

УДК 796.012.6.011.1

## ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ



### GYMNASTICS AS ONE OF THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS

**Аносенко Е.С.**

студент группы 23-ПБ-ПР1,  
Институт пищевой и перерабатывающей промышленности;  
Кубанский государственный технологический университет  
anosenkoe@gmail.com

**Питкин В.А.**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Аннотация.** Следует отметить, что хотя гимнастика не является отдельным предметом в высших учебных заведениях, применение гимнастики в виде строевых и общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры позволяет развить координацию движений и достичь поставленных задач. Подчеркивается важность разминки перед тренировками и соревнованиями, отмечая, что гимнастические упражнения являются неотъемлемой частью этого процесса. Без правильной разминки невозможно достичь хороших результатов в спорте. Статья подчеркивает, что гимнастика играет важную роль в физическом воспитании студентов. Применение гимнастики в учебных заведениях позволяет развить координацию движений и достичь хороших результатов также в других видах спорта.

**Ключевые слова:** гимнастика, упражнения, занятия, осанка, гибкость, координация.

**Anosenko E.S.**

Student of group 23-ПБ-ПР1,  
Institute of Food and Processing Industry;  
Kuban State Technological University  
anosenkoe@gmail.com

**Pitkin V.A.**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Annotation.** Among a huge number of means of physical development and education of the younger generation, gymnastics takes a leading place. In any sport, you can not achieve good results without a preliminary warm-up, based on gymnastic exercises. In high schools (except profile) there is no gymnastics as an object, but even applying gymnastics in the form of drill and general development exercises in the classes of applied physical training one can solve the task of forming a beautiful figure and significantly improving the flexibility and coordination of movements.

**Keywords:** Gymnastics, exercises, posture, flexibility, coordination.

Гимнастические упражнения, наряду с такими естественными средствами физического развития, как ходьба и бег, известны человеку не одну тысячу лет.

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 [1].

Как любая спортивная дисциплина, гимнастика решает три основные задачи:

1. Оздоровительные – укрепление здоровья.
2. Образовательные – способствовать всестороннему гармоничному физическому развитию.
3. Воспитательные – формирование коллективизма, дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности.

Учитывая то, что гимнастика как предмет в высшем учебном заведении не изучается, а является вспомогательной дисциплиной, используется в качестве разминки в подготовительной части и в заключительной части урока её используют при заминке. Следовательно, количество средств гимнастики также невелико.

Строевые упражнения – это несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся время упражнений.

Различные виды ходьбы – ходьба строевым шагом, ходьба с высоким подниманием бедра, на внутреннем и внешнем своде стопы, на носках и пятках, ходьба в полуприседе и в полном приседе сами по себе имеют укрепляющую и развивающую направленность.

Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это несложные по координации двигательные действия упражнения, выполняемые с целью подготовки организма, в частности нервной и мышечной систем к более сложной работе в основной части урока [2].

Необходимо обратить особое внимание на методические указания при выполнении общеразвивающих упражнений так как выполненное много раз с ошибками упражнение вырабатывает определённый неправильный стереотип движения, исправить который значительно сложнее, да и трудность выполнения таких упражнений состоит не в преодолении внешних сил, а в точности и чёткости их выполнения, а это связано с преодолением внутреннего сопротивления.

Многочисленное правильное повторение гимнастических упражнений помогает преодолеть внутреннее сопротивление, в этой связи важно вовремя заметить ошибку и поправить её. Если вся группа ошибается, то необходимо всей группой повторить упражнение, добиваясь чёткости и слаженности в выполнении задания [3].

Главной целью физического воспитания у студенческой молодёжи является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни [4].

В заключение, говоря о важности гимнастики для студентов, мы можем отметить, что она не только положительно влияет на физическое здоровье и академические показатели, но также способствует развитию позитивного настроения, отношения к жизни и повышению самооценки. Благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно значительно усовершенствовать показатели своего организма [5]. Также, следует сказать о том, что руководство высших учебных заведений должно ориентироваться на проведение различного рода мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у студентов [6].

### Литература

1. Баршай В.М. Гимнастика : учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2009. – 320 с.
2. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для вузов П.К. Петров. – М. : Владос, 2003. – 448 с.
3. Гимнастика / Под ред. А.Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.
4. Пастух В.В. Значение физической культуры в жизни студентов / В.В. Пастух, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 374–376.
5. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности / Н.А. Черемных, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 430–432.
6. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.

### References

1. Barshay V.M. Gymnastics : textbook. – 3rd edition, revised and expanded / V.M. Barshai, V.N. Kurys, I.B. Pavlov. – Rostov-n/D. : Phoenix, 2009. – 320 p.
2. Petrov P.K. Methods of teaching gymnastics at school : textbook for universities P.K. Petrov. – M. : Vlados, 2003. – P. 448.
3. Gymnastics / Edited by A.T. Brykin. – M. : Physical education and sports. – 1971. – P. 351.
4. Pastukh V.V. The importance of physical education in the lives of students / V.V. Pastukh, V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 374–376.
5. Cheremnykh N.A. The influence of physical culture on the effectiveness of educational activities / Cheremnykh N.A., V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 430–432.
6. Pitkin V.A. Formation of a culture of healthy lifestyle in the system of continuous education. Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.