как развитие командного сотрудничества, эмоционального интеллекта и умения работать в коллективе.*

***Ключевые слова:** спорт, художественная гимнастика, развитие, гимнастки.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of the influence of rhythmic gymnastics on the physical and aesthetic development of a person. The article describes such aspects as the development of flexibility, strength and coordination, the impact of rhythmic gymnastics on a person's self-perception and self-expression, including the development of self-confidence, self-discipline and the ability to express their individuality. The social aspects related to rhythmic gymnastics will be considered, such as the development of team cooperation, emotional intelligence and the ability to work in a team.*

**Key words:** *sports, rhythmic gymnastics, development, gymnastics.*

Художественная гимнастика является уникальной формой спорта, сочетающей в себе элегантность движений, высокую физическую подготовку и художественное выражение. Эта дисциплина не только предоставляет возможность спортсменкам проявить свои физические способности, но и оказывает глубокое влияние на их физическое и эстетическое развитие, самоощущение, самовыражение и социальные навыки.

В данной статье мы рассмотрим влияние художественной гимнастики на физическое и эстетическое развитие человека. Будут рассмотрены такие аспекты, как развитие гибкости, силы и координации, формирование правильной осанки и проприоцепции. Также будет рассмотрено влияние художественной гимнастики на эстетическое развитие, включая грациозность движений, выражение через движения, элегантность и стиль.

Кроме того, мы рассмотрим влияние художественной гимнастики на самоощущение и самовыражение человека, включая развитие самоуверенности, самодисциплины и возможность выразить свою индивидуальность. Наконец, будут рассмотрены социальные аспекты, связанные с художественной гимнастикой, такие как развитие командного сотрудничества, эмоционального интеллекта и умения работать в коллективе.

Понимание влияния художественной гимнастики на физическое и эстетическое развитие, самоощущение и социальные навыки человека имеет важное значение для развития этой спортивной дисциплины и ее роли в формировании полноценной личности.

#### Физическое развитие:

Художественная гимнастика оказывает положительное влияние на физическое развитие человека, способствуя развитию силы, гибкости, координации и выносливости.

- Развитие силы: Упражнения в художественной гимнастике требуют силового напряжения всех групп мышц, что приводит к их укреплению и развитию.
- Развитие гибкости: Художественная гимнастика включает упражнения по растяжке, способствующие улучшению гибкости тела и предотвращению травм.
- Развитие координации и равновесия: Точные движения и управление равновесием являются неотъемлемой частью художественной гимнастики, что требует развития координации и силы воли.
- Развитие выносливости: Регулярные тренировки в художественной гимнастике способствуют повышению уровня выносливости, что позволяет спортсмену выполнять сложные движения с легкостью и точностью.

Таким образом, художественная гимнастика оказывает положительное воздействие на физическое развитие человека, способствуя укреплению мышц, улучшению гибкости, развитию координации и повышению выносливости. Эти физические аспекты играют важную роль в достижении успеха в художественной гимнастике.

Влияние художественной гимнастики на эстетическое развитие человека:

Художественная гимнастика оказывает существенное влияние на эстетическое развитие человека, способствуя формированию грациозности, выражения и элегантности в движениях, а также развитию художественного вкуса и самовыражения.

- Грациозность движений: Художественная гимнастика требует от спортсменки выполнения плавных и элегантных движений, которые придают программе изящность и красоту. Постоянные тренировки позволяют развить грациозность и подчеркнуть естественную грацию тела.
- Выражение через движения: Художественная гимнастика является формой искусства, где спортсменка может выразить свои мысли, эмоции и идеи через

движения. Это позволяет ей развивать способность к самовыражению и коммуникации с помощью физического языка.

- **Элегантность и стиль:** Художественная гимнастика способствует развитию элегантности и стиля в движениях спортсменки. Она учит ее придавать своим движениям уникальность, индивидуальность и характер, что делает выступление более привлекательным и запоминающимся.
- **Развитие художественного вкуса:** Художественная гимнастика обучает спортсменку appreciовать и понимать эстетические аспекты, такие как музыка, ритм, композиция и хореография. Это способствует развитию ее художественного вкуса и способности к творческому анализу и интерпретации.

Таким образом, художественная гимнастика играет важную роль в эстетическом развитии человека. Она помогает развить грациозность движений, выражение через движения, элегантность и стиль, а также развивает художественный вкус. Эти аспекты позволяют спортсменке выражать свою индивидуальность и создавать уникальные и вдохновляющие выступления, превращая художественную гимнастику в искусство на пути к самореализации.

Влияние художественной гимнастики на самоощущение и самовыражение:

Художественная гимнастика оказывает значительное влияние на самоощущение и самовыражение человека, способствуя развитию самоуверенности, самодисциплины и самовыражения через физическую активность.

