

ГИМНАСТИКА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

ЛЕКАНОВА Екатерина Евгеньевна

аспирант

Ярославский государственный университет

г. Ярославль, Россия

Широкие возможности использования базовой гимнастики в целях гармоничного физического и духовного развития личности сделали ее эффективным средством физического воспитания. В связи с этим гимнастика положена в основу государственных программ физического воспитания обучающихся высших учебных заведений. Систематические занятия гимнастикой способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности у студентов на долгие годы.

Ключевые слова: гимнастика, физическая культура, студенты, физическая активность, гибкость, стретчинг.

Актуальность исследования гимнастики в рамках вузовской среды обусловлена растущим интересом к здоровому образу жизни и физической активности. Гимнастика, как вид физической культуры, может служить основой для развития координации, гибкости и силы, что особенно важно в условиях современных реалий, когда уровень физической активности населения снижается [1, с. 62]. Для студентов гимнастика является эффективным средством поддержания физической формы, а также средством профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Гимнастические упражнения положительно влияют на осанку, что важно для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Основными видами гимнастики являются образовательно-развивающие, оздоровительные и спортивные виды гимнастики [3, с. 12].

Разновидностями образовательно-развивающей гимнастики выступают следующие:

а) основная (классическая, базовая) гимнастика – это вид физической культуры, включающий в себя систему физических упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, выносливости и координации;

б) атлетическая гимнастика – это вид физической культуры, включающий в себя силовые упражнения, направленные на наращивание мускулатуры и формирование атлетического телосложения [4, с. 605];

в) стретчинг (гимнастика растягивания) – вид гимнастики, направленный на развитие гибкости, эластичности мышц и связок, улучшение подвижности суставов;

г) профессионально-прикладная гимнастика – вид гимнастики, направленный на общее физическое развитие человека и на совершенствование его двигательных способностей, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией.

Оздоровительная гимнастика подразделяется на гигиеническую (утреннюю и производственную) и на лечебную (реабилитационную и корригирующую) [3, с. 12].

Спортивная гимнастика – это вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях, в опорных прыжках и т.п.

Для студентов в рамках направлений, не связанных с профессиональным освоением физической культуры, организуются занятия по базовой гимнастике. В указанном случае гимнастика выполняет следующие задачи:

1) оздоровительные задачи (укрепление здоровья, развитие мышечной системы, укрепление органов дыхания, выработка правильной осанки и т.п.);

2) образовательные (приобретение или развитие навыков гибкости, выносливости, ловкости, точности движений и др.);

3) воспитательные (формирование решительности, целеустремленности, упорства, выдержки и иных полезных качеств) [2, с. 105].

На занятиях гимнастикой студентам поручается выполнение следующих упражнений: 1) строевые упражнения (совместные действия в строю); 2) общеразвивающие упражнения; 3) прикладные упражнения (бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий); 4) прыжки и др.

На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Таким образом, широкие возможности использования базовой гимнастики в целях гармоничного физического и духовного развития личности сделали ее эффективным средством физического воспитания. В связи с этим гимнастика положена в основу государственных программ физического воспитания обучающихся высших учебных заведений. Систематические занятия гимнастикой способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности у студентов на долгие годы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валиева, А.Г. Разновидности гимнастики // Актуальные исследования. – 2025. – №20. – Ч.3 – С. 62 – 64.
2. Крючков, А.Г., Никулин, В.Т. Гимнастика как одно из средств физического воспитания студентов в вузе // Каука-2020. – 2017. – №3. – С. 104 – 107.
3. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2017. – 112 с.
4. Тураев, М.М. Грация и сила: как гимнастика формирует тело и характер // Science and Education. – 2025. – №10. – С. 596 – 617.

GYMNASTICS AS A TYPE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

LEKANOVA Ekaterina Evgenievna

Postgraduate

Yaroslavl State University

Yaroslavl, Russia

The wide possibilities of using basic gymnastics for the purpose of harmonious physical and spiritual development of the individual made it an effective means of physical education. In this regard, gymnastics is the basis of state programs of physical education for students of higher educational institutions. Systematic gymnastics classes contribute to maintaining high physical and mental performance among students for many years.

Keywords: gymnastics, physical education, students, physical activity, flexibility, stretching.