

Педагогический маятник - генератор искусственной нагрузки гимнастики, создающий интенсивности и распределения энергии

Баходир Ботир ўғли Мейлиев
Шухрат Джуматурдиевич Абдуллаев
Туркестанский инновационный университет

Аннотация: В статье раскрываются тайны гимнастики. Под физическим воспитанием понимается многосторонний педагогический процесс, который направлен на организацию активной познавательной, воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности школьников. Предметом изучения теории физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса. Гимнастика - система физических упражнений, разработанных для выполнения на снарядах или без них. Это наиболее популярное направление физкультуры и спорта.

Ключевые слова: физкультуры, физическое воспитание, гимнастика, упражнение, деятельности школьников, организация гимнастики

Pedagogical pendulum - generator of artificial gymnastics load, creating intensity and distribution of energy

Baxodir Botir o'g'li Meyliev
Shukhrat Dzhumaturdievich Abdullaev
Turkestan Innovation University

Abstract: The article reveals the secrets of gymnastics. Physical education is understood as a multilateral pedagogical process, which is aimed at organizing active cognitive, educational and physical education activities of schoolchildren. The subject of studying the theory of physical education is the establishment of general laws of physical education as a pedagogical process. Gymnastics is a system of physical exercises designed to be performed with or without apparatus. This is the most popular area of physical education and sports.

Keywords: physical education, physical education, gymnastics, exercise, activities of schoolchildren, organization of gymnastics

Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная,

акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика. Теория и методика физического воспитания является одной из фундаментальных наук, которая имеет свои чёткие границы изучения, также тесно связана с такими науками как анатомия, физиология, педагогика, биомеханика. Под физическим воспитанием понимается многосторонний педагогический процесс, который направлен на организацию активной познавательной, воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности школьников. Предметом изучения теории физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса. Под общими закономерностями понимаются такие закономерности, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов. Предметом изучения методики физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность.

Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях. Педагогическое наблюдение состоит в восприятии деятельности детей, анализе деятельности педагога. Сущность наблюдения заключается в познании педагогического процесса. Наблюдение может быть непосредственным, опосредованным, открытым, скрытым. Оно специально организуется, при этом разрабатывается система фиксации фактов, включающая в себя наблюдение за деятельностью педагога и ребенка. Педагогическое наблюдение позволяет в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы. Учитываются параметры движения, функционального состояния организма, хронометраж отдельных видов деятельности. В качестве метода исследования используется беседа, позволяющая изучить личность детей, педагогов. В основу беседы должна быть поставлена цель исследования, для этого важно продумать и правильно поставить вопросы в беседе. Результаты беседы могут быть представлены таблицами. Возможна математическая обработка ее результатов.

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.

Мах (от махать) - однократное маятникообразное движение по инерции одних частей тела относительно других в упоре или относительно точек хвата в висячем положении (в спортивной гимнастике), при выполнении беговых, прыжковых и других упражнений, а также движение предметом по дуге (в художественной гимнастике).

Разгибание рук (французский жим) - изолированное односуставное физическое упражнение для тренировки трицепса. В упражнении также участвует локтевая мышца и суставная мышца локтя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Упор стоя - положение согнувшись, ближе к вертикальному, с опорой руками в пол. Упор лежа (спереди) - занимающийся обращен лицом к опоре.

Движения в гимнастике называется оборот - круговое движение тела вокруг оси гимнастического снаряда или точек хвата, начинающееся в упоре и заканчивающееся либо в упоре, либо в висячем положении или в стойке на руках при исполнении не касаясь снаряда.

Шпагат - положение сидя с максимально разведенными ногами с опорой на всю их поверхность. Элемент - составная часть упражнения (комбинации). Отдельное законченное движение или действие определенной структуры, имеющее начало, основу и окончание. Соединение - сочетание двух или более элементов, выполняемых слитно.

К основным средствам гимнастики относятся у мужчин - вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Объединившись в гимнастические упражнения, они получили деление на следующие группы: общеразвивающие; прикладные; спортивные.

Гимнастика это - дисциплина, которая помогает телу человека гармонично развиваться, оздоравливает организм, отлаживает различные двигательные навыки, необходимые не только для спорта, но и в повседневной жизни, в быту. Она также укрепляет волевые качества. Упражнения в гимнастике бывают разных видов. Упражнения в гимнастике носят развивающий, общеукрепляющий и гармонизирующий характер. Поэтому многие их элементы взяты из различной деятельности человека, которая имеет отношение не только к спорту.

Гимнастические упражнения развивают организм, делая его более функциональным, сильным, гибким, выносливым и ловким. Это основа основ, после которой при желании можно переходить к последующим видам гимнастики. Но даже если перед человеком не стоит цель высоких достижений в спорте, военном деле и подобных областях, то полученные навыки непременно пригодятся в обыденной жизни.

Прикладные упражнения необходимы для развития определенных качеств, направленных на реабилитацию после травм, на применение в спорте, на производстве или в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладные упражнения развивают определенные группы мышц, навыки и свойства организма, необходимые для того или иного вида труда. Они также помогают поддерживать гармоничное состояние всего тела и психики.

