

## **Гимнастические упражнения основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий**

Элдор Юсупович Исломов  
Гулхаё Мехриддин кызы Акрамова  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** Статья о том, что спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия. Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того, он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Занятия спортом - это неотъемлемая составляющая жизни человека, обеспечивающая необходимую активность. Физические упражнения - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

**Ключевые слова:** спорт, гимнастика, физическая культура, физическое развитие, воспитание

## **Gymnastic exercise is the basis of physical culture, education of an athlete during classes**

Eldor Yusupovich Islomov  
Gulhayo Mehriddin kyzy Akramova  
Bukhara State University

**Abstract:** An article that sports is an integral part of physical culture, in which the main emphasis is on the very physical development of a person, strengthening his health and well-being. Sport helps a person to be in good physical shape, and in addition, he educates character and willpower. Sports activities promote health. Sports are an integral part of human life, providing the necessary activity. Physical exercises are elementary movements, motor actions made up of them and their complexes, systematized for the purpose of physical development.

**Keywords:** sport, gymnastics, physical culture, physical development, education

Спорт «игра», «развлечение» - организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и

межличностные отношения, возникающие в её процессе. Занятие спортом - определенный вид деятельности людей, направленная на достижение заданного результата в физическом развитии человека. Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия. Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того, он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Занятия спортом - это неотъемлемая составляющая жизни человека, обеспечивающая необходимую активность. Спорт играет большую роль в жизни человека. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Физические упражнения возвращают здоровье многим людям. Спорт полезен не только для здоровья, но и ещё для души.

Спорт - это безупречная профилактика заболеваний. В процессе занятий основная нагрузка идет на мышцы, кости, суставы, что положительно сказывается на опорно-двигательном аппарате ребенка, а регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Ребенок с самого детства сохраняет свое здоровье, стимулируют рост ребенка, развивают мышечный каркас и зрительный аппарат; улучшают координацию движений и моторные реакции; способствуют формированию командного духа.

Травмы можно получить в результате даже самых простых и лёгких физических упражнений. Кроме того, серьёзную опасность таит в себе кумулятивный эффект, который могут давать самые тривиальные травмы или же просто длительная чрезмерная нагрузка на наши суставы и мышцы даже при отсутствии травм.

Так какая же разница между физической культурой и спортом? Итак, спорт подразумевает серьезное отношение, карьеру, тренера и достижение высоких результатов. Физическая культура попроще. Она входит в программу школ, техникумов, высших учебных заведений. Благодаря спортивным нагрузкам улучшается кровоснабжение мышц и регуляция их деятельности нервной системой - происходит рост мышечной массы. Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса. При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а следовательно, улучшается самочувствие. Методы нравственного воспитания - это способы педагогического воздействия на личность спортсмена, его сознание, чувства и поведение. Они применяются тренером и коллективом для того, чтобы сформировать нравственные понятия, убеждения, чувства и привычки нравственного поведения. Средства нравственного воспитания - это те виды деятельности, которые используются для решения задач нравственного воспитания. К ним обычно относят труд, учебу, игру, физическую культуру и спорт, общественную деятельность.

Нравственное формирование личности происходит прежде всего в процессе деятельности, в результате которой возникают коллективные отношения между людьми. В труде и в учении развиваются физические и духовные силы человека, формируется чувство долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и свои личные, крепнет воля, складывается характер. В игре как бы моделируются сложные жизненные ситуации, которые требуют определенной линии поведения спортсменов, взаимопонимания, товарищеских отношений, взаимовыручки.

Эмоциональность и коллективный характер физкультурной и спортивной деятельности, разнообразие ее положительных активов, постоянное стремление к физическому и духовному совершенствованию, максимальная реализация своих творческих возможностей - все эти особенности также дают право рассматривать ее как важное средство нравственного воспитания. Физкультурная и спортивная деятельность органически сочетается с общественно полезной деятельностью, является ее составной частью.

Какие средства воспитания используются и оцениваются ими особенно высоко, показал следующее: по их мнению, наибольшее влияние на спортсменов оказывает активная работа комсомольской группы, развитие в коллективе критики и самокритики, обсуждение важных вопросов деятельности и поступков отдельных членов коллектива, проведение этических бесед, встреч с ветеранами спорта, известными деятелями науки и культуры, героями труда и т. д.; в арсенал средств воспитания включали также участие в общественно полезном труде и общественной жизни коллектива; совместное посещение соревнований, шефство над новичками, использование средств наглядной агитации (стенды с портретами лучших спортсменов, показателями их выступлений и достижений коллектива и т. д.).

Многие люди не знают, как увеличить силу спины. Поскольку мы не можем видеть, как работают эти мышцы, трудно понять, как на них нацелиться. Сильная спина позволяет стоять и сидеть прямо, иметь красивую и правильную осанку, а также легко тянуть и толкать предметы.

Укрепление мышц лопаток является одним из наиболее важных моментов в программе силовых упражнений. Поэтому выполнение упражнения со сведением и удержанием лопаток является одним из приоритетных. Данное упражнение улучшает функциональность тазобедренных суставов и убирает ощущение боли, которое может возникнуть в положении сидя за столом.

При длительном сидении верхняя и нижняя часть спины, а также ягодицы становятся неактивными, что может привести к их ослаблению. Слабость в этих областях может вызвать сутулость, постоянный наклон верхней части тела

вперед. Такое положение вызывает избыточную нагрузку на нижнюю часть позвоночника.

Выполняется упражнения таким образом:

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол. Разведите прямые руки по бокам на полу под углом  $45^\circ$  к телу.

2. Согните руки в локтях так, чтобы предплечья образовали угол  $90^\circ$  с полом.

3. Сведите и сожмите лопатки. Поднимите таз, упершись о пол локтями и ступнями.

4. В самом высоком положении сформируйте телом прямую линию от плечевого до коленного сустава. Задержитесь в этом положении.

5. Осторожно опуститесь на пол.

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.).

### 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 macronutritionalarning 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 guruxlarning 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 қизи. Как физическая культура в школах приносит пользу учащимся. 2020. Academy. 10 (61). 41-43.

15. Акрамова Гулхаё Мехриддин қизи. Методы воспитания двигательных способностей учеников на уроках физкультуры. 2019. Academy. 11 (50). 33-35.

16. АА Афраймов. Владения и готовность к использованию в научной квалификационной работе в системах по физическому воспитанию. Научный прогресс 2 (4), 763-768.

17. АА Афраймов. Виды и компоненты физической культуры основа спорта, спортивной подготовки, тренировки. Научный прогресс 2 (4), 775-780.

18. АА Афраймов. Методические основы физического воспитания маятник теоретических знаний. Научный прогресс 2 (4), 769-774.

19. АА Афраймов. Универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавания. Научный прогресс 2 (2), 572-579.

20. АА Афраймов, М.А. Умаров. Стратегии развития физической культуры и спорта. Проблемы науки, 53-55.

21. АА Афраймов. Роль физического воспитания в интеллектуальном, нравственном, трудовом и эстетическом воспитании. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании младшего.

22. А.А. Афраймов, А.С. Акрамов. Роль физического воспитания в интеллектуальном, нравственном, трудовом и эстетическом воспитании. конференция.

23. А.А. Афраимов, Соғломлаштиришга йўналтирилганлик жисмоний мадайтнинг муҳим 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 машғулотилари жарайонида ўқувчилар жисмоний тайёрлагилигининг ривожланиш кўрсаткичлари. Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлигининг 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 ўртасидаҳаракат 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.