

Развитие и совершенствование методов и приёмов по гимнастике

Гулхаё Мехриддин кызы Акрамова
Элдор Юсупович Исломов
Бухарский государственный университет

Аннотация: Статья о том, что учитель физкультуры - это педагог, обучающий физической культуре и формирующий положительное отношение к здоровому образу жизни. Формирование теоретических и практических навыков в области физической культуры; Приобщение к здоровому образу жизни, развитие интереса к нему. Объектом теории физической культуры является физическая культура (ее ценности, физкультурно-спортивная деятельность). Предметной областью считается все та же физическая культура, предмет - закономерности ее развития (вариант - система знаний о ней).

Ключевые слова: воспитание, обучение, учитель, методика, приёмы, обучения, гимнастика, упражнения, планирование.

Development and improvement of methods and techniques in gymnastics

Gulhayo Mehriddin kyzy Akramova
Eldor Yusupovich Islomov
Bukhara State University

Abstract: An article that a physical education teacher is a teacher who teaches physical education and forms a positive attitude towards a healthy lifestyle. Formation of theoretical and practical skills in the field of physical culture; Introduction to a healthy lifestyle, development of interest in it. The object of the theory of physical culture is physical culture (its values, physical culture and sports activities). The subject area is considered to be the same physical culture, the subject - the laws of its development (option - a system of knowledge about it).

Keywords: education, training, teacher, methodology, techniques, training, gymnastics, exercises, planning.

Предметом изучения спортивной науки является человек и человеческое общество, его развитие физическое развитие и совершенствование на различных ступенях существования. История физ. культуры и спорта это - наука,

исследующая и изучающая прошлое, помогающая познать настоящее и выявить тенденцию развития в будущем. Теория физической культуры как научная дисциплина представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека. В теорию физической культуры должны входить: теория физического воспитания, теория спорта, социология физического воспитания и спорта, научная организация педагогического труда, науковедческие проблемы физической культуры и др. История изучает средства, формы и методы, идеи и теории в области физической культуры и спорта. Она рассматривает физическую культуру и спорт как органическую часть всей человеческой культуры, воспитания, образования и оздоровления людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности.

Мотивационно-ценностный формирование спорта и физической культуры компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность.

Физическое воспитание - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально - обусловленной деятельности. Физическое воспитание это - такой вид воспитания, специфика содержания которого отражает обучение двигательным упражнениям, формирование физических качеств, овладение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям. Воспитание - целенаправленное формирование личности в целях подготовки её к участию в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормативными моделями. Физическая культура это - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Методы обучения - это способы совместной деятельности преподавателя и студентов, направленные на решение задач обучения. Прием это - составная часть или отдельная сторона метода. Отдельные приемы могут входить в состав различных методов. В процессе обучения методы и приемы применяются в различных сочетаниях. Прием обучения - это элемент метода, его составная часть, разовое действие, отдельный шаг в реализации метода или модификация метода в том случае, когда метод небольшой по объему или простой по структуре. Методы обучения это - способы совместной деятельности преподавателя и слушателей, направленные на решение задач обучения.

«Метод» от «формы» отличает цель, и то, что в методе задан способ приобретения знаний и степень (характер) участия самого слушателя. Формы проведения уроков бывает:

комбинированный урок;

урок изложения нового материала;

урок закрепления изучаемого материала и выработки практических умений и навыков;

урок самостоятельной работы;

урок-конференция и урок-семинар;

урок повторения, обобщения и систематизации изучаемого материала.

прием - это кратковременный способ, который предполагает работу с одним, конкретным знанием, умением навыком. А метод - процесс длительный, состоящий из нескольких этапов и включающий в себя множество приемов. Таким образом, прием обучения - лишь составная часть того или иного метода.

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов. Под методом обучения понимается принципиальный способ решения той или иной задачи, а методическим приемом является способ действия преподавателя и ученика. Отдельные методы и приемы могут способствовать решению одной задачи обучения движению или применяться на различных этапах. Метод программирования. Перед непосредственным разучиванием нового упражнения у преподавателя должна быть полная программа предстоящих действий последовательность заданий, контроль и способы исправления ошибок, средства обеспечений.

Одной из форм такого планирования является, алгоритмизации процесса обучения движению. Методика составления предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение учебного материала на части учебные задания, которые осваиваются, в строгой последовательности.

Словесный метод. Это один из универсальных методов обучения. С его помощью решаются различные задачи: описание техники движения, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения задания, управление ходом обучения и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении. К ним относятся: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, установка, словесное сопровождение выполнения движения. Все эти приемы доступны и действенны на разных этапах обучения.

Метод показа. Данный метод имеет широкие возможности. Он помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты (попытки) исполнения движения.