Спортивная группа упражнений частично пересекается с общеразвивающими и прикладными. Их можно разделить на спортивные, акробатические и художественные виды. Спортивные упражнения призваны развить двигательные и психические навыки спортсмена. По своей сути они близки к спортивно-прикладному виду. Акробатические упражнения могут выполняться как на снарядах, так и без них.

Упражнения в художественной гимнастике также выполняются с предметами или без них. Это могут быть различные комбинации движений, в том числе танцевальных (в зависимости от вида гимнастики).

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.

Использованная литература

1. ШД Абдуллаев. научно-педагогической основы начального обучения плаванию в школьном возрасте. Научно-практическая конференция
2. ДИ Курбанов, ШД Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научный журнал, 88-89
3. ШД Абдуллаев. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология ...
4. ШД Абдуллаев. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза. XI Международная научно-практическая конференция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ...

5. ШД Абдуллаев, ДИ Курбанов, ФК Курбанов. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. Проблемы науки, 32-34
6. ШД Абдуллаев, Д Садриддинова. Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании, 8-11
7. AA Abdullayev, SA Pirnazarov. maktab yoshgacha bolalarning suzish sportiga bo'lgan munosabati. Academic research in educational sciences 3 (4), 306-310
8. ШД Абдуллаев. Признаки и факторы познавательной активности студентов факультета физической культуры в учебной деятельности. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. 1 (28), Вестник ...
9. ШД Абдуллаев. Основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов. Science and Education 3 (5), 1577-1582
10. ШД Абдуллаев. Использование веб-основной электронной платформы для проведения уроков физического воспитания. Проблемы науки, 66-68
11. SD Abdullayev, DN Sadriddinova. Health-saving approach in physical education lessons in primary school. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики, 9-16
12. ШД Абдуллаев. Физическое образования в школах Научно-методический журнал. Вестник науки и образования. Издательства "Проблемы науки 15 (118), 48-51
13. ШД Абдуллаев. Создание условий для социальной адаптации подрастающего поколения. Педагогическое образование и наука, 135-139
14. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. Science and Education, 3(4), 1102-1108.
15. Abdullayev, Shuxrat Djumaturdiyevich. Istirohat bog'larida jamoat xavfsizligini ta'minlash ijtimoiy ehtiyoj sifatida. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences 3 ...
16. Sadriddinova, D, Qurbonov, F, Abdullayev, Shuxrat Djumaturdiyevich. The role of mass forms of physical culture among students. Редакционная коллегия 2 (4), 250
17. Абдуллаев, Шухрат Джуматурдиевич. Повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов средствами физической культуры. Физическая культура. Рекреация. Спорт 1 (2), 6-11
18. Abdullaev, Shuxrat Djumaturdiyevich, Inoyatov, Abdullo Shodievich. Current problems of preschool education the modern stage. Конференции 6 (2), 1121-1128
19. Абдуллаев, Шухрат Джуматурдиевич, Шукуров, Х.С., Бобомуродов. Психологическая подготовка спортсменов как условие успешной

соревновательной деятельности. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. 1 (30 часть 2 ...

20. Абдуллаев, Шухрат Джуматурдиевич, Мейлиев, Б.Б, Худойкулов. Психологическая подготовка легкоатлета. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. 1 (30), 1121-1128

21. Abdullayev, Shuxrat Djumaturdiyevich, Abdullaev, Shukhrat Dzhumaturdiyevich. Zamonaviy maktab sharoitlarida ta'lim va jismoniy tarbiya muammolari: Научно-практическая конференция 1 (1), 115-118

22. Abdullayev, Shuxrat Djumaturdiyevich, Namozov Sherzod Nasimovich. Talabalar jismoniy tarbiyasida komponentli motivatsiyalar. Axbarotnoma jurnal 4 (2), 447-449

23. Shukhrat Dzhumaturdiyevich, Abdullaev. Physical education scholls. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. 2 (4), 48-51

24. Abdullayev, Shukhrat Djumaturdiyevich. Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilarning tiklanish dinamikasi. Scientific reports of Bukhara state university, 271

25. Abdullayev, Shuxrat Djumaturdiyevich. Jismoniy tarbiya jarayonida komponentli motivatsiyalar. Научно-практическая конференция 2 (4), 48-56

26. S Abdullaev, S Abdurahmonov. Potentials of Insurance Market Development in Jizzak region

27. Хамраев, И. Т., Курбанов, Д. И., & Тураев, М. М. (2021). Принципы современной педагогической подготовки. Academic research in educational sciences, 2(2), 899-907.

28. Тураев, М. М. (2021). Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. Проблемы науки, (2 (61)), 35-37.

29. Тураев, М. М. (2021). Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования, (5-3 (118)), 99-102.

30. Маъмуров, Б. Б., & Тураев, М. М. Актуальные проблемы подготовки специалистов экономического воспитания и спорта в современных условиях. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики, 1.