

Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования

Махмуд Мухамедович Тураев
Туркестанский инновационный университет

Аннотация: В статье раскрывается имитационное моделирование включает в себя концептуальное моделирование, логико-математическое (включая методы искусственного интеллекта) - для целей описания отдельных подсистем модели, а также в процедурах обработки и анализа результатов. Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Гимнастика это - система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Суть спортивной гимнастики заключается в совершенствовании тела и оттачивании основных физических упражнений.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, вид спорта, вольные упражнения, физические упражнения, опорный прыжок, брус, бревно, здоровье, школа, студент

Pedagogical technology in artistic gymnastics, simulation systems

Mahmud Muxamedovich Turayev
Turkestan Innovation University

Abstract: The article reveals that simulation modeling includes conceptual modeling, logical and mathematical (including artificial intelligence methods) - for the purpose of describing individual subsystems of the model, as well as in procedures for processing and analyzing results. Artistic gymnastics is a sport that includes competitions on gymnastic apparatus, floor exercises and vaults. Gymnastics is a system of physical exercises to improve health and comprehensive physical development of a person. The essence of artistic gymnastics is to improve the body and hone basic physical exercises.

Keywords: artistic gymnastics, sport, floor exercise, physical exercise, vault, parallel bar, balance beam, health, school, student

Непеременными атрибутами данного вида спортивной гимнастики являются: - брусья, - бревно, - гимнастическая перекладина, опорный прыжок. Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Гимнастика это - система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Суть спортивной гимнастики заключается в совершенствовании тела и оттачивании основных физических упражнений. Непеременными атрибутами данного вида спорта являются: - брусья, - бревно, - гимнастическая перекладина, опорный прыжок.

Спортивная гимнастика - вид спорта, в который входят вольные упражнения, упражнения, выполняемые на снарядах, и опорные прыжки. От акробатики, включающей перекаты, прыжки, вращения тела с опорой и без нее, спортивная гимнастика отличается тем, что в комплекс ее упражнений включены упражнения на снарядах. Гимнастика - система физических упражнений, разработанных для выполнения на снарядах или без них. Это наиболее популярное направление физкультуры и спорта. Гимнастическими элементами являются разнообразные повороты, махи, сгибание-разгибание корпуса, конечностей, прыжки, подтягивание. Занятия гимнастикой позволяет развивать гибкость, координацию движений и реакцию, скорректировать ортопедические нарушения и сформировать правильную осанку, укрепить мышечный корсет. Выполнение сложно-координационных упражнений положительно влияют на развитие центральной нервной системы, мозга.

Во время занятий спортом повышается сила и подвижность нервных процессов в коре головного мозга, улучшается уравновешенность процессов возбуждения и торможения. В результате повышается пластичность центральной нервной системы, то есть способность приспосабливаться к новым видам деятельности и различной обстановке. Проблема влияния физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы спортсменов остается актуальной. С точки зрения теории функциональных систем, в обеспечении адаптации организма, ведущую роль играет центральная нервная система. Основные свойства нервной системы определяют функциональную и психологическую подготовленность спортсменов, ответственную за спортивную эффективность, особенно, в ситуационных видах спорта (спортивные игры и единоборства). Оценка стратегии адаптации к физической нагрузке на основе диагностики свойств нервной системы, определяющих скоростные качества спортсмена. Методы исследования: анализ и обобщение научной литературы, теппинг-тест, определение коэффициента утомления, методы математической статистики. Изучили свойства нервной системы, детерминирующие скоростные качества спортсмена, определяющие стратегию

адаптации к физической нагрузке; обследовали две группы спортсменов, сходных по возрасту, антропометрическим показателям, квалификации и стажу занятий спортом. Для оценки основных свойств нервной системы, определяющих скоростные качества спортсмена, использовали теппинг-тест. Рассчитанный на основе результатов теппинг-теста коэффициент утомления позволил оценить вариант стратегии адаптации к физической нагрузке. У большинства квалифицированных спортсменов зарегистрирован сильный тип нервной системы и высокий уровень изученных характеристик. У спортсменов обеих групп рассчитанный коэффициент утомления был ниже 0,25, что свидетельствует о высокой устойчивости к утомлению и толерантной стратегии адаптации к нагрузке.

Обследование квалифицированных спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта (хоккей с шайбой и тхэквондо), с использованием теппинг-теста позволило дать комплексную оценку функционального состояния нервной системы спортсменов и определить сценарий адаптации к работе максимальной интенсивности.