- **Самоуверенность:** Участие в художественной гимнастике требует от спортсменки проявления уверенности в себе и своих способностях. Регулярные тренировки и преодоление трудностей помогают развивать уверенность в своих движениях и выступлениях.

- **Самодисциплина:** Художественная гимнастика требует высокой степени самодисциплины и самоконтроля. Спортсменка должна придерживаться строгого графика тренировок, следить за своим физическим и психологическим состоянием, а также контролировать свои движения и выступления.
- **Самовыражение:** Художественная гимнастика предоставляет спортсменке возможность выразить свою индивидуальность и уникальность через физическое выступление. Она может использовать музыку, хореографию и движения, чтобы передать свои мысли, эмоции и идеи зрителям.
- **Развитие самосознания:** Художественная гимнастика помогает спортсменке развить осознанность своего тела, движений и возможностей. Она учит ее слушать свое тело, распознавать его потребности и стремиться к достижению гармонии между физическим и эмоциональным состоянием.

Таким образом, художественная гимнастика играет важную роль в самоощущении и самовыражении человека. Она способствует развитию самоуверенности, самодисциплины, самовыражения и самосознания. Эти аспекты позволяют спортсменке раскрыть свой потенциал, проявить свою индивидуальность и достичь гармонии внутри себя.

**Влияние художественной гимнастики на развитие социальных навыков:** Художественная гимнастика оказывает значительное влияние на развитие социальных навыков человека, способствуя формированию командного сотрудничества, эмоционального интеллекта и умения работать в коллективе.

- **Командное сотрудничество:** Художественная гимнастика, особенно в командных выступлениях, требует сотрудничества и координации действий между спортсменками. Работа в команде помогает развить навыки коммуникации, умение слушать и уважать других, а также учиться принимать и давать поддержку своим партнерам.
- **Эмоциональный интеллект:** Художественная гимнастика помогает спортсменке развить эмоциональный интеллект, то есть умение распознавать,

понимать и эффективно управлять своими эмоциями и эмоциями других. В ходе тренировок и выступлений спортсменка учится контролировать свои эмоции, адаптироваться к переменам и общаться с окружающими людьми на эмоциональном уровне.

- **Работа в коллективе:** Художественная гимнастика включает в себя коллективные тренировки и выступления, где спортсменка должна научиться работать в группе. Это способствует развитию навыков толерантности, умения находить компромиссы и добиваться общих целей в коллективе.
- **Лидерские навыки:** Художественная гимнастика может помочь спортсменке развить лидерские навыки и уверенность в себе. В процессе тренировок и соревнований спортсменка может стать лидером, предоставлять поддержку и направление своим партнерам, а также принимать решения и действовать во благо всей команды.

Таким образом, художественная гимнастика играет важную роль в развитии социальных навыков человека. Она способствует формированию командного сотрудничества, развитию эмоционального интеллекта, умению работать в коллективе и развитию лидерских навыков. Эти аспекты позволяют спортсменке стать эффективным командным игроком, научиться управлять эмоциями и успешно взаимодействовать с другими людьми в различных социальных ситуациях.

Художественная гимнастика является уникальной и многогранным видом спорта, который оказывает значительное влияние на физическое и эстетическое развитие человека, его самоощущение, самовыражение и социальные навыки. В ходе нашего исследования мы обнаружили, что художественная гимнастика способствует развитию гибкости, силы, координации и осанки, что имеет положительный эффект на общую физическую форму и здоровье.

Кроме того, художественная гимнастика оказывает влияние на эстетическое развитие, позволяя спортсменкам выражать себя через движения,

обладать грацией и элегантностью. Эти аспекты способствуют развитию художественного вкуса и уважения к искусству движения.

Данное исследование также выявило, что художественная гимнастика оказывает положительное влияние на самоощущение и самовыражение человека. Спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, развивают самоуверенность, самодисциплину и умение выражать свою индивидуальность. Эти навыки помогают им не только на спортивной арене, но и в повседневной жизни.

Кроме того, художественная гимнастика способствует развитию социальных навыков. Участие в командных тренировках и выступлениях учит спортсменок сотрудничеству, эмоциональному интеллекту и работе в коллективе. Эти навыки являются важными в жизни и помогают спортсменам успешно взаимодействовать с другими людьми.

В заключении можно сделать вывод, что художественная гимнастика является не только спортом, но и средством развития и самореализации человека. Она способствует формированию сильного и здорового тела, эстетического вкуса, самоуверенности, самодисциплины и социальных навыков. Эти достоинства делают художественную гимнастику одним из важных инструментов в формировании полноценной личности и достижении успеха в различных сферах жизни.

#### **Использованные источники:**

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. Художественная гимнастика для детей: а надо ли? [Электронный

ресурс]. URL <https://letidor.ru/dom-i-rebenok/hudozhestvennaya-gimnastika-dlya-detey-a-nado-li.htm> (дата обращения 13.05.2019).