Метод целостного разучивания упражнения. Он подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Такое освоение движения характерно для большинства упражнений основной гимнастики, для относительно простых движений на снарядах при подготовке юных гимнастов, а также для отдельных сложных упражнений, которые могут быть выполнены целиком в облегченных условиях. Возможность выполнения сложного упражнения целиком обычно достигается путем использования: физической помощи, уменьшения высоты снаряда, введения дополнительных средств безопасности (поролоновых матов, ям, валиков, страховочных поясов), упрощения исходного и конечного положений, выполнения движений на тренажерах. Основное правило использования данных приемов – сохранение структурной целостности изучаемого упражнения.

Использованная литература

1. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.
2. С.Д. Аронбаев, Д.М. Аронбаев, Э.Х. Исмаилов, Л.Б. Исломов, Трафаретные электроды в инверсионно-вольтамперометрическом значении. Универсум: химия и биология, 22-34.
3. ИП Юсупович. Некоторые интересные художественные игры в обучении изобразительному искусству для детей начальной школы. Международный журнал новейших технологий и инженерии. Международный
4. ИП Юсупович. Управление воспитанием юного спортсмена при занятиях физическими упражнениями и тренировками. ЖУРНАЛ. Вопросы науки и образования, 104.
5. ЭЮ Исломов. Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методы и методики по подбору гимнастических упражнений. Наука и образование 2 (11), 1056-1060.
6. Е Исломов. Баркамол авлодни тарбиялаш соғлом турмуш тарзи психологиясини шаклантириш омили сифатида. Центр научных публикаций. (buxdu. uz) 2 (2).
7. Э. Ю. Исломов. Yuqori sinf o`quvchilarini salomatligi va jismoniy rivojlanishidagi macronutrientlarning ahamiyati. Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари 1 (1), 439-442.
8. Э. Ю. Исломов. Юкори малакали курашчиларнинг мусобока фаолиятидаги ўзига ксос хусусиятларини ксисобга олган холда машғулотлар жарайонони тузиш. Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари 1 (1), 54-57.

9. Э. Ю. Исломов. Bo`lajak mutaxassislarining kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarining o`rni. Педагогик Махорат 4 (4), 51-53.
10. Исломов Э.Ю., Ахмедова М.Б. Суть духовности в узбекском языке. Язык и культура, 12-15.
11. Жумаев Р.Г. (2015). Социально-политические взгляды Ахмада Дониша. Культура. Духовность. Общество, (18), 132-136.
12. РГ Жумаев. Akhmad Danish's Views on Selection and Organization Managerial Staff.
13. РГ Жумаев. Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal) 2019. THE contribution of ahmad donish to diplomatic relations. #11 (51),
14. Акрамова Гулхаё Мехриддин кизи. Как физическая культура в школах приносит пользу учащимся.2020. Academy. 10 (61). 41-43.
15. Акрамова Гулхаё Мехриддин кизи. Методы воспитания двигательных способностей учеников на уроках физкультуры. 2019. Academy. 11 (50). 33-35.
16. АА Афраимов. Владения и готовность к использованию в научной квалификационной работе в системах по физическому воспитанию. Научный прогресс 2 (4), 763-768.
17. АА Афраимов. Виды и компоненты физической культуры основа спорта, спортивной подготовки, тренировки. Научный прогресс 2 (4), 775-780.
18. АА Афраимов. Методические основы физического воспитания маятник теоретических знаний. Научный прогресс 2 (4), 769-774.
19. АА Афраимов. Универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавания. Научный прогресс 2 (2), 572-579.
20. АА Афраимов, М.А. Умаров. Стратегии развития физической культуры и спорта. Проблемы науки, 53-55.
21. АА Афраимов. Роль физического воспитания в интеллектуальном, нравственном, трудовом и эстетическом воспитании. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании младшего.
22. А.А. Афраимов, А.С. Акрамов. Роль физического воспитания в интеллектуальном, нравственном, трудовом и эстетическом воспитании. конференция.
23. А.А. Афраимов, Соғломлаштиришга йўналтирилганлик жисмоний мадайтнинг мухим принципи сифатида. Современная психология и педагогика: проблемы, анализ и результаты, 65-71.
24. АА Афраимов. Способы повышения роли гибридных методов физического воспитания в образовательном процессе. Проблемы науки, 72-74.

25. АА Афраимов. Спорт машғулотлари жарайонида ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг ривожланиш кўрсаткичлари. Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазириликнинг илмий-методик журнали.

26. АА Афраимов. Принципы и методы организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях. Научные исследования для развития будущего 4, 89-91.

27. АА Афраимов. Адаптив жисмоний тарбия. Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спорт.

28. АА Афраимов. Хотин-қизлар спортининг долзарб масалалари. Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион.

29. АА Афраимов. Хотин - қизлар ўртасида ҳаракат фаоллигини оширишда соғлом турмуш тарзининг долзарб муаммолари. Ҳозирги тараққиёт босқичида хотинқизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар.

30. Афраимов, С Шарипов. Принципы и методы организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях. Научные исследования для развития будущего, 72-74.