

## ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**Сафин Дамир Абдурахманович**

ассистент Физической культуры и спорта

кафедры «Общественных наук»

Казанский (Приволжский)

Федеральный Университет

город Джизак Республика Узбекистан

**Аннотация:** В статье описывается методика проведения занятий по гимнастике в высших учебных заведениях, роль гимнастики как одного из средств физического воспитания, описываются основные цели и задачи гимнастики, упражнения гимнастики которые развивают физические качества у студентов, организация и проведение занятий по гимнастике, место гимнастики в системе физического воспитания.

**Ключевые слова:** гимнастика, гимнастические упражнения, физическое воспитание, физические качества, цели и задачи гимнастики.

**Annotatsiya:** Maqolada oliy o'quv yurtlarida gimnastika saboqlarini o'tkazish metodikasi, jismoniy tarbiya vositalaridan biri sifatida gimnastikaning roli, gimnastikaning asosiy maqsad va vazifalari, talabalarda jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, gimning mashg'i va o'yiladi.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, gimnastika mashqlari, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, gimnastikaning maqsad va vazifalari.

**Abstract:** The article describes the methodology for conducting gymnastics classes in higher educational institutions, the role of gymnastics as one of the means of physical education, describes the main goals and objectives of gymnastics, gymnastics exercises that develop physical qualities among students, the organization and conduct of gymnastics classes, the place of gymnastics in the physical education system.

**Key words:** gymnastics, gymnastics exercises, physical education, physical qualities, goals and objectives of gymnastics.

## Введение

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач. Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач. Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Опыт педагогической и тренерской деятельности убедительно подтверждает, что будущие физкультурные кадры должны хорошо знать курс гимнастики, независимо от вида спорта, в котором они специализируются. Нет, пожалуй, ни одного вида спорта, где бы ни применялись гимнастические упражнения в различных целях: для общей и специальной физической подготовки или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта.

Освоение методики обучения упражнениям и проведение занятий по гимнастике будут содействовать более успешному ведению учебного процесса в любом виде спорта, оптимальному управлению коллективом занимающихся. Содержание, задачи и развитие гимнастики на разных исторических этапах определялись экономическим строем и культурой общества. Наиболее высокий уровень развития гимнастика получила в древней Греции в период от 776 г. до н.

э. до 394 г. н. э. Греки открыли ее воспитательное свойство и сделали гимнастику источником античной красоты. Происхождение «гимнастики» связывается с греческим словом «гимназо» – упражняю, тренирую. На современном этапе гимнастика сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающих широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания. Она занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах. Спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек. Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в домах отдыха, санаториях.

Гимнастика призвана решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

1. К оздоровительным задачам относятся: гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья, развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости), развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. К образовательным задачам относятся знания, умения и навыки, получаемые занимающимися в процессе выполнения упражнений. Так например, гимнаст знает название упражнения, технику их выполнения, какие способности развиваются, меры безопасности на занятиях, обладает бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

3. К воспитательным задачам относятся: формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений и др.

Выделяют спортивные виды, образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики. К ним относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная

аэробика. Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя упражнения на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. У женщин это 4 вида – разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения и опорный прыжок, у мужчин 6 видов – перекладина, брусья, опорный прыжок, вольные упражнения, конь-махи и кольца. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики.

### **Характерные методические особенности гимнастики**

1) разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека;

2) широкое использование различных движений способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);

3) избирательное воздействие на организм человека. Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

4) строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация учебного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;

5) различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы.

Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки;

б) возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;

7) наличие музыкального сопровождения.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся философов древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил, что гимнастика «есть целительная часть медицины». Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на занятиях по физической культуре в вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, производственной и лечебной гимнастике. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки. Цель ОРУ – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Грамотное применение ОРУ при занятиях с различным контингентом предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами;
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку с учетом уровня физической подготовленности занимающихся и поставленными задачами.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

а) упражнения для шеи;

- б) рук и плечевого пояса;
- в) туловища;
- г) ног;
- д) всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий. В группе упражнений для ног – упражнения для стопы, голени, бедра. В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней и задней поверхности туловища.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

Силовые качества с использованием ОРУ рекомендуется развивать следующими основными способами.

1. Метод повторных усилий. Многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8–12 раз не составляет труда, то необходимо увеличить вес отягощения или изменить исходное положение (например, сгибание рук в упоре лежа с опорой ног на возвышение). Результаты исследований показали, что, преодолевая усталость, возникшую после многократного повторения упражнений, занимающиеся достигают нужного эффекта в развитии силы за счет последних повторений.

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями, уроками на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся, обеспечивали развитие основных физических качеств, а также способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счета.

5. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнения на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

6. Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром и медленном темпе.

7. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание – до ощущения незначительной боли.

8. Рекомендуются следующая схема построения комплекса ОРУ:

- упражнения на подтягивание;
- средней интенсивности для мышц рук, туловища и ног;
- тех же мышечных групп, но большей интенсивности;
- общего воздействия (бег, прыжки);
- на расслабление (дыхательные упражнения и другие).

### **Заключение**

В заключении хочется отметить роль гимнастики в общефизической подготовке студентов а так же о влиянии гимнастики на здоровье человека, отметим что видов гимнастики много это ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, художественная и спортивная гимнастика и каждый из этих видов гимнастики направлен на развитие определённых физических качеств в данном случае гибкости и силы, методика проведения занятий по гимнастике направлена на то что бы занятия прошли эффективно для занимающихся, это зависит и от подбора специальных и обще-развивающих упражнений. В данной статье описывается методика подбора упражнений в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Рассматривая вопросы обучения гимнастике, раскрываются задачи, средства, характерные методические особенности гимнастики, классификацию видов гимнастики, а также основные понятия и требования к использованию гимнастической терминологии, которую необходимо усвоить обучающимся в процессе тренировок. Уделено внимание мерам предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Важное место в данной работе отводится методике подготовки и проведения уроков по основной гимнастике в школе. Основная гимнастика является базовой частью комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и государственного образовательного стандарта. Особое внимание уделено методике преподавания общеразвивающих упражнений, которые используются не только в гимнастике, но и в других видах спорта как средство разминки и развития определенных физических качеств.

### Список литературы:

- Брыкин А. Т.** Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры / А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1985. 368 с.
- Баршай М. В.** Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013. 312 с. **Гавердовский Ю. К.** Спортивная гимнастика / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1979. 327 с. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Н. К. **Меньшиков и др.** М. : Просвещение, 1990. 223 с. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. **Меньшиков.** М. : Академия, 2001. 448 с. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. М. : ФиС, 1998. 314 с.