

## **Кружковое занятие учителя по художественному гимнастике. Упражнения общеразвивающего характера по художественному гимнастике в общеобразовательной школе**

Лайло Хамза кызы Рахимова  
Эльдор Юсупович Исломов  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** Содержание ритмической гимнастики составляют упражнения общеразвивающего характера: - движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи; циклические движения: - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; - элементы вольных упражнений. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Аэробика - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

**Ключевые слова:** Аэробика, элементы вольных упражнений, ритмическая гимнастика, кружковое занятие, учитель гимнастике, упражнение, школа.

## **Circle lesson of a teacher in rhythmic gymnastics. General developmental exercises in rhythmic gymnastics in a secondary school**

Laylo Khamza kizi Rakhimova  
Eldor Yusupovich Islomov  
Bukhara State University

**Abstract:** The content of rhythmic gymnastics is made up of exercises of a general developmental nature: - movements by individual parts of the body, such as flexion and extension, turns and rotations (with greater or lesser stresses), swings; cyclic movements: - varieties of walking and running, jumps and jumps; - elements of floor exercises. In sports aerobics, elements from sports and rhythmic gymnastics and acrobatics are used. Much attention is paid to the choreography, and in the programs of mixed doubles, triples and groups to the interaction between partners. Aerobics -

gymnastics, consisting of aerobic exercises to rhythmic music, which helps to follow the rhythm of the exercises.

**Keywords:** Aerobics, elements of floor exercises, rhythmic gymnastics, circle lesson, gymnastics teacher, exercise, school.

В кружковой работе можно выделить несколько элементов, которые составляют единую цельную систему образовательно-воспитательной работы. Особенностью обучения в кружке является то, что ученик находится в ином положении, чем на уроке или на дополнительных занятиях: здесь он равноправный член коллектива, а не отстающий; здесь он получает возможность удовлетворить свои интересы на том уровне, который доступен ему в данный момент. В этом смысле многократно облегчается обучающая деятельность педагога, так как самая важная для него задача пробуждения интереса к своему предмету в кружковых занятиях решается намного проще.

- деятельность учащихся и тесно связанную с ней работу, по профессиональной, ориентацией учеников.

Во время занятий в классе, по программе те учащиеся, которые не интересуются темой, зачастую мешают заниматься тем, кому данная тема интересна. Работа в кружке устраняет эту проблему.

Кроме того, необходимо отметить, что занятия в кружке создают атмосферу заинтересованности в результатах своего труда.

- воспитательную деятельность преподавателя.

В кружках воспитательная работа также во многом облегчается, так как осуществляется она через вовлечение детей в общественно полезную работу. Воспитание уважения и любви к труду является главным в воспитательной деятельности учителя.

Вовлечение в полезные формы деятельности не только отвлекает учеников от нежелательных занятий, но и возлагает на них определенные обязанности. Импонирует им и оказываемое доверие, и возможность верховодить в хорошем смысле слова, и удовлетворение непосредственных интересов к спорту, технике, или, как в нашем примере, к экономике. Вот почему так важно использовать различные кружки как форму внеклассной работы, организуемую учителями совместно со специалистами.

Сочетание индивидуальной формы занятий с коллективной, кружковой. Это - главнейшее условие для правильной постановки работы кружка. Только тогда кружковая работа будет продуктивна, когда по данному вопросу каждый член кружка сначала так или иначе подготовится, поработает, а затем придет в кружок обсуждать эти вопросы. В противном случае никакого обсуждения не выйдет, а,

следовательно, и правильной работы в кружке не получится. Это первый основной принцип кружковой работы.

Активность и самостоятельность - второе основное правило кружковой работы. Каждый член кружка должен прорабатывать задание, выступать при обсуждении в кружке, принимать непосредственное участие в составлении ответов на контрольные вопросы и т. д. Только при этом условии работа кружка будет успешной.

Способ собеседования во время занятий кружка (обсуждения) - третье правило кружковых занятий.

Работа по заданиям с ответами на контрольные вопросы кружка - четвертое правило кружковой работы и, наконец,

Увязка работы кружка с современностью и окружающей жизнью.

1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе Московским Олимпийским Комитетом было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Скакалка - самый сложный снаряд для упражнений по художественной гимнастике с точки зрения напряжения. Поэтому упражнение по снаряду скакалки придется заниматься очень осторожно. Соревнования по художественной гимнастике на летних Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1984 в Лос-Анджелесе и с тех пор включались в программу каждых последующих Игр. Соревнования проходят только среди женщин.

Самым главным плюсом, или даже целью профессиональных занятий художественной гимнастикой является победа на Олимпийских играх. Это вершина успеха любой гимнастки. Именно ради этой вершины юные спортсменки жертвуют своим свободным временем, диетами и "ленивым" отдыхом. Вот почему девочки любят заниматься художественной гимнастикой, и любят заниматься в кружковых занятиях.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.

Итак, спортивная гимнастика - это дисциплина, в которой проводятся соревнования в опорных прыжках, на гимнастических снарядах и в вольных упражнениях. Для девочек и мальчиков существуют разные программы. Если вашему ребенку уже пошел третий год, вы можете заинтересовать его спортивными гимнастическими упражнениями.

Художественная гимнастика - это зрелищный, яркий и красивый спорт. Но эта дисциплина требует от ребенка огромного физического и психологического труда. Дело в том, что, благодаря упражнениям, сердечно-сосудистая, вегетативная, дыхательная системы организма, а также вестибулярный аппарат

находятся на очень высоком функциональном уровне. Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве и разовьёт навык самостраховки, ребёнок станет смелым и решительным! Обычно в художественную гимнастику набирают детей в возрасте 5-6 лет. Нередко малыши начинают заниматься раньше: в 3-4 года. Пожалуй, оптимальный возраст - 4-5 лет. Оздоровительная гимнастика - это комплекс физических упражнений, призванный укрепить организм, усилить его иммунитет, предотвратить различного рода болезни. Он просто необходим ослабленным детям, часто болеющим простудными заболеваниями, имеющим низкий уровень иммунитета.

