

Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методов и методики по обучению гимнастическим упражнениям

Элдор Юсупович Исломов
Бухарский государственный университет

Аннотация: «Оптимизация» понимают отбор наиболее благоприятного варианта из множества возможных. В контексте процесса обучения под оптимизацией понимают подбор такой методики, которая позволит добиться наилучших результатов и при этом затратить минимум времени, сил педагога, учеников в имеющихся условиях. Оптимизация определяет условия, которые необходимы для обучения и воспитания школьников. Минимальное использование усилий для достижения поставленных результатов за определенный временной промежуток Минимальная трата средств на достижение поставленных результатов за определенный временной промежуток. В статье рассматриваются проблемы системы основы методологии.

Ключевые слова: Оптимизация, методика, приёмы, обучения, гимнастика, упражнения, планирование.

Fundamentals of methodology for solving planning problems and optimizing methods and methods for teaching gymnastic exercises

Eldor Yusupovich Islomov
Bukhara State University

Abstract: "Optimization" is understood as the selection of the most favorable option from the set of possible ones. In the context of the learning process, optimization is understood as the selection of such a methodology that will achieve the best results and at the same time spend a minimum of time, efforts of the teacher, students in the existing conditions. Optimization determines the conditions that are necessary for the training and education of schoolchildren. Maximum results in the development of knowledge, skills and abilities, Minimum waste of time for students and teachers to achieve the optimal learning goal. Minimal use of efforts to achieve the set results for a certain time period Minimum spending of funds to achieve the set results for a certain time period.

Keywords: optimization, method, techniques, training, gymnastics, exercise, planning.

Вообще в науке под понятием «оптимизация» понимают отбор наиболее благоприятного варианта из множества возможных. В контексте процесса обучения под оптимизацией понимают подбор такой методики, которая позволит добиться наилучших результатов и при этом затратить минимум времени, сил педагога, учеников в имеющихся условиях. Оптимизация определяет условия, которые необходимы для обучения и воспитания школьников. Для того что бы определить является ли методика процесса обучения оптимальной необходимо выявить у нее четыре основных критерия оптимальности. Максимальные результаты в освоении знаний, умений и навыков, Минимальная трата времени учеников и педагогов на достижение оптимальной цели обучения. Минимальное использование усилий для достижения поставленных результатов за определенный временной промежуток Минимальная трата средств на достижение поставленных результатов за определенный временной промежуток.

Планирование и конкретизация задач образования, обучения, воспитания и развития учащегося является первым способом поэтизации образовательного процесса. В том случае если все задачи обучения четко и конкретно продуманы заранее процесс обучения будут проходить быстрее и сбудет более успешным. В том случае если определён весь комплекс образовательных задач решение их может осуществляется одновременно, а не по отдельности, что в значительной степени экономит время. Кроме того, в процессе обучения для осуществления оптимизации педагогу необходимо сформировать комплекс задач руководствуясь особенностями учеников и особенностями условий, в которых проходит обучение. В этом случае педагог должен выбрать из большого количество задач те, которые являются наиболее актуальными. Второй способ оптимизации связан с обоснованием соответствия содержания задачам обучения, с вычленением в содержании урока основного необходимого материала. Иными словами, в течении урока ученики должны быть сконцентрированы на главной информации, которую преподносит педагог. Несоблюдение этого критерия может привести к переутомлению детей и ухудшению усвоения материала учениками. Поэтому весьма немаловажно, чтобы в ходе процесса обучения ученики овладевали и необходимой информацией, и учились осуществлять самоконтроль и самоуправление. Педагог, выбирая наиболее приемлемую структуру занятия, осуществляет третий способ оптимизации процесса обучения. Проводя занятие, учитель должен учесть следующие важные элементы урока: Последовательность опроса

и проверки домашнего задания. Следующий способ заключается в сочетании дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Если педагог соблюдает этот принцип, то в его работе должным образом сочетаются обще-классные, групповые и индивидуальные подходы к обучению. Дифференциация учеников необходима в связи с тем, что каждый из них обладает своими определенными личностными качествами, задатками, типом мышления и памяти.

Ну, а теперь о методике по обучению гимнастических упражнениях. Гимнастические упражнения - Физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы.

Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика.

Спортивная гимнастика - это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Гимнастика - упражняю, тренирую, система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Система специально подобранных физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья. Вид спорта, заключающийся в выполнении сложных физических упражнений. Вид циркового искусства, заключающийся в выполнении сложных упражнений на специальных снарядах. Виды гимнастики:

1. Спортивная гимнастика;
2. Художественная гимнастика;
3. Эстетическая гимнастика;
4. Командная гимнастика;
5. Цирковая гимнастика;
6. Акробатическая гимнастика;
7. Уличная (дворовая) гимнастика.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса.

Динамические упражнения - упражнения, которые предполагают исполнение в движении с удержанием тела в положении равновесия. Статические упражнения - упражнения, которые подразумевают исполнение

элементов без перемещения. Кувырок - вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Бревно - один из снарядов в спортивной гимнастике. Воздушный козел - горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей. Соревнования на бревне входят в программу женских турниров.

Аэробная гимнастика - это необычайно красивый, сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно-координационными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

Атлетическая гимнастика - это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Следует понимать, что гимнастика состоит из упражнений разных видов (речь идет о балансировании, ловкости, силе), а акробатика является частью этих упражнений, поэтому акробаты выполняют только упражнения, в которых полагаются на ловкость и балансирование. Это основное отличие спортивной гимнастики от акробатики. Акробатические элементы вольных упражнений включают в себя кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка - серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого.

Гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает полноценность двигательных способностей, подвижность суставов, осуществляет профилактику остеопороза, мышечных атрофий.

• **Общеразвивающие упражнения** - специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Шпагат. II. Складочка. III. Мостик. IV. Уголок. V. Берёзка. VI. Ласточка. VII. Кувырок.

Атлетическая гимнастика - это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

Гимнастика есть таинственная арифметика души. Последний способ процесса оптимизации в рамках процесса обучения заключается в анализированные итогов обучения и временных затрат педагогов и учащихся в соответствии с основными вышеперечисленными критериями оптимизации. Анализ ситуации сводит к соотношению соответствия между конечными результатами процесса обучения, воспитания и развития, реальными возможностями учеников и временными затратами их самих и педагогов.

Педагог В.А.Сухомлинский писал: "Ум ребенка находится на кончиках пальцев". А ученый Эммануил Кант называл руки видимой частью полушарий головного мозга. Постоянные упражнения для развития мелкой моторики, упражнения по тренировке движения пальцев, считаются наимоощнейшим средство, для повышения головного мозга. Очень многие ведущие и известные педагоги и психологи придавали большой значении развитию мелкой моторики.

Использованная литература

1. Исломов Элдор Юсупович. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. ЖУРНАЛ. Вопросы науки и образования. НОМЕР 20 (104) СТР.16-19
2. Islomov Eldor Yusupovich. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Texnalogy and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии. ТОМ 8. №3 Стр. 213-216.
3. АЛИХАН АКМАЛОВИЧ АФРАИМОВ. Универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавание. scientificprogress.uz (pp. 572-579)

References

1. Islomov Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. MAGAZINE. Questions of science and education. ISSUE 20 (104) PAGE 16-19
2. Islomov Eldor Yusupovich. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Texnalogy and Engineering. International journal of the latest technologies and engineering. VOL. 8. No. 3 Pages. 213-216.
3. ALIKHAN AKMALOVICH AFRAIMOV. A universal assistant for preparation for physical education in the subject of swimming. scientificprogress.uz (pp. 572-579)