

Главный узел тканья спортивной гимнастики и его основная задача для приобретения спортивных результатов

Махмуд Мухамедович Тураев
Туркестанский инновационный университет

Аннотация: В статье раскрываются пути преодоления трудности легкой атлетики. В легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки. 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.

Ключевые слова: легкая атлетика, гимнастика, система физических упражнений, физкультура и спорт, гимнастические элементы, инвентарь

The main knot of weaving of artistic gymnastics and its the main task for acquiring sports results

Mahmud Mukhamedovich Turaev
Turkestan Innovation University

Abstract: The article reveals ways to overcome the difficulties of athletics. In athletics, using certain techniques, high athletic results can be achieved with the help of running exercises, and at the same time, with certain recommendations, running is used as a means of strengthening the cardiovascular system. Exercises on a gymnastic wall can be used as a means of general development and the formation of correct posture. 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. Gymnastic elements include various turns, swings, flexion and extension of the body, limbs, jumps, and pull-ups.

Keywords: athletics, gymnastics, physical exercise system, physical education and sports, gymnastic elements, equipment

Спортивный инвентарь для легкой атлетики включает в себя: стартовые блоки и колодки, стойки и планки для прыжков высоту, метательный инвентарь (копья, диски), барьеры легкоатлетические, и другой инвентарь для легкой атлетики. Видов спорта, которые включены в легкую атлетику достаточно много. Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

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.

Одним из первых гимнастических снарядов является конь-махи, представленный римлянами с целью обучения солдат комплексным методам посадки и слезания с лошади. Фридрих Людвиг Ян (1778-1852) считается основоположником современной гимнастики.

Гимнастика - родственное слово - «гимназия» - система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Максимально сложным элементом считается двойной твист прогнувшись, впервые выполненный бразильской гимнасткой Даяной Дос Сантос. В современной спортивной гимнастике упражнения выполняются на шести снарядах в соревнованиях мужчин, и на четырех - в соревнованиях женщин. Прыжок Антурнан считается самым дорогой элемент в художественной гимнастике. Данный прыжок прогнувшись или шагом с прогибом и поворотом в художественной гимнастике принято считать наиболее дорогим элементом. Для того чтобы получить желаемую оценку от судей, гимнастке нужно прыгнуть таким образом, чтобы ее ноги смогли образовать угол в 180 градусов или же больше.

В художественной гимнастике существуют 5 видов предметов: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. А также у маленьких девочек есть упражнение без предмета. Лента для выступления - самый легкий (по весу, естественно) предмет в художественной гимнастике. Выбирая и готовя этот предмет к выступлениям, нужно помнить, что: Лента для художественной гимнастики состоит из палочки и самой ленты. Ленту делают из вискозы или сатина 4, 5 и 6 метров в длину. Прежде чем начать заниматься данным видом спорта, следует определиться с целью. В зависимости от того, чего вы хотите добиться от гимнастики, она подразделяется на несколько видов: оздоровительные или лечебные, образовательно-развивающие и спортивные.

Спортивная гимнастика это - зрелищный вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных

прыжках. Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания в Древней Греции и служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.

Основная гимнастика направлена на общее укрепление и развитие организма школьников, а именно: на формирование прильной осанки, воспитание физических, моральных и волевых качеств, а также умения целесообразно пользоваться ими в практической деятельности. Гимнастика - универсальный вид спорта, который развивает все двигательные способности человека, обладает огромным разнообразием упражнений, адаптируется под любой возраст и, самое главное, безопасный. Именно поэтому оздоровительной гимнастикой можно заниматься от 1,5 до 100 лет.

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. 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.

Опыт педагогической и тренерской деятельности убедительно подтверждает, что будущие физкультурные кадры должны хорошо знать курс гимнастики, независимо от вида спорта, в котором они специализируются. Нет, пожалуй, ни одного вида спорта, где бы ни применялись гимнастические упражнения в различных целях: для общей и специальной физической подготовки или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. А освоение методики обучения упражнениям и проведение занятий по гимнастике будут содействовать более успешному ведению учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта, оптимальному управлению коллективом занимающихся.

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач. Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач - обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья,

гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Основные задачи гимнастики таковы:

оздоровительные - укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;

образовательные - формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;

воспитательные - воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств - культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.

Многие статические и динамические акробатические упражнения являются основным содержанием современных вольных упражнений спортивной гимнастики и используются в качестве подводящих при изучении упражнений на снарядах. В вольных упражнениях применяются одиночные акробатические упражнения - стойки на лопатках, голове, на руках, мосты, шпагаты и акробатические прыжки, а на снарядах - различные сальто, перевороты, соскоки.

С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. широкое использование различных движений способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Избирательное воздействие на организм человека. Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные 10 мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся.

Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация учебного процесса подчинена принципу

последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки.

Гимнастика - одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение.

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. Образование и воспитание в сфере физической культуры-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 8(8).
3. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
4. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.
5. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
6. Тураев, М. М., Баймурадов, Р. С., & Файзиев, Я. З. (2020). Интерактивные методы физического воспитания в вузах. *Педагогическое образование и наука*, (3), 132-135.

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

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

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

10. MM Turaev, BJ Boltayeva, SJ Razokova. The importace of phisical education and phisical culture at schools. *Вестник науки и образования* 1 (2-2 (122)), 34-37

11. Тураев, М. М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1(1), 220.

12. Тураев, М. М. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, 35-37.

13. Маъмуров, Б. Б., & Тураев, М. М. (2023). Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. In *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики* (pp. 134-142).

14. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In *Научно-практическая конференция* (pp. 975-978).

15. Баймурадов, Р. С., Файзиев, Я. З., & Тураев, М. М. (2019). Психологический анализ личности спортсмена. *Педагогическое образование и наука*, (6), 144-148.

16. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.

17. MM Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. *Физическая культура. Рекреация. Спорт*, 470-476

18. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.

19. M Turaev. Important factors for the organization of medical groups in physical education. *Центр научных публикаций (buxdu. Uz)* 8 (8)

20. M Turaev. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. *Центр научных публикаций (buxdu. Uz)* 7 (7)

21. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
22. MM Turayev, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701
23. MM Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276
24. MM Тураев. Манипуляционное управление спортсменов - легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. Science and Education 5 (3), 445-451
25. Alibek Botirovich Jo'Rayev (2024). Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash)
26. AB Жураев. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников. Science and Education 5 (2), 574-579
27. Рахмон Равшанович Латипов (2024). Школьная аксиологическая подготовка учителя физической культуры на современном этапе эволюции. Science and Education, 5 (1), 299-304.
28. Рахмон Равшанович Латипов (2024). Философия спортивного искусства и образования в подготовке педагога-физической культуры. Science and Education, 5 (1), 292-298.
29. Latipov, R., & Ramazanov, M. (2023). Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarini kasbiy pedagogik madaniyatni tarbiyalashda tajriba-sinov ishlarining samaradorlik darajasi. Молодые ученые, 1(21), 37-40.
30. AA Abdullayev, SA Pirnazarov. maktab yoshgacha bolalarning suzish sportiga bo'lgan munosabati. Academic research in educational sciences 3 (4), 306-310