

УДК 796.011.3

Влияние занятий гимнастикой на процесс физического воспитания молодежи

**Геннадий Мавлитович Шакамалов¹,
Евгений Ринатович Галимов², Никита Александрович Колбин³**

^{1,2,3} Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

¹ shakamalovgm@cspu.ru

² mr.adidas2001@inbox.ru

³ kolbin.1970@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме физического воспитания молодежи средствами гимнастики. Раскрываются строевые упражнения, упражнения для развития физических качеств. Занятия гимнастикой рассматривается как средство оздоровления населения и всестороннего развития подрастающего поколения и молодежи. Авторы приходят к выводу, что средства гимнастики несут социальный характер и имеют больше распространение в других видах физической культуры и спорта.

Ключевые слова: гимнастика, физическое воспитание, физические упражнения, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, молодежь

Для цитирования: Шакамалов Г. М., Галимов Е. Р., Колбин Н. А. Влияние занятий гимнастикой на процесс физического воспитания молодежи // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. С. 454–458.

The Influence of Gymnastics on the Process of Physical Education of Young People

Gennady M. Shakamalov¹, Evgeny R. Galimov², Nikita A. Kolbin³

^{1,2,3} Yuzhno-Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

¹ shakamalovgm@cspu.ru

² mr.adidas2001@inbox.ru

³ kolbin.1970@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the problem of physical education of young people by means of gymnastics. Drill exercises, exercises for the development of physical qualities are revealed. Gymnastics classes are considered as a means of improving the health of the population and the comprehensive development of the younger generation and youth. The authors conclude that the means of gymnastics are of a social nature and are more widespread in other types of physical culture and sports.

Keywords: gymnastics, physical education, physical exercises, drill exercises, general development exercises, exercises on gymnastic equipment, youth

For citation: Shakamalov, G. M., Galimov, E. R. & Kolbin, N. A. (2022). The Influence of Gymnastics on the Process of Physical Education of Young People. In A. V. Ponomaryov (Eds.), *Innovative Potential of Youth: Sports, Culture, Education* (pp. 454–458). Ekaterinburg: Ural University Publishing House. [In Russian]

Одной из основной задач в настоящее время является здоровье ребенка и воспитание молодежи, чем должны заниматься сотрудники детских садов, школ, секций и прочих организаций. Можно отметить, что полноценное физическое развитие и здоровье ребенка является фундаментом формирования здоровой личности. Сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи являются одними из первых задач образовательных организации и заведений [1, с. 104].

Отметим, что проблема сохранения здоровья начинается с дошкольных образовательных организаций, потому что, начиная с детства, идет процесс формирования основы здоровья детей и молодежи на все дальнейшие годы. Педагог В. А. Сухомлинский пишет, что забота о здоровье детей — это важнейший труд педагогов. От жизнерадостности бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Цель работы — рассмотрение гимнастики как некой системы физического воспитания детей, способствующей их сохранению и поддержанию здоровья организма в целом, а также помогающей всесторонне развиваться и изучать новые двигательные умения и навыки.

Гимнастика благоприятно влияет на развитие многих умений и навыков, учит детей и молодежь управлять своим телом и контролировать многие двигательные процессы, а также формирует физические

качества, таких как сила, ловкость, гибкость, быстрота и выносливость. Также в процессе занятий происходит психическое развитие, которое связано с появлением или развитием воли, смелости, настойчивости и многих других качеств человека. Необходимо отметить, что благодаря огромному количеству гимнастических упражнений и методов тренировки, а также использованию методических приемов происходит эффективное воздействие на формирование гармоничного физического тела [2, с. 103].

В настоящее время существуют задачи в гимнастике, которые можно поделить на оздоровительно-гигиенически и воспитательно-образовательные. Первая группа включает в себя решение следующих важных задач: всестороннее развитие опорно-двигательного аппарата, способность к повышению работоспособности и функционированию внутренних органов человека, которые играют важную роль в жизнедеятельности организма. Также важной особенностью является сохранение и поддержание осанки занимающегося и формирование жизненно важных физических качеств детей. Вторая группа включает в себя решение воспитательных задач, связанных с формированием морали и воли человека.

