

Обобщённые функции теории спорта по спортивной гимнастике и смешанная задача в произвольной выполнении задач

Махмуд Мухамедович Тураев
Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: В статье раскрывается гимнастика - система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Гимнастика - приёмы и способы систематических движений тела или отдельных его частей с целью укрепления или развития ловкости всего организма или особенного развития некоторых мышечных групп. Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин - на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин - в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

Ключевые слова: спорт, гимнастика, брус, кольцо, прыжок, бревно, развития мышечных групп, физические упражнения, опорные прыжки

Generalized functions of the theory of sports in artistic gymnastics and a mixed task in arbitrary performance of tasks

Makhmud Mukhamedovich Turaev
Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: The article reveals gymnastics - a system of physical exercises for strengthening health and comprehensive physical development of a person. Gymnastics - techniques and methods of systematic movements of the body or its individual parts in order to strengthen or develop the dexterity of the whole organism or the special development of some muscle groups. Artistic gymnastics is a sport that includes competitions on gymnastic apparatus, in floor exercises and in vaults. In gymnastics all-around compulsory and arbitrary exercises: for women - on bars of different heights, balance beam, in vaults, floor exercises; for men - in floor exercises, vaults, on the pommel horse, rings, bars and horizontal bar.

Keywords: sports, gymnastics, bars, ring, jump, balance beam, muscle group development, physical exercise, vaulting

Спорт это - физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры. Теория спорта - это наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Как наука, теория спорта направлена на познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей спорта как социального и педагогического явления. Учебный курс дисциплины «Теория спорта» направлен на формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта, системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также приобретение навыков научно-практических исследований.

Закономерности психического развития - это те механизмы, которые определяют, объясняют, описывают психическое развитие, опираясь на которые можно этим развитием управлять. Гимнастика - система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Гимнастика - приёмы и способы систематических движений тела или отдельных его частей с целью укрепления или развития ловкости всего организма или особенного развития некоторых мышечных групп.

Существуют общие закономерности развития, которым подчиняются все психические феномены, и существуют частные закономерности развития. Инициативы по развитию спорта могут включать создание или укрепление: возможностей для участия в спорте, волонтерстве, тренерстве и образовательной деятельности тренеров, программ взаимодействия со школами и общественностью, проектов, ориентированных на конкретные демографические группы, стратегий управления мероприятиями и сбора средств, начального и элитного уровня.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Спорт играет очень важную роль в жизни современного общества. Он способствует не только физическому, но и духовному развитию человека. В последнее время занятия спортом и здоровый образ жизни приобретают в нашей стране все большую популярность. Именно поэтому развитию спорта уделяется огромное внимание.

Модели и этапы развития это - определенные навыки, такие как лепет, ползание и чтение, которые, как мы ожидаем, ребенок научится делать по мере

того, как он или она вырастет во взрослого человека. Каждая детская возрастная группа имеет уникальные этапы развития. И существуют определенные возрастные диапазоны, когда мы ожидаем появления определенных этапов. Развитие есть необратимое, направленное и закономерное изменение материальных и идеальных объектов, в результате чего возникает их новое качественное и (или) количественное состояние, основанное на возникновении, трансформации или исчезновении элементов и связей объектов.

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. Основные функции физической культуры укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие; повышение работоспособности; развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости); воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма).

Специфических функций можно выделить три:

- 1 - функция физического воспитания;
- 2 - оздоровительно-рекреативная функция;
- 3 - соревновательно-достиженческая функция.

Приёмы и способы систематических движений тела или отдельных его частей с целью укрепления или развития ловкости применяются в гимнастике.

Спортивная гимнастика это - один из самых динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она является частью программы Олимпийских игр, регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры. Миллионы зрителей находят в ней великолепное зрелище силы, ловкости и красоты.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин - на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин - в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

Одна из видов спортивной гимнастики является кольца - спортивный гимнастический снаряд, который представляет из себя два кольца, изготовленные из недеформируемого материала и подвешенные на определенной высоте, на специальных тросах.

Спортивная гимнастика на Олимпийских играх

Командное многоборье (мужчины / женщины);

Индивидуальное многоборье (мужчины / женщины);

Вольные упражнения (мужчины / женщины);

Опорный прыжок (мужчины / женщины);

Бревно (женщины);

Разновысокие брусья (женщины);

Кольца (мужчины);

Конь (мужчины).

Брусья - шарнирно закрепленные на стойках жерди с овальным сечением.

Разновысокие брусья для женщин.

Снаряд у мужчин - параллельные брусья.

Конь - металлическая подставка + деревянная или пластиковая основа вытянутой формы.

Перекладина - стальной стрежень, который крепится на вертикальных стойках, они в свою очередь фиксируются стальными растяжками.

Бревно - горизонтальный брус, который покрывается кожей или замшей. Женский гимнастический снаряд, который используется для упражнений в равновесии.

Опорные прыжки - упражнение в спортивной гимнастике, которое проводится и в женских и в мужских соревнованиях. При выполнении прыжка спортсмен разбегается и, отталкиваясь от мостика и от снаряда (конь), совершает какие-либо элементы (сальто, пируэты и т.д.).

Вольные упражнения - упражнения в спортивной гимнастике, которые проводятся и в женских и в мужских соревнованиях (различные виды сальто, кувырки, шпагаты и т. д.). Выполняются на специальном ковре, покрытие которого должно исключать возникновение ожогов при трении.

При выполнении прыжков и различных элементов помост должен обеспечивать мягкое приземление и эластичность.

Развитие есть необратимое, направленное и закономерное изменение материальных и идеальных объектов, в результате чего возникает их новое качественное и (или) количественное состояние, основанное на возникновении, трансформации или исчезновении элементов и связей объектов.

Развитие - тип движения и изменения в природе и обществе, связанный с переходом от одного качества, состояния к другому, от старого к новому.

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. Actual Problems of Teaching Physical Education at School Vital Annex: *International Journal of Novel Research in Advanced Sciences* 1 ...
25. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. *Вестник науки и образования* 15, 118
26. ММ Тураев. Манипуляционное управление спортсменов легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. *Science and Education* 5 (3), 445-450
27. ММ Тураев. Теоретические базы знаний спортивного комплекса по направлению легкой атлетики. *Science and Education* 5 (4), 291-297
28. ММ Тураев. Акт и понятий теории, форма и строение материи спортивной гимнастики. *Science and Education* 5 (9), 263-268
29. ММ Тураев. Методика и приёмы обучения к достижению цели в процессе тренировки лёгкой атлетики. *Science and Education* 5 (7), 133-139
30. ММ Тураев. Технология обучения учеников общеобразовательной школы и спортивная подготовка по спортивной гимнастике. *Science and Education* 5 (7), 126-132