

# Технология обучения учеников общеобразовательной школы и спортивная подготовка по спортивной гимнастике

Махмуд Мухамедович Тураев  
Туркестанский университет новых инноваций

**Аннотация:** Статья фокусируется на гармоничном развитии физических и духовных сил учеников. Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика. В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека.

**Ключевые слова:** система гимнастических упражнений, методы, физическая культура, система физических упражнений, элементы

## Technology of teaching secondary school students and sports training in gymnastics

Makhmud Mukhamedovich Turaev  
Turkestan University of New Innovations

**Abstract:** The article focuses on the harmonious development of the physical and spiritual strength of students. Different methods of using exercises depending on the tasks. Gymnastics is one of the most popular sports and physical education. Sports types of gymnastics include: artistic, acrobatic, aesthetic, team, aerobic gymnastics. Sports types of gymnastics include: artistic, acrobatic, aesthetic, team, aerobic gymnastics. In physical education, a special place belongs to gymnastics, which ensures general physical development and improvement of a person's basic motor abilities.

**Keywords:** system of gymnastic exercises, methods, physical culture, system of physical exercises, elements

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

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.

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.

Основными средствами тренировки являются физические упражнения. Гимнастика - одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств.

Физические упражнения - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Физические упражнения это - двигательные действия и их комплексы, систематизированные для физического развития человека. Физические упражнения сложились на основе движений, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.).

Занятия физическими упражнениями постепенно вырабатывают в человеке необходимые для выживания качества: волю, смелость, уверенность в своих силах. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы (гимнастический, атлетический), систематизированные в целях физического развития.

В основе всякого физического упражнения лежат мышечные сокращения. Бывают простыми (односуставными) и сложными (многосуставными). Для каждого упражнения мышцы определяют как активные (волевое действие человека) или пассивные (механическое движение тренажёра или напарника). Активными считают мышцы, сокращающиеся и приводящие в движение определённую структуру тела. Пассивными являются те, которые либо помогают сокращению, либо, начав движение делают устойчивыми первичную или вторичную структуры, которые способствуют движению.

Гимнастика построена на аналитических упражнениях. Синтетические упражнения состоят из многих фаз движения (прыжки, ходьба, бег, лазание, метание). Спорт построен на синтетических упражнениях.

Существуют много вариантов выполнения тех или иных физических упражнений, для любого из них всегда найдётся много различных способов поменять стимулирующую мышцу (путём изменения захвата, положения стоп, смены скорости движения).

Выбор специальных упражнений, их интенсивность (применяемый вес), объём (количество подходов и повторений), продолжительность и периодичность (количество занятий в неделю) определяют, исходя из индивидуальных возможностей и целей человека. Одним из способов определиться с этим - обратиться за консультацией к специалисту и получить индивидуальную программу и рекомендации, которые будут учитывать индивидуальные потребности и возможности.

Огромное значение в методике обучения имеют принципы, под которыми понимаются основные идеи, следование которым помогает наилучшим образом достигать поставленной цели. Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с наименьшими затратами сил и времени.

Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, очерчивают главные правила их реализации. Активное восстановление рекомендуется после физических упражнений, поскольку оно выводит лактат из крови быстрее, чем неактивное восстановление. Удаление лактата из кровообращения позволяет легко снизить температуру тела, что также может принести пользу иммунной системе,

поскольку человек может быть уязвим перед незначительными заболеваниями, если температура тела падает слишком резко после физических упражнений.

Гимнастические упражнения культивировались ещё в Древнем мире. За 4000 лет до нашей эры у многих народов, в частности в Китае, Индии, они применялись в лечебных целях. Так, в китайских книгах тех времен указывается, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известна в настоящее время система гимнастических упражнений, описанная в индийских исторических источниках (памятники, фрески, рисунки). Имеются многочисленные сведения, свидетельствующие, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян. Некоторые гимнастические снаряды, например, конь, существовали ещё в древности. На коне делали гимнастические упражнения, помогающие освоить верховую езду. В древности гимнастика в лечебных целях применялась также в Индии, Китае, но там они превратились в духовные практики, своеобразные языческие религии (например, такие как йога) и поэтому не имели такой массовости, как в Греции и Риме, где гимнастика была просто одним из направлений подготовки воинов.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в VIII веке до н.э. Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. Олимпийские игры проводились на протяжении 1168 лет (776 год до н. э. - 392 год н. э.), они включали борьбу, метание копья, диска, прыжки в длину, бег, бой на кулаках, гонки на колесницах. Основной целью этих игр была военная подготовка юношей. Бегали со щитом, прыгали с гантелями, борьба переходила в бокс, а кулачный бой проходил с помощью твёрдых кожаных (не смягчающих) повязок на руку. В 393 году гимнастику запретили, поскольку она продолжала иметь языческую основу и плохо влияла на нравственное воспитание молодёжи.

С конца XVIII - начала XIX веков в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во второй половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений.

### **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. ММ 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. М Тураев. Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8)
20. М Тураев. 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. ММ Turayev, ВJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701
23. ММ Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276
24. ММ Тураев. Манипуляционное управление спортсменов - легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. Science and Education 5 (3), 445-451
25. ММ Тураев. Главный узел тканья спортивной гимнастики и его основная задача для приобретения спортивных результатов. Science and Education 5 (5), 473-479
26. ММ Тураев. Методы преподавания четырехборье для женщин в спортивной гимнастике и её основная задача для воспитания молодёжи. Science and Education 5 (6), 307-313
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. Turayev Maxmud Mukhamedovich. An evolving systematic approach to understanding the uniqueness of athletes in the field of gymnastics and athletics. Multidisciplinary Journal of Science and Technology 4 (5), 290-294