



e-ISSN: 2319-8753 | p-ISSN: 2347-6710

# IJIRSET

International Journal of Innovative Research in  
**SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY**

# INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

Volume 11, Issue 3, March 2022

**ISSN** INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER  
INDIA

Impact Factor: 7.569

9940 572 462

6381 907 438

[ijirset@gmail.com](mailto:ijirset@gmail.com)

[www.ijirset.com](http://www.ijirset.com)



# The Importance of Carrying Out the Main Part of Gymnastics Classes with the Help of Cluster Technologies

Jumaev A.T.<sup>1</sup>

Lecturer of the Faculty «Sports and pre-prescription Military Training», Chirchik State Pedagogical Institute, Uzbekistan.<sup>1</sup>

**ABSTRACT:** in the article to determine the scheme of operation of cluster technology. The importance of the sports and recreation cluster in gymnastics classes, its benefits for the growing body of young people, the organization of training sessions, goals and objectives are described in detail.

**KEYWORDS:** cluster, rhythmic gymnastics, balance light, physical activity, gymnastics, technology.

## ВАЖНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ С ПОМОЩЬЮ КЛАСТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

Жумаев А.Т.<sup>1</sup>

Чирчикский государственный педагогический институт<sup>1</sup>  
преподаватель «Спортивного и допризывного военного образования»

**АННОТАЦИЯ;** в статье определить схему работы кластерной технологии. Подробно описывается значение спортивно-оздоровительного кластера на занятиях гимнастикой, его польза для растущего организма молодежи, организация тренировочных занятий, цели и задачи.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** кластер, художественная гимнастика, легкий баланс, двигательная активность, гимнастика, техника.

Цель в современных условиях развития нашего общества наблюдается снижение состояния здоровья детей. Лишь около 60% дети имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья. Поэтому, с помощью разнообразных физическими упражнениями во время проведения занятия предотвращает не которых заболеваний как плоскостопия, кривая ступня, искривление позвоночника, умение принимать правильные решения, культура конкуренции. {6}

*Общие требования к проведению основной части урока;* в этой части урока решаются основные задачи, связанные с формированием у учащихся определенных двигательных навыков и развития физических качеств. Очень важно для каждого конкретного урока определить *соотношение нового и освоенного* ранее материала. Нельзя перегружать урок новым учебным материалом. Отсутствие нового в уроке также отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, снижает интерес учащихся, рассредоточивает их внимание. Изучение нового учебного материала, как правило, планируют на несколько уроков, следующих друг за другом. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1-2 новых элементов или соединений. Не следует чрезмерно варьировать учебный материал. В младших классах в основную часть урока включают обычно до четырех видов различных упражнений, в том числе и подвижные игры, в средних и старших — 2-3 вида. Так, например, одна группа занимается упражнениями на перекладине, где идет процесс разучивания нового материала, другая — на брусьях совершенствует или повторяет ранее изученное упражнение, третья выполняет специальные упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости и т. д.), затем группы меняются местами, чтобы каждая из них прошла все виды. Возможен и такой вариант, когда учащиеся вначале выполняют упражнения на снарядах, а в конце основной части все вместе выполняют специальные упражнения на развитие физических качеств.

Эффективность учебного процесса зависит также от правильного чередования различных видов гимнастических упражнений. Следует планировать работу учеников так, чтобы после выполнения упражнений в упоре ученики переходили к выполнению упражнений в висах или наоборот.

*Способы организации учащихся в основной части урока* В зависимости от задач урока, численности и подготовленности учащихся, наличия инвентаря и т. п. деятельность учащихся в основной части может быть



организована различными способами. При разучивании и повторении несложных упражнений основную часть целесообразно проводить *фронтально*, т. е. все учащиеся выполняют упражнение одновременно. Наиболее эффективно этот способ может использоваться в проведении несложных акробатических и общеразвивающих упражнений, элементов танцев, вольных упражнений, отдельных подготовительных и подводящих упражнений, упражнений в равновесии, некоторых видов прикладных упражнений. При наличии многопролетных снарядов его можно использовать и в проведении упражнений в простых висах и упорах. Преимущество фронтального способа заключается в возможности значительного повышения плотности урока. При таком способе учитель может следить за действиями всех учеников, что организует и дисциплинирует последних. Однако при обучении более сложным упражнениям и гимнастическим соединениям, требующим страховки и помощи, исправления индивидуальных ошибок, необходимости определенного отдыха, фронтальный способ мало приемлем.

Разновидностью фронтального способа организации учащихся в основной части урока гимнастики является *сменный* способ. Он используется в случае недостаточного числа снарядов или мест занятий. В этом случае одно и то же задание получают несколько групп школьников по 8-10 человек и выполняют его по очереди одна смена за другой фронтально. Например, при выполнении акробатических упражнения одна смена выполняет стойку на лопатках или «мост», а другая смена осуществляет страховку, затем эти группы меняются местами.

