

ЭТАПЫ ИСТОРИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Эшанкулов Уктам Райимкулович

Гулистанский государственный педагогический институт, Факультет педагогики,
старший преподаватель кафедры педагогики

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7433193>

Аннотация. В данной статье собраны материалы об истории возникновения гимнастического спорта, этапах его развития, месте гимнастики в системе физического воспитания Узбекистана, ее внедрении в государственные образовательные стандарты, условиях, созданных для этого вида спорта в нашей страны и ее достижений. Изучено, что будущие специалисты в области физической культуры приобретут значительное значение в повышении своих знаний об истории возникновения спортивной гимнастики и месте физического воспитания в системе образования нашей страны на сегодняшний день.

Ключевые слова: гимнастика, спортивные игры, физическая культура, специалист, всесторонне развитая личность, способность двигаться, физическая работоспособность.

STAGES OF THE HISTORICAL DEVELOPMENT OF ARTISTIC GYMNASTICS

Abstract. This article contains materials about the history of the origin of the sport of gymnastics, the stages of its development, the place of gymnastics in the physical education system of Uzbekistan, its implementation in the state educational standards, the conditions created for this sport in our country, and its achievements. It has been studied that future specialists in the field of physical education will gain significant importance in increasing their knowledge about the history of the origin of the sport of gymnastics and the place of physical education in the education system of our country today.

Keywords: gymnastics, sports games, physical education, specialist, well-rounded person, ability to move, physical ability.

В Узбекистане создана единая система средств и методик физического воспитания. Гимнастика, один из самых популярных таких инструментов, по праву занимает важное место в этой системе. Гимнастическая подготовка помогает решить задачу «обеспечения подрастающему поколению физического здоровья с детства, гармоничного развития в нем физических и духовных сил». Недаром спорт гимнастика давно признана матерью всех видов спорта, ведь для многих видов спорта средства выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, т. оборудование спортивной гимнастики. «Гимнастика» происходит от греческого слова «gymnos», что означает «обнаженный».

Также греческое слово гимнастике (от слова гыммазс – упражнение) представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья человека, всестороннего его воспитания и совершенствования двигательных навыков, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и другие характеристики. Это также означает систему. Гимнастика особенно важна для физического развития детей и подростков. С помощью различных средств и методов гимнастики более успешно

решаются задачи начального физического воспитания, создается база для развития физических и двигательных навыков у детей и подростков, значительно расширяются их функциональные и привыкательные возможности.

Гимнастика имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение. Плутарх, один из известных мыслителей древнего мира, оценивал значение гимнастики и говорил: «Гимнастика есть лечебная часть медицины». Известные деятели мировой науки, российские ученые И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.Н. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневские придавали большое значение физическим упражнениям, в том числе гимнастике, и считали эти упражнения лучшим средством повышения жизненного тонуса, активности и работоспособности, а также здоровья и активного отдыха. Заниматься гимнастикой могут все – дети и взрослые, пожилые и молодые люди, хорошо тренированные люди и новички, здоровые люди и даже люди с ограниченными возможностями.

Гимнастикой занимаются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях, добровольных спортивных обществах, производственных и лечебно-профилактических учреждениях, лагерях отдыха и санаториях, а также в армии и флоте Узбекистана. Многие занимались гимнастикой у себя дома после прослушивания ее по радио, просмотра по телевизору, а также в жилых домах, принадлежащих домоуправлениям и т.п.

Женская спортивная гимнастика Соревнования по женской гимнастике включают такие снаряды, как:

- опорный прыжок;
- разновысокие брусья;
- бревно;
- вольные упражнения на ковре.

Опорный прыжок – это соревнование, которое включает в себя прыжок через гимнастический стол сразу после отталкивания от него двумя или одной рукой и сочетающееся с представлением гимнастических элементов на лету, таких, как многократные вращения вдоль оси тела. Разбег до прыжка не должен превышать 25 метров. Для женщин длина гимнастического стола составляет 125 см. Равновесные брусья – это упражнения, требующие комбинации маятниковых движений, стоек на руках, вращений и сальто с использованием двух параллельных шестов на высоте 1.95 м и длиной 3.5 м. Бревно – это приспособление, основным элементом которого является деревянный брус, покрытый мягким материалом, по нему гимнаст перемещается для поддержания равновесия. Вольные упражнения на ковре – это акробатические прыжки в сочетании с гимнастическими элементами: силой, гибкостью и балансом. Они выполняются спортсменом на ковре размером 12x12 метров. Выступление может длиться максимум 90 секунд и выполняется под специально подобранную музыку.

Мужская спортивная гимнастика. Соревнования по мужской спортивной гимнастике включают такие упражнения, как:

- опорный прыжок;
- вольные упражнения на ковре;
- конь – махи;

- кольца;
- параллельные брусья;
- перекладина.

Опорные прыжки, как и в женских упражнениях, включают в себя прыжки через гимнастический стол. Разница заключается в длине стола, которая для мужчин должна составлять 135 см. Вольные упражнения на ковре, как и женские, представляют собой ритмичную и гармоничную композицию, в которой представлены акробатические прыжки в сочетании с гимнастическими элементами. Разница в том, что для мужчин продолжительность выполнения не должна превышать 70 секунд.

Причина, по которой гимнастика так распространена, заключается в том, что ее средства понятны и разнообразны для всех, и есть прекрасная возможность подобрать упражнения для решения различных задач физического воспитания. Жизненные навыки и умения приобретаются и совершенствуются на занятиях гимнастикой. Воспитательное значение гимнастики также очень велико. Условность точного распределения тренировочных задач, широкое использование двигательного анализа и синтеза, усложнение изучаемой двигательной деятельности в различных вариантах выполнения, неограниченное сочетание движений, изучение большого количества разнообразных по своей направленности физических упражнений. с точки зрения формы и координации, все это позволяет участникам научиться оценивать собственные двигательные возможности и определять общие закономерности двигательной деятельности.

Гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания человека. Для того чтобы техника выполнения гимнастических упражнений была столь совершенной, как того требует стиль, характерный для гимнастики, движения должны быть плавными и выразительными, действия исполнителя – уместными и изящными. В результате занятий гимнастикой получается хорошая фигура, исправляются дефекты строения тела, достигается очень хорошая пропорция в развитии некоторых суставов тела, а также в развитии организма в целом. Наконец, гимнастика является ярким примером единства умственного воспитания и физического воспитания. Применяемые в гимнастике методы – это интеллектуальная деятельность участников. Он позволяет стимулировать ее активность, способствует формированию предрасположенности центральной нервной системы, ее способности приспосабливаться к различным условиям мышечной деятельности. ПФ. Оценивая значение гимнастики в школе, Лесгафт писал: «Умственное и физическое воспитание так тесно связаны, что в результате составляют неперенную задачу школы; ибо всякое одностороннее развитие подрывает воспитание и уж точно не создает условий для формирования всесторонне развитой личности».

REFERENCES

1. В.И. Смолевский “Гимностике С метосико преновадания” Москва 2011г.
2. Государственный стандарт ростутлика О’збекистон Пребования к необходимому содержания И уровно нуготовиётн баналавров по наиааллеления 5141900 Физическое востание И фигучестал нультрух Ташкент 2002й.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 215 с.
4. Шакиржанова К.Т. Легкая атлетика в Узбекистане: проблемы и задачи дальнего развитие. Лекция. Т., 2008, 27 С.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 144 с.