Спортивная акробатика это - один из видов гимнастики. Этот вид спорта включает в себя упражнения на гибкость, силу, ловкость и балансировку. Спортивная акробатика для детей доступна с возраста 3-4 лет, в студии принимаются мальчики и девочки.

Эстетическая гимнастика - вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. в эстетической гимнастике оценивается, в первую очередь, не сложность выполняемых элементов, а художественная часть выступления: грация, выразительность, синхронность, артистичность и т. д. Эстетическая гимнастика - это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

Аэробная гимнастика это - неолимпийский вид спорта, в котором синхронно выполняются последовательные движения музыкальным сопровождением в ритме, характерным для данного вида гимнастики.

Это гимнастика танцевального направления. В Греции упражнения под музыку применялись для придания пластичности движениям, выработки красивой походки и хорошей осанки. Она стала началом развития аэробики, а также современной художественной гимнастики.

Кружковая деятельность учителя очень важный и ответственный занятие. Учителю придётся заниматься над собой, чтобы каждое занятие получился последовательно и аккуратно.

### Использованная литература

1. АА Афраимов. позитивное влияние плавания на здоровье студента. проблемы педагогики российский импакт-фактор: 3, 72-79
2. АА Афраимов. к вопросу о занятиях по физическому воспитанию школьников. АА Афраимов. инноватика физической культуры и спорта научно-практической конференции с место уроков физического воспитания в физическом развитии молодёжи. ученый XXI века международный научный журнал 51 (4), 89
3. АА Афраимов. владения и готовность к использованию в научной квалификационной работой в системы по физическому воспитанию. scientific progress 2 (4), 763-768
4. АА Афраимов. виды и компоненты физической культуры основа спорта, спортивной подготовки, тренировки. scientific progress 2 (4), 775-780
5. АА Афраимов. методические основы физического воспитания маятник теоретических знаний. scientific progress 2 (4), 769-774
6. АА Афраимов. универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавание. scientific progress 2 (2), 572-579
7. АА Афраимов, МА Умаров. стратегии развития физической культуры и спорта. проблемы науки, 53-55
8. АА Афраимов. адаптив жисмоний тарбия. ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион ...
9. АА Афраимов. хотин - қизлар ўртасида ҳаракат фаоллигини оширишда соғлом турмуш тарзининг долзарб муаммолари. ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар 3 ...
10. А Афраимов. защита и методы национальной борьбы. academy научно-методический журнал научно-методический журнал 6 (45), 92-93
11. АА Афраимов. уровень развития профессионально-педагогического мышления, способность к анализу педагогических явлений и процессов в сфере физического воспитания. scientific progress 2 (4), 757-762
12. АА Afraimov, ash Akramov. the role of physical education in intellectual, moral, labor and aesthetic education. конференции.
13. АА Афраимов. sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlari. o'zbekiston respublikasi xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali 3 ...
14. АА Афраимов. principles and methods of organization of physical culture and sports activities in educational institutions. scientific researches for development future 4, 89-91
15. АА Афраимов. хотин-қизлар спортининг долзарб масалалари. ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион ...

16. A Afraimov, S Sharipov. principles and methods of organization of physical culture and sports activities in educational institutions. scientific researches for development future, 72-74.

17. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.

18. Islomov, Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. MAGAZINE. Questions of science and education, 104 – 108.

19. ЭЮ Исломов. Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методов и методики по обучению гимнастическим упражнениям. Science and Education 2 (11), 1056-1060

20. EY Islomov. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Technology and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии 3

21. EY Islomov, AM Bahodirovna. The essence of spirituality in the o'zbek language. xiii международная научно-практическая конференция" язык и культура", Челябинск

22. ЭЮ Исломов, ГМК Акрамова. Гимнастические упражнения основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий. Science and Education 3 (2), 1448-1453.

23. E Islomov. Barkamol avlodni tarbiyalash soglom turmush tarzi psixologiyasini shaklantirish omili sifatida. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 2 (2).

24. EY Islomov. Yuqori malakali kurashchilarning musoboqa faoliyatidagi o`ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda mashg`ulotlar jarayonini tuzish. Jismoniy tarbiya va sport muammolari 1 (1), 54-57.

25. EY Islomov. Bo`lajak mutaxassislarining kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarning o`rni. Pedagogik Mahorat 4 (4), 51-53.

26. Султонова Н. Я. (2021). Основные аспекты теории и методики физической культуры оптимизация методов по обучению физического воспитания. Science and Education, 2(11), 1104-1107.

27. Ярашев, Ж. Р. (2021). Правила узбекской борьбы кураш. Academy, (4 (67)), 57-59.

28. Ярашев, Ж. Р. (2021). Развитие профессиональных компетенций будущих тренеров по вольной борьбе на основе аксиологического подхода. Вестник науки и образования, (5-3 (118)), 45-48.

29. Yarashev, J. (2020). Правила узбекской борьбы кураш. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 1(1).

30. J.R. Yarashev. Formation of professional competence of future freestyle wrestling teacherstrainers. Middle European Scientific Bulletin 11. 2021

31. ГМК Акрамова, ЭЮ Исломов. Развитие и совершенствование методов и приёмов по гимнастике. Science and Education 3 (2), 1126-1131.

32. АА Афраимов. способы повышения роли гибридных методов физического воспитания в образовательном процессе. проблемы науки, 72-74