

**РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В
СПОРТИВНОЙ СИСТЕМЕ
THE ROLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SPORTS
SYSTEM**

BADIY GIMNASTIKANING SPORT TIZIMIDAGI O'RNI

*Джуманиязова Тамара Адамбаевна
Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физического воспитания и спорта
Djumaniyazova Tamara Adambaевна
Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
Nukus branch
Djumaniyazova Tamara Adambaевна
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiyali*

Аннотация: В данной статье рассмотрена история зарождения спортивной гимнастики, этапы ее развития, а также ее значение в повышении знаний о месте гимнастики в системе физического воспитания и ее месте в системе образования.

Ключевые слова: Гимнастика, гимназия, обучение, воспитание, гигиена-здоровье, гибкость, ловкость, федерация.

Abstract: This article examines the history of the origins of artistic gymnastics, the stages of its development, as well as its importance in increasing knowledge about the place of gymnastics in the system of physical education and its place in the education system.

Key words: Gymnastics, gymnasium, training, education, hygiene-health, flexibility, agility, federation.

Annotatsiya: Ushbu maqolada Gimnastika sport turining kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari va jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va bugungi kundagi ta'lim tizimidagi o'rni haqidagi bilimlarini oshirishda muhim ahamiyati haqida aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, gimnos, ta'lim, tarbiya, gigiena-sog'lomlashtirish egiluvchanlik, anpilituda, fediratsiyai

В Узбекистане создана единая система средств и методов физического воспитания. Гимнастика, один из самых популярных из этих инструментов, по праву занимает важное место в этой системе. Гимнастическая подготовка помогает решить задачу «обеспечить молодое поколение физически здоровым с детства, гармонично развивать свои физические и духовные

силы». Гимнастика издавна считалась одним из всех видов спорта, поскольку вечным оснащением спортивной гимнастики для многих видов спорта являются средства выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, то есть спортивное оборудование и оборудование в зданиях.

«Гимнастика» происходит от греческого слова «гимнос», что означает «обнаженный». Также греческое слово гимнастике (от слова гуммазс-упражнение) представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья человека, всестороннего его воспитания и улучшения двигательных навыков, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и другие характеристики система также означает.

Гимнастика имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение. Плутарх, один из знаменитых мыслителей древнего мира, так оценивал значение гимнастики для здоровья: «Гимнастика – целебная часть медицины». Известные деятели мировой науки, российские учёные И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.Н. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневские придают большое значение физическим упражнениям, в том числе гимнастике, и считают эти упражнения лучшим средством повышения жизненного тонуса, активности и работоспособности, а также здоровья и активного отдыха.

Гимнастикой занимаются в дошкольных детских учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях, добровольных спортивных обществах, производственных и лечебных учреждениях, лагерях отдыха и санаториях, а также в Армии и Военно-Морском Флоте Узбекистана. Многие занимались гимнастикой у себя дома после прослушивания ее по радио, просмотра по телевизору, а также в домах, принадлежащих домоуправлениям и т. д. Причина такого распространения гимнастики в том, что ее инструменты понятны и разнообразны каждому, а также имеется прекрасная возможность выбора упражнений для решения различных задач физического воспитания.

Жизненные навыки и навыки приобретаются и совершенствуются во время занятий гимнастикой. Гимнастика также очень важна в воспитании. Условность точного распределения тренировочных задач, широкое использование анализа и синтеза движений, сложность разучиваемой двигательной деятельности в различных вариантах выполнения, неограниченное сочетание движений, разучивание множества разнообразных по форме и координации физических упражнений все это позволяет

участникам учатся оценивать собственные двигательные возможности и определять общие закономерности двигательной деятельности.

В заключение можно сказать, что гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания человека. Чтобы техника выполнения гимнастических упражнений была настолько совершенной, насколько этого требует характерный для гимнастики стиль, движения должны быть плавными и выразительными, движения исполнительницы – уместными и изящными. В результате занятий гимнастикой приобретается хорошая фигура, исправляются дефекты строения тела, достигается очень хорошая пропорция в развитии некоторых суставов тела, а также в развитии тела в целом. Такая гимнастика является ярким примером единства умственного воспитания и физического воспитания. Методы, используемые в гимнастике, позволяют стимулировать активность участников, учитывая их интеллектуальную активность. Он способствует формированию склонности центральной нервной системы, ее способности адаптироваться к различным состояниям мышечной деятельности.

Литература.

1. Умаров М.Н., Умаров Н.Х. Фетхуллова Теория и методика спортивной гимнастики. Методическое пособие. «Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта»- Учебное пособие - Т.: Изд «Научно-техническая информация-пресс», 2018 г.

2. Иноземцева В.В., Крамида И.Е. Занятия практикума на основе гимнастики цигун как динамичный фактор развития личностных компонентов здорового образа жизни у студентов //Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2015. Т. 2. № 10.

3.Хайтметов И.С. Методика проведения хореографических упражнений «Спортивно-педагогическое мастерство в прессе» (Спортивная гимнастика) Учебное пособие – Т.: «Давр»,2020 г