



УДК796.4

GYMNASTICS AS A MEANS OF DEVELOPING MOTOR SKILLS ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Sharipova G.K. / Шарипова Г.К.

Senior teacher/Старший преподаватель

Ishmuratov S.R./Ишмуратов С.Р.

Teacher/Учитель

Taraz State University named after M.Kh.Dulaty,

Kazakhstan, Taraz, 60 Tole bi street, 080000

Таразский Государственный Университет им. М.Х.Дулати,

Казахстан, Тараз, ул Толе би 60, 080000

Средняя школа №41, Тараз, микрорайон Мынбулак, 080000

School #41, Taraz, microdistrict Mynbulak, 080000

Аннотация. Гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Ключевые слова: гимнастика, здоровье, гибкость, подвижность

Введение

Каждый современный человек немало слышал о пользе движения, о том, что без двигательной активности трудно сохранить здоровье. Вспоминаются мудрые изречения мыслителей древности:

«Умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении» (Авиценна);

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель).

Об опасности двигательного голода мы узнаём из популярных публикаций, передач радио и телевидения. Многочисленные научные исследования и опыт энтузиастов говорят о том, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все системы и функции организма человека, обеспечивают его необходимым зарядом бодрости и хорошего настроения. Всё осознаём, всё понимаем... но находим массу причин для оправдания своего бездействия. Одни надеются на природную крепость своего здоровья и лишь после того, как оно сдаёт, обращаются к физкультуре. Другим трудно начать, преодолеть инерцию покоя, перестроить свой режим... А найти самооправдание всегда легко: неотложные дела, погода, настроение и т.д.

Результаты исследования

Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Этому в большей степени способствует гимнастика.

Многообразие физических упражнений и методов их применения,



составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Гимнастические упражнения культивировались еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов и применялись в лечебных целях. Гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян, евреев и др.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и 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. В последние годы гимнастика обогатилась новыми нетрадиционными видами, такими как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йогаи т. д.

Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее эффективными в физическом воспитании детей и подростков, оказывают значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств. И вообще большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Гимнастика оказывает общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияет на сердечнососудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений (ловкость).

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и



физической подготовленности.

С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованы, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Игровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости.

Но ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика.

Занятия гимнастикой особенно хорошо развивают способность управлять своими движениями, гибкость, мышечную силу, прыгучесть, ориентировку в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплину, привычку тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Кроме того ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика.

Выводы.

Итак, о большом влиянии гимнастических упражнений на гармоническое развитие, а, следовательно, и на культуру личности, говорят её некоторые методические особенности, например: возможность, эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть формой движений, стремиться к их изяществу, пластичности и выразительности, быть красиво сложенным, уметь сочетать движения с музыкой оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у занимающихся.

Гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся и следовательно эффективно влияет на формирование личной культуры занимающихся. Не зря, говорят, что пока человек гибок – он молод. Действительно, гибкость позвоночника, подвижность, амплитуда движений в суставах во многом определяют состояние здоровья.



Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Манина, Т.И., Водопьянова, Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – Л.: Лениниздат, 1989. – 80 с.
3. Николаев, В. В движении - жизнь. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Сермеев, Б.В., Николаев, В.Р. Здоровье смолodu. – Горький: Волго-Вятское кн. изд-во, 1979. – 168 с.
5. Сермеев. Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: Физкультура

References:

1. Ashmarin B.A. Theory and methods of pedagogical research in physical education: a manual for students, graduate students and teachers of the Institute of physical education. - M. : Physical culture and sport. 1998
2. Manina, T.I., Vodopyanova, N.E. This many-sided gymnastics. - L. : Leninizdat, 1989. - 80 p.
3. Nikolaev, V. In the movement - life. - M. : Physical culture and sport, 1970.
4. Sermeev, B.V., Nikolaev, V.R. Health early in life. - Gorky: Volga-Vyatka Prince. publishing house, 1979. - 168 p.
5. Sermeev. B.V. Athletes about nurturing flexibility. - M. : Physical Culture

Abstract. *Gymnastics is one of the most effective means of harmonious physical development involved. The variety of physical exercises and methods of their application, which make up the content of gymnastics, allows us to purposefully influence the development of all the basic functions of the body in accordance with the human motor abilities. Therefore, a large range of use of the means and methods of gymnastics makes it accessible to people of any age, gender and physical fitness.*

Keywords: *gymnastics, health, flexibility, mobility*

Статья отправлена: 04.03.2019 г.
© Шарипова Г.К.