

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**10.53885/edinres.2022.24.81.082**

Глухова Маргарита Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет,  
e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru.

**Аннотация:** изучаются теория и методика преподавания аэробной гимнастики ориентированное на приобретение студентами профессиональных знаний, особенностей техники различных новых видов гимнастики. Раскрывается терминологический аппарат по данной теме исследования.

**Ключевые слова:** аэробная гимнастика, оздоровительная аэробика, аэробная тренировка, гимнастические упражнения.

**Abstract:** The theory and methodology of teaching aerobic gymnastics focused on the acquisition by students of professional knowledge, technical features of various new types of gymnastics are studied. The terminological apparatus on this research topic is revealed.

**Keywords:** aerobic gymnastics, wellness aerobics, aerobic training, gymnastic exercises.

**Xulosa:** aerob gimnastikasini o'qitish nazariyasi va metodikasi o'rganilib, talabalar tomonidan kasbga oid bilim olish, gimnastikaning turli xil yangi turlari texnikasining o'ziga xos xususiyatlari o'rganilmoqda. Ushbu mavzu bo'yicha terminologik qurilma aniqlandi.

**Kalit so'zlar:** aerobik gimnastika, sog'lomlashtirish aerobikasi, aerobik mashg'ulotlar, gimnastika mashqlari.

Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирования устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование базовых и новых физкультурно-спортивных видов гимнастических упражнений, пользующихся большой популярностью.

Оздоровительная аэробика не нацеливают на высшие спортивные достижения, она не связаны с большими мышечными и нервными нагрузками, с жестким самоограничением. Умеренная, разнообразная нагрузка снимает стрессы, излишнее напряжение и формирует жизненно необходимые умения и навыки. Это обуславливает принципиально новую мотивацию в процессе занятий физическими упражнениями. Создаются условия достижения гармонии в физическом и духовном развитии, повышения общего уровня культуры.

Для педагога знание основных психических проявлений личности школьника, позволит существенно оптимизировать учебно-тренировочный и воспитательный процессы с учетом личностных, индивидуально-типологических и психологических особенностей.

Основные правила безопасности в аэробике: избегайте длительного пребывания на плюсах ног; избегайте выполнение прыжков и движений на 1 ноге более 8 повторений; избегайте длительного удержания рук над головой, чаще меняйте амплитуду движений; в целях адекватной и равномерной нагрузки на опорно-двигательный аппарат, сбалансированности нагрузки на правую и левую часть тела, мышцы передней и задней частей тела, необходимо помнить о симметричности обучения.

Для того чтобы занятия физической культурой оставалось безопасным для здоровья занимающихся необходимо выполнение следующих условий: высококвалифицированный преподаватель, безопасная методика проведения занятий (наличие разминки, отсутствие запрещенных упражнений и т.д.), внутренние и внешние факторы безопасного проведения занятий [2].

Многие из неэффективных упражнений оказывают стрессовое воздействие на суставы, связки, сухожилия, мышцы и могут привести к травме. Альтернативные «правильные» упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц.

Вредные упражнения мы встречаем везде – на видеопленках, в телевизионных шоу, уроках и книгах. При использовании неэффективных упражнений на силу и гибкость, необходимо изменить их в соответствии с рекомендациями национальной школы аэробики [1].

Упражнения на силу:

- Отжимания – (для трицепсов). Увеличение силы спины, верхней части рук и плеч.
- Правильно: главным в этом упражнении является правильное положение рук (на ширине плеч) и сохранение локтей параллельно бедрам. Последовательное сгибание и

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

разгибание рук задает нагрузку на трицепсы. И.п. - упор лежа на коленях, пальцы рук направлены вперед. Согните локти, не отводя их в стороны от грудной клетки и опуститесь к полу (отжимание). Удерживайте голову, спину и ягодицы на одной линии.

- Неправильно: в и.п. упор сидя сзади, руки расставлены слишком широко. В этом варианте упражнение на трицепсы, но, если вы недостаточно сильны для сохранения четкого положения тела с приподнятым животом и тазом, плечи будут округлены. Это приведет к ненужной перегрузке плеч, локтей и запястий, поскольку большая часть веса тела приходится на эти суставы.

- Стоя в полунаклоне - увеличение силы верхней части спины и плеч.

- Правильно: И.п. стойка ноги врозь, колени согнуты, стопы параллельно. Наклон вперед, начиная с таза, но не с талии. Необходимо сохранять спину прямой, голова является продолжением спины. Согнутые руки перед грудью. Локти отведены назад, лопатки соединить. Напряженное движение руками вперед параллельно полу.

- Неправильно: в том же и.п., но спина округлена. Голова не располагается на одной линии со спиной. Поза оказывает отрицательное воздействие на нижнюю часть спины, особенно при работе с весом. Округлая спина не позволяет соединить лопатки и не развивает силу верхней части спины.

- Обратное скручивание – увеличение силы мышц пресса, особенно нижнего отдела.

- Правильно: и.п.- лежа на спине. Согнуть колени и приблизить бедра к груди. Слегка оторвите таз от пола, чтобы нагрузить брюшные мышцы. Вернитесь в и.п., расслабляя мышцы пока таз не коснется пола. Основное внимание должно быть сосредоточено на сокращении мышц каждого отдела брюшного пресса.

- Неправильно: поднимание выпрямленных ног в положении упора сидя сзади.

- Махи ногами в сторону – развитие силы мышц бедра, таза

- Правильно: и.п. – упор стоя на правой, левая согнутая в сторону. Сохраняйте спину выпрямленной, голова на одной линии с ней. Поднять левую ногу вверх – в сторону на 45°. При выполнении упражнения таз остается на одном уровне.

- Неправильно: не поднимайте ногу слишком высоко (выше 45°) или выпрямленной. В этом случае таз и поясница скручиваются и изгибаются.

Итак, исходя из вышеизложенного, рекомендуется [3]:

1. Исключать из школьной программы упражнения и тесты, травмирующие учеников;
2. Запретить выполнять наклон вперед (кроме специальных упражнений для развития длинных мышц спины), а также травмирующие упражнения известные под названием «запрещенные упражнения».

3. Исключить из нормативов поднимание туловища из положения - лежа на спине;

4. Включить в программу школы, как обязательные упражнения типа «становая тяга», выполняя (без снаряда или с предметами, с мячами, гантелями, гимнастическими палками и т.д.), научить старшеклассников основным мерам профилактики остеохондроза (ортопедический режим).

5. Уделять значительное внимание разминке.

6. Проводить тестирование каждого занимающегося с определением группы физической подготовки.

Таким образом, изучение теории и методики преподавания аэробной гимнастики ориентировано на приобретение студентами профессиональных знаний, особенностей техники различных новых видов гимнастики.

### **Список литературы**

1. Клименко А.А. Особенности влияния средств оздоровительной гимнастики на физическое развитие студентов // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. - С. 251-256.

2. Супрунов С.И., Попова Н.В., Храмова Я.С., Мысина Т.А. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики // В сборнике: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. Томск, 2021. - С. 101-103.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3. Щетинин П.В. Спортивно-оздоровительная гимнастика как подготовка детей дошкольного возраста к занятиям различными видами спорта // В книге: Молодежь - Барнаулу. Материалы XX городской научно-практической конференции молодых ученых. Главный редактор Ю. В. Анохин. - 2019. - С. 548.

4. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

5. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

6. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

7. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

8. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

9. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

10. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

11. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

12. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

13. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

14. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

15. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

16. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

17. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

18. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

19. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

20. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

21. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

22. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

23. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.