

# Основные концепции общеобразовательной школы по физическому культуре, проблемы и методы во время занятий физическими упражнениями на тренировке гимнастике

Элдор Юсупович Исломов  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Ключевые слова:** Физическая культура, физические упражнения, здоровья человека, проблемы и методы, гимнастика, тренер, учитель.

## The main concepts of the general education school, problems and methods during physical exercises in gymnastics training

Eldor Yusupovich Isломov  
Bukhara State University

**Abstract:** Physical culture is an area of social activity aimed at preserving and strengthening human health in the process of conscious physical activity. Physical culture is a part of the culture of society, which is a set of values and knowledge created and used by society for the purpose of physical and intellectual development of a person's abilities, improvement of his motor activity and formation of a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical training and physical development.

**Keywords:** Physical culture, physical exercise, human health, problems and methods, gymnastics, trainer, teacher.

Физические упражнения состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов - от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Упражнения на развитие дыхательной системы, к ним прежде всего относятся бег, плавание, легкая атлетика и лыжи, а также борьба.

Типы физических упражнений бывают силовые и кардио упражнениями.

- Силовые упражнения - такие, как подъем штанги, подтягивание - направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам;
- Кардио упражнения - например, езда на велосипеде, бег, плавание, бег на лыжах - фокусируются на увеличение выносливости и снижение массы тела.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

За последние годы в Узбекистане обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

Оздоровление это - восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов. Настоящими уроками физическая культура являются те учебные занятия, на которых изучают ее теоретические и практико-методические основы, познаются способы рационального воздействия средств физическая культура на организм. Концепция основана на приоритете образовательной направленности. Она позволяет обеспечить формирование и использование населением системы физических знаний как интеллектуальной основы целенаправленной двигательной активности в соответствии с законами природы и индивидуальными особенностями. Здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание

должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит занятия физической культурой и спортом должны стать доступны и интересны каждому. В этой связи возникает необходимость повышения эффективности управления сферой физической культуры и спорта, что означает более рациональное использование имеющихся возможностей и затрачиваемых усилий для решения кардинальных задач, возникших перед страной и значение решений этих задач на государственном уровне в наши дни, неизмеримо возросло. Переход страны на рыночную экономику, который повлек за собой перестройку не только политического, идеологического, экономического и социального характера.

В этой статье мы рассмотрим основные (базовые) элементы, с которых и начинается художественная гимнастика.

- I. Шпагат;
- II. Складочка;
- III. Мостик;
- IV. Уголок;
- V. Берёзка;
- VI. Ласточка;
- VII. Кувырок.

Шпагат - в текстиле, тонкая прочная нить из скрученных волокон. Шпагат - упражнение в гимнастике на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат). Положение тела, при котором ноги разведены в стороны, называется поперечным шпагатом. Этот вид шпагата считается самым сложным, ведь требует наибольшей растяжки мышц ног и тазобедренного сустава. Существует два вида шпагата: «поперечный» (ноги разведены в стороны) и «продольный» (ноги разведены вперед и назад). Продольный различается на «правый» и «левый» - в зависимости от ноги, вытянутой вперед.

Упражнение для растяжки задней поверхности бедра. Исходное положение: стоим прямо, ноги вместе, присели на корточки, руки поставили на пол. Начинаем поднимать таз вверх, полностью выпрямляя колени, выходим в складку.

В спорте мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. «Мост» из положения лёжа - положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. Это положение принимается из лежачей позиции за счёт силы мышц всего тела. Выполняя

упражнение мостик, вы укрепляете разгибатели спины, ягодичные и приводящие мышцы, важные для сохранения хорошей осанки, а также растягиваете мышцы груди, плеч и живота. В процессе удержания позы увеличивается подвижность плеч, бёдер и запястий, грудного отдела позвоночника, часто закреплённого. Плечевой мост в большей степени направлен на работу ягодичных мышц и задней поверхности бедра, а в меньшей - на квадратные мышцы поясницы. Таким образом, он укрепит ноги и ягодицы и слегка расслабит поясничный отдел позвоночника.

Упражнение уголок для пресса является одним из самых эффективных статическим инструментом для прокачки для мышц пресса. В отличие от динамических нагрузок, которые способствуют росту мышц и проявлению рельефа, статические упражнения позволяют увеличить силу мышечного волокна и развить выносливость.

Упражнение под названием берёзка один из приёмов гимнастике, исходное положение: лечь на спину на пол;

Закинуть ноги за голову, коснуться коленями пола и прижать их к ушам;

Упереть локти в пол, а руками поддерживать поясницу;

Постепенно выпрямлять ноги вверх.

Упражнение «ласточка», или горизонтальное равновесие, - это поза терминология художественной гимнастики, в которой человек стоит на одной ноге, вторую выпрямляет и поднимает назад до отказа, наклоняет корпус и разводит руки в стороны.

Кувырок назад

- Упор присев спиной к мату. Сделать небольшой наклон вперёд, сесть как можно ближе к пяткам, руки ладонями на плечи, пальцами назад. ...

- Перекатываемся на спине, как только затылок заденет мат, упираемся руками около плеч и отталкиваемся от мата, стараясь встать на ноги. ...

- Основная стойка.

Физические упражнения - это естественные и специальные движения. От обычных движений отличаются тем, что они имеют цель и специально организованы для укрепления здоровья.

### **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. А 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 jarayononi tuzish. Jismoniy tarbiya va sport muammolari 1 (1), 54-57.

25. EY Islomov. Bo`lajak mutaxassislarning 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. АА Афраймов. способы повышения роли гибридных методов физического воспитания в образовательном процессе. проблемы науки, 72-74

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