Рассматривая гимнастику в системе физического воспитания, можно сказать, что она занимает одно из ключевых мест, потому что охватывает огромное количество различных средств и методов. Это позволяет всем возрастам развивать свои двигательные умения и навыки, а также совершенствовать физические качества [2, с. 103].

Гимнастика несет образовательную направленность, что выражается в применении большого разнообразия физических упражнений [3, с. 28]. Когда человек овладевает анализом и синтезом двигательных действий телом, идет повышение уровня требований к его изучению движений, также появляется возможность использовать огромное количество вариантов выполнения упражнений (форма, структура и последовательность). Вследствие этого учащиеся увеличивают свои знания о различных движениях тела, узнают закономерности, в результате чего происходит как умственное, так и физическое развитие.

В настоящий момент в гимнастике существует множество упражнений, которые делятся на следующие виды: строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, различные упражнения на снарядах, прыжки, художественная гимнастика и акробатика. В каждом из этих видов есть огромный перечень упражнений. Строевые упражнения

включают в себя следующие виды двигательных действий: построения, перестроения, смыкания и размыкания. Обычно такие упражнения направлены на формирование каких-либо умений. Строевые упражнения учат ходить, бегать, формируют правильную и красивую осанку и способствуют организованности людей. Общеразвивающие упражнения необходимы для того, чтобы физически развивать детей, способствовать их подготовке для проведения трудных элементов гимнастики [2, с. 103].

Прикладной вид включает в себя различные упражнения, обычно связанные с метанием, бегом, лазанием, а также преодолением на пути препятствий и др.

Такие упражнения способствуют развитию определенных навыков и умений занимающихся. Вольные упражнения направлены на формирование координационных навыков тренирующихся. К подобным можно отнести упражнения с использованием следующих снарядов: коня, колец, брусьев, перекладин. Упражнения способствуют развитию всех физических качеств. Опорные и простые прыжки необходимы для развития органов дыхания, кровообращения, совершенствования мышц ноги и т. д.

Мы пришли к выводу, что в России из таких видов гимнастики господствуют следующие: основная (гигиеническая и атлетическая), прикладная (производственная, профессионально-прикладная, спортивно производственная и др.), а также спортивная гимнастика и акробатика.

Наличие огромного спектра возможностей гимнастики в целях всестороннего физического и психологического, а также духовного совершенствования занимающихся повлияло на нее и сделало самостоятельным средством и методом физического развития почти всех возрастов. Вследствие этого гимнастика вошла в базу государственной программы физического развития людей, включая детей различных возрастов, учащихся различных уровней учебных заведений, а также сюда представителей среднего и пожилого возрастов.

Необходимой является пропаганда здорового образа жизни, которая поможет вырастить здорового ребенка и воспитать молодежь, что является важной задачей не только родителей, воспитателей, учителей, но и общества в целом. Детям нужно давать полноценное физическое развитие, укреплять их организм и воспитывать здоровую молодежь.

Основной задачей в системе физического воспитания гимнастики является система разработанных физических упражнений, благодаря которым укрепляется и сохраняется здоровье, происходит физическое развитие и формирование двигательных способностей детей и молодежи, а также развитие пяти основных физических качеств, таких как сила, ловкость, скорость, выносливость и гибкость. Для достижения этих целей используются физические упражнения, средства, методы и способы организации занятия.

Список источников

1. Крючков А. Г. Гимнастика как одно из средств физического воспитания студентов в вузе // Наука 2020. 2017. № 3 (14). С. 104–107.
2. Черная Е. В. Влияние акробатической подготовки юных гимнастов на успешность выполнения упражнений в многоборье // Современный ученый. 2019. № 4. С. 103–107.

Информация об авторах

Геннадий Мавлитович Шакамалов — старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (Челябинск, Россия).

Евгений Ринатович Галимов — студент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (Челябинск, Россия).

Никита Александрович Колбин — студент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (Челябинск, Россия).

Information about the authors

Gennady M. Shakamalov — Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, South Ural State Humanitarian Pedagogical University (Chelyabinsk, Russia).

Evgeny R. Galimov — Student, South Ural State Humanitarian Pedagogical University (Chelyabinsk, Russia).

Nikita A. Kolbin — Student, South Ural State Humanitarian Pedagogical University (Chelyabinsk, Russia).