Спортивные упражнения занимают значительное место в практике физического воспитания школьников. Хотя задача достижения высоких спортивных результатов детям школьного возраста в школе не ставится, вместе с тем, элементарная подготовка к выполнению спортивных упражнений возможна и необходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки организма.

Студенческая молодежь рассматривается и в качестве популяционного ресурса, что является фактором не только благополучия, но и безопасности страны и ее регионов. В условиях ухудшения экологической обстановки, несоблюдения принципов здорового образа жизни истощаются адаптационные резервы нервной, эндокринной и иммунной систем, наблюдается рост заболеваемости студентов вузов с временной утратой трудоспособности. Значительное расхождение в сведениях о состоянии здоровья студентов вузов и их заболеваемости является следствием отсутствия единых унифицированных подходов к сбору, анализу и интерпретации получаемой информации. Учитывая особенности обучения в вузе физической культуры, наличие влияния сочетанных физических и умственных нагрузок, а также то, что студенческий контингент это не только профессиональные действующие спортсмены, но и лица, не занимающиеся спортом и физической культурой, а также молодые люди с ограниченными возможностями, необходима особая программа мониторинга здоровья студентов вуза физической культуры, основанная на

системном подходе к оценке условий образовательной среды, образа жизни и социального статуса студентов, индивидуальных морфофункциональных особенностей развития организма студентов, типологических особенностей нервной системы, умственной работоспособности, двигательных качеств, что дает возможность реализовать на практике индивидуальный подход к организации образовательного процесса и образа поведения студентов.

Спорт - это не просто увлечение или дань моде. Это образ жизни. Это мир, в котором люди, выбравшие его, живут и дышат полной грудью. Спортивная гимнастика как нельзя лучше способна передать этот удивительный мир. В нем спортсмены с ранних лет учатся преодолевать страх, препятствия и местами даже себя. Суть спортивной гимнастики заключается в совершенствовании тела и оттачивании основных физических упражнений. Непременными атрибутами данного вида спорта являются: - брусья, - бревно, - гимнастическая перекладина, опорный прыжок. Все навыки и упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах, оттачиваются по мере совершенствования навыков самого спортсмена. Спортивная гимнастика - универсальность и востребованность. Спортивная гимнастика, как и большинство видов спорта, строится на основах общей физической подготовки. Это то, с чего начинается знакомство со спортивной гимнастикой в начале спортивного и творческого пути. Построение занятий с акцентом на физическое развитие с успехом применяется для той группы детей, которые к этому больше расположены. В случае же выявления в корне иных способностей в последующем спортивная гимнастика может стать основой для иного вида спорта. То есть при выборе спортивных занятий для ребенка, чьи навыки еще явно не обозначились, такой вариант станет беспроигрышным. Подойдет спортивная гимнастика и детям, которым просто необходимо укрепить здоровье и улучшить физическую форму. Ибо комплекс упражнений может быть рассчитан на менее профессиональное исполнение и, как следствие, большую доступность. Одним из главных преимуществ спортивной гимнастики, как уже отмечено, является ее универсальность. То есть она может служить надежной опорой и основой для любого вида спорта. Кроме того она: - укрепляет иммунитет, - учит работать в коллективе, - способствует совершенствованию опорно-двигательного аппарата, - совершенствует фигуру и осанку. Выбирая спортивную гимнастику, каждый обеспечивает себе надежную дорогу в спорт. Это может быть спорт во имя здоровья. А может быть блестящая карьера в большом спорте!

Использованная литература

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.

2. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/ edinres. Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
3. Тураев, М. (2021). Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz), 8(8).
4. ММ Тураев. Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. Проблемы науки, 35-37
5. ИТ Хамраев, ДИ Курбанов, ММ Тураев. Принципы современной педагогической подготовки. Academic research in educational sciences 2 (2), 899-907
6. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования, 99-102
7. ММ Turayev, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701
8. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
9. ММ Тураев. Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022. Научно-практическая конференция, 975-978
10. М Тураев. Образование и воспитание в физической культуре-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
11. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования 15, 118
12. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
13. ТМ Muxamedovich. Actual Problems of Teaching Physical Education at School Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences 1 ...
14. ББ Маъмуров, ММ Тураев. Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики ...
15. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
17. ММ Turayev, BJ Boltayeva, SJ Razokova. The importance of physical education and physical culture at schools. Вестник науки и образования, 34-37

18. РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев, ММ Тураев. Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, 144-148

19. ММ Тураев, РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев. Интерактивные методы физического воспитания в вузах. Педагогическое образование и наука, 132-135