

**ГИМНАСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация: В области физического воспитания лидирует гимнастика. Его инструменты и методы, широкий спектр которых позволяет охватить практически всех людей: детей и подростков, взрослых и пожилых людей, женщин и мужчин, а также пациентов.

Ключевые слова: гимнастика, физическая воспитания, упражнения.

**GYMNASTICS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND
ITS SIGNIFICANCE FOR A PERSON**

Abstract: in the field of physical education, gymnastics is the leader. Its tools and methods, a wide range of which allows you to reach almost all people: children and adolescents, adults and the elderly, women and men, as well as patients.

Keywords: gymnastics, physical education, exercises.

Гимнастика - это физическое развитие во всех аспектах и движение человека он готовит его к труду и защите Родину, обеспечивая совершенствование его способностей. Особенно в физическом совершенствовании подрастающего поколения большое значение имеет гимнастика. Регулярная практика гимнастики позволит более успешно решать вопросы начального физического воспитания, обеспечит прочную основу для развития физических способностей, позволит сформировать гармоничную массу и осанку, а также функционирование сердца, сосудов, органов дыхания, пищеварения и других систем человеческого организма в едином и упорядоченном состоянии. Особое значение гимнастики заключается в том, что она включает в себя возможности получения знаний.

Анализ действия зоба у человека и чтобы завладеть заключение, чтобы постепенно усложнять упражнения изучаемого движения, использование бесконечных проявлениях гимнастические упражнения (последовательностью выполнения структуры фигура улемы), чтобы визуально расширить тех, кто занимается гимнастикой, чтобы узнать общие законы улемы, и т. д. между умственным и физическим практическое общение позволяет вам читать. Гимнастика имеет педагогическое значение.

Умственная отсталость - это состояние заторможения или неполного умственного развития, для которого характерны расстройства в области познавательных возможностей, речи, двигательных и социальных возможностей. Отсталость в двигательном развитии проявляется из расстройств в области восприятия мира, с которым не связано отставание физического развития. Примитивные действия у ребенка ведут к возникновению первичных форм конкретного мышления (двигательного мышления). Большой раздел физического воспитания детей отводится гимнастическим упражнениям.

Гимнастика - это раздел, который может разнообразить и оказать благоприятное воздействие на организм, позволяющий корректировать и следить за изменениями в состоянии здоровья умственно отсталого ребенка. У умственно отсталых детей, часто бывают нарушения связанные с дыхательным аппаратом, которые можно корректировать при помощи дыхательных упражнений в сочетании с гимнастическими.

Умственно отсталые дети нуждаются в дозированной нагрузке, индивидуальном подходе, они не могут выполнять гимнастические упражнения требующие больших двигательных усилий, так как это приводит к возбуждению нервной системы. Поэтому, подбирая для занятия физические упражнения нужно включить задания на работу опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, дыхательную гимнастику, корректировать недостатки развития ребенка. Давать гимнастические упражнения можно, начиная с элементарного построения, необходимо

выполнять которые на каждом занятии. Построение в шеренгу, я корригирую по ориентирам: конусам, кубикам, флажкам, резиновым «блинчикам», а с маленькими дошкольниками, по игрушкам. Также можно использовать линии разметки. Сначала ввожу материал по показу, позже использую словесную инструкции, так они запоминают свои места. После этого по показу происходит обучение: на носках, пятках, по ориентирам. Ходьба в строю. Ходьба и бег оказывают большое тренировочное воздействие на мышцы всего тела. Умственно отсталые дети при ходьбе часто сутулятся, топают, шаркают ногами, видна не ритмичность движения.

Имитационная ходьба легче усваивается детьми, они с удовольствием подражают походке кошке, медведю (животным). Большинство двигательных навыков можно представить, как игровые. Эти навыки помогут научиться новым игровым приемам, а игра, в свою очередь, поможет освоить новые умения, то есть в этом процессе одно способствует развитию другого.

Трудовая, боевая и бытовая практика человеческой деятельности (ходьба, бег, преодоление препятствий и т. д.) наряду с упражнениями, освоенными с гимнастикой, в сокровищнице гимнастики собраны специально созданные физические упражнения, соответствующие всем возможным анатомическим движениям человеческого тела. Гимнастические упражнения подразделяются на следующие основные группы: строевые, общеукрепляющие, свободные упражнения, прыжки (простые и опорные), практические, гимнастические упражнения, акробатические, художественные гимнастические и аэробные упражнения.

Общеразвивающие упражнения, которые относятся к гимнастике, оказывают корригирующий и оздоровительный эффект, который непосредственно влияют на осанку, тренирует вестибулярный аппарат, развивает сердечно — сосудистую систему. Большая часть гимнастических упражнений является мощным профилактическим средством различных нарушений у умственно отсталых детей. Как на физическом уровне, так и влияет на психические процессы, на их интеллект. Происходит

положительная динамика, пусть не у всех детей, пусть хоть немного, но она есть. Я это вижу по результатам срезов, которые мы проводим осенью и весной. Бег и ходьба - это циклические упражнения, динамического характера. Во время бега в работу вовлекаются почти все группы мышц. Умственно отсталым детям нравится преодолевать полосу препятствий — это практическое пособие в лазании и перелезаний, в котором задействуются мышцы плечевого пояса и туловища, это средство для развития координации и равновесия.

Чтобы уроки физкультуры проводились с максимальной эффективностью, необходимо соблюдать определенные требования:

- урок должен строиться на принципах воспитательного обучения;
- на каждом уроке должны решаться образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи;
- средства и методы обучения должны соответствовать возрастным и половым особенностям занимающихся;
- необходимо осуществлять связь ранее пройденного материала с задачами сегодняшнего урока и создавать предпосылки на будущее;
- каждый урок должен быть интересным и вызывать положительные эмоции;
- на каждом уроке добиваться обеспечения высокой моторной плотности занятий. Характеризуя урок как основную форму проведения занятий, следует остановиться на его структуре. Структура определяется изменениями работоспособности занимающихся и предусматривает последовательность в решении педагогических задач.

Таким образом, учитель должен знать данные врачебных осмотров, знать состояние здоровья своих воспитанников, в связи с этим планировать свою работу. На занятии наблюдать за ребенком, как он себя чувствует после выполнения упражнения. Главное, не навредить, а помочь и активизировать двигательную активность ребенка.

Литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры (Текст): учебник/ под общ.ред проф. Л. В. Шапковой.- М.: Советский спорт,2007.-608 с.: ил.
- 2.Фарходжонова Н. Ф. Проблемы применения инновационных технологий в образовательном процессе на международном уровне //Инновационные тенденции, социально-экономические и правовые проблемы взаимодействия в международном пространстве. – 2016. – С. 58-61.
3. Шаходжаев М. А. и др. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ //Проблемы современной науки и образования. – 2019. – №. 12-2 (145).