

Приёмы, методы преподавания тренировочного процесса в группах по художественной гимнастике

Мехрангиз Фахриддин кизи Юсупова
Бухарский Международный университет
Махмуд Мухаммедович Тураев
БухГУ

Анотация: К достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и этике поведения. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач. Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья.

Ключевые слова: тренировочный процесс, виды гимнастики, подготовка молодого поколения, техника спортсмена, многообразие упражнений

Techniques, methods of teaching the training process in rhythmic gymnastics groups

Mekhrangiz Fakhriddin kizi Yusupova
Bukhara International University
Makhmud Mukhammedovich Turaev
Bukhara State University

Abstract: The advantages of the lesson form of conducting classes should also include their collectivity. Being among his comrades, the student can more easily detect and correct his shortcomings. Under the guidance of the teacher, he teaches his comrades and learns from them not only the correct ways to perform exercises, but also the ethics of behavior. Gymnastics is distinguished by a variety of exercises that provide ample opportunities for the most successful solution of specific pedagogical problems. Gymnastics is a system of specially selected physical exercises, methodological techniques used to strengthen health.

Keywords: training process, types of gymnastics, preparation of the young generation, athlete's technique, variety of exercises

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.

Прием - это часть метода обучения в педагогике. Например, во время чтения учебника, можно проговаривать материал вслух для лучшего запоминания. Другими словами, приемы - это действия, которые учитель или учащиеся совершают в процессе учебы.

Метод - состоит из приемов, которые использует преподаватель, чтобы донести материал. Это может быть чтение лекции, когда вместе с озвучиванием, преподаватель делает пометки на доске, а ученики их конспектируют (прием). Идентичные приемы могут быть частью разных методов.

Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений. Помимо указанных снарядов, в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно

Методика - в отличие от метода, где приемы могут изменяться, методика предполагает совокупность конкретных алгоритмов. Часто она состоит из конкретной программы, имеет определенную теоретическую основу. Методики являются авторскими и проверены опытным путем. Эффективность различных приемов, получивших доказательную базу на практике, становятся в будущем основной для авторской разработки.

Методология - это более обобщающее понятие, которое включает методы, методики и приемы обучения.

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные

упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, хореография, подвижные игры и спортивные эстафеты. Основная гимнастика, в свою очередь, делится на подвиды по различным группам и возрастам занимающихся.

В будни женщины из числа рабочих и служащих тратят на прогулки и занятия спортом в среднем одиннадцать минут в день. А в воскресные дни отдают активному досугу меньше часа. Речь идет о среднестатистической женщине. Среди женщин распространено суждение, что физические упражнения им не очень-то нужны, так как они много уделяют времени ходьбе по магазинам, по делам домашнего хозяйства, часто переносят тяжести на работе и дома. Естественно, все мы так или иначе двигаемся. Но отсюда вовсе не следует, что любые наши движения в быту, в повседневной жизни являются физическими упражнениями. И не любая двигательная деятельность является физической культурой - лишь та, что направлена на самого человека с целью его самосовершенствования. Так, профессор Л. Матвеев из бесконечного множества физических упражнений выделяет две группы, без которых невозможно обойтись даже в рамках физкультминимума. Это, во-первых, упражнения гимнастического типа, позволяющие избирательно и последовательно воздействовать на все основные звенья мышечной системы и опорно-связочного аппарата, обеспечивая тем самым определенный уровень дееспособности мышц, гибкости в сочленениях и координации движений. Во-вторых, упражнения циклического характера, вовлекающие в деятельность большинство мышечных групп и активизирующие преимущественно функции вегетативных систем (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной). В современных условиях именно сердечно-сосудистая система оказывается самым слабым звеном в нашем организме.

Занятия профессионально-прикладной гимнастикой дают возможность избирательно влиять на ведущие функции и системы организма и тем самым способствовать быстрейшему овладению изучаемой специальностью. В качестве средств профессионально-прикладной гимнастики применяются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, а также простейшие акробатические упражнения, неопорные и опорные прыжки, прыжки на батуте и другие. Содержание профессионально-прикладной гимнастики составляют такие упражнения, с помощью которых успешнее осуществляется подготовка к конкретным условиям трудовой деятельности. Упражнения, применяемые в занятиях, направлены на развитие в первую очередь тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку в процессе труда. Кроме того, они способствуют развитию

тех психофизиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в данном виде трудовой деятельности. Применяя специально подобранные физические упражнения, сходные с трудовыми движениями (или близкие к ним), развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы в той или иной профессии. Оздоровительные виды гимнастики Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. К этой группе относится и лечебная гимнастика.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы». Здесь применяются упражнения, по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную и производственную деятельность.

К спортивным видам гимнастики относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и фитнес-аэробика. Спортивная гимнастика включает несколько видов многоборья. В него входят: у мужчин - вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной гимнастики, хореографии, акробатики. Спортивная гимнастика - олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России. Художественная гимнастика - сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательно музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика является также олимпийским видом спорта и развитием ее в нашей стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары), групповые упражнения и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования различного масштаба.

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет особо важную роль. Она облегчает преподавание и общение специалистов, издание специальной литературы. Гимнастическая терминология широко применяется не только в гимнастике, но и в других видах спорта. Как подтверждают научные исследования, наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Точные терминологические обозначения (словатермины) в качестве речевых раздражителей оказывают существенное влияние на настройку занимающихся, облегчают понимание разучиваемого и таким образом делают учебный процесс более компактным и целенаправленным. Гимнастическая терминология - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, инвентаря. Под термином принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия (подъем, спад, поворот, оборот и другие). Термин отличается от обыкновенных слов тем, что может и не заключать в себе конкретного понятия, а иметь только определенное значение, например: фляк, курбет, спечак, петля Корбут и другие.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Силовые качества с использованием общеразвивающие упражнения рекомендуется развивать следующими основными способами.

К заключению можно сказать что, Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач занятия, четверти, полугодия и года, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки учащимся, а также решает вопросы организации занимающихся при активном овладении специальными двигательными навыками. Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и этике поведения.

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, BJQ 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