

Акт и понятий теории, форма и строение материи спортивной гимнастики

Махмуд Мухамедович Тураев
Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: Гимнастические упражнения развивают в человеке множество положительных качеств: ловкость, выносливость, хорошую координацию, пластичность, гибкость. Они формируют красивую грациозную осанку у девочек и подтянутую стройную фигуру у мальчиков. Гимнастика для детей - это универсальный вид спорта, развивающий все группы мышц. Многие тренеры утверждают, что это отличный старт в спорте и прекрасная база для перехода в другие дисциплины. Даже если вы не стремитесь сделать из него олимпийского чемпиона, подобные нагрузки пойдут на пользу. Спортивная гимнастика предполагает выполнение определенных элементов на гимнастических снарядах.

Ключевые слова: стройная фигура, художественная гимнастика, эстетическая, командная, цирковая, акробатическая гимнастика

Act and concepts of theory, form and structure of matter of artistic gymnastics

Makhmud Mukhamedovich Turaev
Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: Gymnastic exercises develop many positive qualities in a person: agility, endurance, good coordination, plasticity, flexibility. They form a beautiful graceful posture in girls and a fit, slender figure in boys. Gymnastics for children is a universal sport that develops all muscle groups. Many coaches argue that this is an excellent start in sports and an excellent base for moving on to other disciplines. Even if you do not strive to make an Olympic champion out of him, such loads will be beneficial. Artistic gymnastics involves performing certain elements on gymnastic apparatus.

Keywords: slender figure, rhythmic gymnastics, aesthetic, team, circus, acrobatic gymnastics

Спортивная гимнастика для детей - это универсальный вид спорта, развивающий все группы мышц. Многие тренеры утверждают, что это отличный старт в спорте и прекрасная база для перехода в другие дисциплины.

Спортивная гимнастика разделяют на несколько вид, разновидности таковы:

- художественная гимнастика;
- эстетическая гимнастика;
- командная гимнастика;
- цирковая гимнастика;
- акробатическая гимнастика.

Спортивная гимнастика - вид спорта, который положительно влияет на развитие ребенка. Даже если вы не стремитесь сделать из него олимпийского чемпиона, подобные нагрузки пойдут на пользу. В секции обычно приглашаются дети возрастом от 5-6 лет, но отдельные упражнения можно выполнять уже с возраста 1 год, под присмотром родителей. Спортивная гимнастика предполагает выполнение определенных элементов на гимнастических снарядах. В отличие от художественной, этот вид является достаточно универсальным. В секции с удовольствием ходят как девочки, так и мальчики. Для выполнения упражнений задействуются перекладина, параллельные брусья, кольца, бревно, конь и т. д. Главная задача спортсмена - продемонстрировать ловкость, высокий уровень подготовки.

Художественная гимнастика развивает гибкость, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире. Художественная гимнастика даёт ребёнку гибкость, формирование ровной и правильной осанки, развитие чувства ритма, музыкальных способностей и артистичности, улучшение зрительной и двигательной памяти.

Эстетическая гимнастика это - вид спорта, который охватывает такие направления, как акробатика, художественная гимнастика и танец. С помощью "языка тела" в эстетической гимнастике можно передать свои ощущения, чувства, эмоции, показать характер и передать настроение музыки.

Разница между эстетической и художественной гимнастики не могут выступать индивидуально, как это бывает в гимнастике художественной выступления по эстетической гимнастике проводятся без спортивных снарядов (таких как ленты, мячи, булавы, обручи и скакалки), которые очень часто используются в художественной гимнастике.

Эстетической гимнастикой можно заниматься в любом возрасте. Это один из самых безопасных видов спорта. Ведущими тренерами страны и врачами

разработаны программы по эстетической гимнастике для самых разных возрастных категорий с учётом женской физиологии: «дети», «юниоры», «сеньоры», «миледи» от 4 до 60 лет.

Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

Виды гимнастики таковы:

спортивная: акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая; оздоровительная:

гигиеническая, ритмическая, непрофессиональная (уличная), включающая workout, паркур, freerun, шведскую гимнастику.

На Олимпийских играх команды состоят из пяти гимнастов, и часто в их состав входят как универсалы (гимнасты, которые соревнуются во всех четырех видах), так и специалисты по отдельным видам (гимнасты, которые очень хорошо владеют одним или несколькими предметами).

Цирковая акробатика - это разновидность гимнастики, элементы которой выполняются без какого-либо спортивного инвентаря. Как и другие формы гимнастики, цирковая акробатика требует от спортсмена колоссальной физической силы, гибкости и выносливости. В современном цирке гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты - на партерных и воздушных. Гимнастические упражнения развивают в человеке множество положительных качеств: ловкость, выносливость, хорошую координацию, пластичность, гибкость. Они формируют красивую грациозную осанку у девочек и подтянутую стройную фигуру у мальчиков.

Готовит цирковые номера (воздушные полеты, партерные полеты, вертушки, кольца, кор - де - валаны, кор - де - па-рели, трапе, турники и другие номера), выступает с ними на манеже, в коллективах "Цирк на льду", "Цирк на воде", "Цирк на сцене".

Акробатическая гимнастика это - неолимпийский вид спорта, в котором упражнения, усовершенствованные музыкальным сопровождением и хореографическими элементами, выполняются совместно с партнерами. Акробатические упражнения делятся на три группы и включают в себя акробатические прыжки, упражнения на балансирование и бросковые упражнения. К акробатическим прыжкам относят кувырки, сальто, перевороты и перекаты. Упражнения на балансирование включают в себя стойки, поддержки

и так далее. Акробатическая гимнастика или, как ее по-другому называют, акробатика это - одна из разновидностей гимнастики, упражнения в которой направлены на демонстрацию баланса, гибкости, силы, ловкости и прыгучести. Акробатика считается самостоятельным видом спорта, однако в программу Олимпийских игр она все еще не включена. Это обусловлено тем, что данное направление гимнастики не так хорошо развито во всем мире, в отличие от, например, художественной гимнастики.

Акробатика имеет много общего с другой популярной разновидностью гимнастики, а именно со спортивной, но для этих видов гимнастики спортсменам необходимы разные навыки и умения.

Особенности спортивной гимнастики накладывают определенные ограничения по состоянию здоровья. Прежде чем записываться в секцию, нелишним будет проконсультироваться с педиатром. Он должен оформить разрешающую справку.

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 importance of physical education and physical 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 Тураев. Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8)
20. M Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
21. M 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. ММ 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. АБ 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. АА Abdullayev, SA Pirnazarov. maktab yoshgacha bolalarning suzish sportiga bo'lgan munosabati. *Academic research in educational sciences* 3 (4), 306-310