Наиболее распространенным способом организации учащихся при выполнении упражнений на гимнастических снарядах является *групповой* способ, когда класс делится на группы (отделения) и каждое отделение занимается на своем виде (снаряде). Через определенное время отделения меняются местами, чтобы в течение основной части урока все учащиеся могли пройти все виды. Желательно, чтобы в каждом отделении было не более 6-8 человек, отдельно мальчики и девочки. В каждом отделении учащиеся могут выполнять упражнения фронтально (одновременно), либо друг за другом, т. е. *поточно*. Очень важно при организации занятий групповым способом правильно размещать учащихся у снарядов, чтобы они имели возможность следить за выполнением упражнения с наиболее выгодной стороны, чтобы их не отвлекали посторонние раздражители (свет, другие занимающиеся). В связи с этим целесообразно располагать отделения спиной друг к другу, но так, чтобы в поле зрения у учителя находились все учащиеся.

Групповой способ проведения основной части урока гимнастики требует подготовки актива учащихся, способного руководить отделением, осуществлять страховку и помогать другим при разучивании упражнений. Полезными в этом случае могут оказаться специальные учебные карточки для каждого вида (снаряда) с дифференцированными заданиями, регулирующими деятельность учащихся (рис. 1). В таких случаях учитель должен находиться в том отделении, где начинается обучение новому упражнению. В отделениях, в которых идет повторение или совершенствование ранее освоенных элементов, организацию можно доверить помощникам. Следует отметить, что иногда, например, когда группа разучивает упражнения с малой пропускной способностью, снижается моторная плотность урока. В таких случаях во время ожидания очередного подхода можно предлагать учащимся дополнительные упражнения в виде подводящих и подготовительных.

*Поточным* способом удобно проводить акробатические упражнения, лазанье, опорные прыжки, причем не только однотипные упражнения на одном снаряде, но и на различных снарядах, расположенных по кругу или квадрату, т. е. способом кругового потока. Снаряды размещаются так, чтобы учащиеся переходили от одного вида упражнений к другому без столкновений и помех.

Упражнения при этом необходимо подбирать таким образом, чтобы у какого-либо снаряда (вида) не возникало большого скопления учащихся из-за низкой пропускной способности. Все упражнения, проводимые поточным способом, должны быть предварительно изучены или уже знакомы учащимся. При организации занятий способом кругового потока каждое отделение (группа) располагается у одного из снарядов или места занятий. После объяснения учителем задания учащиеся, выполнив упражнение на одном снаряде, переходят к другому и так последовательно по кругу выполняют все, что задано. Содержание упражнений можно изменять после одного или нескольких кругов. Например, на гимнастических матах ученики в первом круге выполняют кувырки вперед в группировке, на опорном прыжке выполняют прыжок ноги врозь через козла в ширину, на брусьях разной высоты — передвижение в висе, на бревне — передвижение обычным шагом, руки в стороны и т. д. Второй или третий круг может быть следующим: кувырки назад; прыжок согнув ноги; подъем переворотом махом одной и толчком другой; передвижение на носках, руки на поясе.

Одним из интересных способов организации учащихся в основной части урока является *игровой* способ. Этим способом можно проводить почти все виды упражнений основной гимнастики. В урок включаются игры с бегом, кувырками, прыжками, преодолением препятствий и другими действиями. Все упражнения выполняются последовательно один за другим, как при преодолении полосы препятствий. Класс при этом способе делится на 2-4 группы (команды), которые выстраиваются на исходной позиции. Подобранные уп-



ражнения должны быть предварительно освоены. Игра может повторяться 2-3 раза.

Для комплексного развития физических качеств в основной части урока наиболее эффективно использование способа круговой тренировки.

#### REFERENCES

1. Г.Г. Протасова В.В. Кривомазов Строевые упражнения Учебно-методическое пособие 2016 г.
2. Рейзин В.М. Ритмическая гимнастика в учебном процессе / Рейзин В.М. // Теория и практика физ. культуры. – 1989
3. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика / Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. - Киев: Радянська школа. – 1990
4. Маматкулов Р.С. Научно-теоретические основы развития физической культуры студентов высших учебных заведений кластерным методом “XALQ TA’LIMI” ilmiy metodik junali 2021y 5-son
5. Маматкулов Р.С. Особенности и применение кластерного метода его организации на уроках в средней школе и в высших педагогических учреждениях. International Journal on Integrated Education. Volume 3, Issue III, March 2020.
6. Маматкулов Р.С. Значение спортивно-оздоровительного кластера в подготовительной части уроках гимнастики. Мугаллим ҳам узликсиз билимлендириў Нөкис — 2022



**Impact Factor:  
7.569**



# INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

 9940 572 462  6381 907 438  [ijirset@gmail.com](mailto:ijirset@gmail.com)



[www.ijirset.com](http://www.ijirset.com)

Scan to save the contact details