



PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF GIRLS AT THE STAGE OF SPORTS DEVELOPMENT

Eshtemirova Ezoza Murodzhon qizi¹

Uzbek State University of Physical Culture and Sport

KEYWORDS

rhythmic gymnastics, physical and technical training, subject exercises, sportsmanship

ABSTRACT

The article discusses the assessment of the level of technical skill of rhythmic gymnasts, which is aimed at developing the effective performance of object exercises necessary for athletes at the stage of sports improvement. Studies have shown that systematic physical and technical training has a positive effect on the level of skill of girls in rhythmic gymnastics.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6759817

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Master of Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik, UZB

YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI QO'L TO'PI MASHG'ULOTLARIDA TEZKORLIK VA CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

художественная гимнастика, физическая и техническая подготовка, предметные упражнения, спортивное мастерство

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается оценка уровня технического мастерства художественных гимнасток, которая направлена на развитие эффективного выполнения предметных упражнений, необходимых спортсменкам на этапе спортивного совершенствования. Исследования показали, что систематические занятия физической и технической подготовкой положительно влияют на уровень мастерства девушек в художественной гимнастике.

Актуальность исследования. Некоторые аспекты двигательной функции девочек зависят от их морфологической, физической и психической значимости. Поэтому женский организм нуждается в таких физических упражнениях, которые не только обеспечивают физическое развитие, но и отвечают женской моторике. Именно к таким занятиям относится художественная гимнастика.

Типичные упражнения в художественной гимнастике зависят от занятий с предметами разной фактуры (с палками, обручами, мячами, стамесками и лентами). Непредметные движения могут быть связаны с акробатическими упражнениями, раками и хореографическими элементами. Эти упражнения отражают яркую специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием. Наши профильные научные исследователи, признавая эти ситуации актуальными, помогают уточнить содержание методики обучения технике упражнений с испытуемым, и эта задача будет мотивировать их на качественное выполнение упражнений на соревнованиях по гимнастике.

Цель исследования - повышение уровня спортивно-технической подготовки юных гимнасток за счет непосредственного использования рациональных средств и методов тренировки.

Исследовательская задача. Разработка обучающих, развивающих и контрольных комплексов специальной физической и технической подготовки гимнасток 12-14 лет.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогические исследования и хронометраж; виды педагогического тестирования юных гимнасток; педагогический опыт; методы математической статистики.

Результаты исследования: целью периода спортивного мастерства гимнасток является соответствие высоким нормативам: мастера спорта, а также достижение высоких результатов в крупных официальных соревнованиях: участие в чемпионатах страны, СНГ, Азии, мира, олимпийских Игры.

Главная задача этапами спортивного мастерства:

1. Последующее совершенствование всесторонней специальной двигательной подготовки.
2. Освоение максимальной тренировочной нагрузки, постепенное достижение высокого уровня физической нагрузки.
3. Добиться высокого уровня надежности (устойчивости) в работе со сложными и сверхсложными элементами и унифицирующей работоспособности.
4. Постоянное исследование и освоение новых своеобразных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей, стиля исполнения, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Достижение максимального потенциала спортивных результатов в соревнованиях высокого уровня.

Главные методы в этапы спортивного мастерства.

1. Специальные разминки различного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-танцевальные современные и сложные, общие и индивидуальные.
2. Комбинация элементов и индивидуальная работа над композицией.
3. Индивидуальная специальная двигательная подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Соревнования: прогнозы и модальные упражнения, индивидуальный график соревнований. Следует отметить, что для данного возраста характерен высокий уровень функционального совершенства, поэтому в этом возрасте можно увидеть сложность в образном соотношении интеллектуальной и эмоциональной зрелости, гибкости, музыкальности и работоспособности. Однако и в этом возрасте есть свои проблемы. На данном этапе опытная группа гимнасток тренировалась по разработанным нами программам. Это обучение составляло 5-6 часов 6-12 раз в неделю и при его высокой интенсивности выполняется большой объем работы.

Контрольные группы были тренировались в учебной программе ДЮСШ. Для совершенствования учебного процесса использовались коррекционно-подготовительные методы:

1. Изменение неудовлетворительных деталей в упражнениях, вызывающих ошибки.
2. Улучшение усвоения предметов. Изменение массы, размеров и условий работоспособности объекта при использовании учебных упражнений.
3. Определение действий, предметных элементов на уроках.
4. Развитие, связанное с особыми качествами, расширение приспособленности к отработке моторики и специальной выносливости.
5. Функция сенсорной системы, время реакции, внимание совершенство
6. Многократно повторяйте элементы, соединения, целые упражнения.
7. Делайте упражнения с предметами только для того, чтобы сосредоточиться на деталях.

8. Совершенно беспредметные упражнения.

9. Моделирование специальных разминок, выявление элементов самоконтроля (умение выполнять упражнения без разминок в особых случаях).

10. Глубокая адаптация к упражнениям. Сосредоточенность на одной точке (знание методов идеомоторной и аутогенной тренировки).

Аутогенная тренировка способствует восстановлению постнагрузочного состояния, а в некоторых случаях и устранению эмоционального возбуждения.

Он рассчитан на 9 месяцев для реализации экспериментальной методики и включает в себя два этапа. На первом этапе подготовка гимнасток проводилась до сентября-декабря 2019 года с выполнением предметных упражнений. За это время разработка специализированных технических СТП осуществлялась только инструментами (специальная физическая подготовка) СФП и СТП. В тренировочном процессе учитывалось развитие динамического и статистического равновесия при выполнении упражнений, быстроты и точности реакции, дифференциация параметров движения, демонстрация ритмичности.

Подготовка ко второму этапу проходила с января по декабрь 2020 года.

По результатам промежуточной контрольной подготовки, проведенной в сентябре 2009 года, было принято решение о продолжении целенаправленного освоения СФП и СТП, причем в начале формирования рассматривалась техника выполнения соревновательных элементов и полностью предметные комбинации и комбинации. В экспериментальную программу добавлены элементы специально-соревновательных упражнений. включается характер предметов художественной гимнастики. Тематические упражнения бывают симметричными или асимметричными. Рассматриваются упражнения в двойках или тройках. Эффект урока был обеспечен наблюдением за основным состоянием теории учебной деятельности в учебный процесс.

Комплекс специальной физической подготовки бывает двух видов:

- комплексы СФП;
- Круговая тренировка по СФП

Обучение СФП проводится систематически в разных частях уроков:

- в начале обучения;
- по окончании обучения;
- с фрагментами на протяжении всего урока.

Комплексы МЖТ предназначены для кандидатов наук и мастеров спорта, занимающихся программами художественной гимнастики, для совершенствования двигательных навыков спортсменов и направлены на улучшение и контроль физической подготовленности занимающихся. Его можно использовать при наименьших выделениях для облегчения физических упражнений и уменьшения количества. Каждый комплекс упражнений выполняется за 2 недели (10-12 занятия) Было дано всего 6 сетов таких упражнений, которые были рассчитаны на выполнение в 12 недель (3 месяца), т.е. примерно полностью рассчитан на годовой

период по типу этапа подготовки.

Уровень развития СФП и СТП определялся тестированием, до- и постпедагогическим стажем. Разницы между результатами контрольных упражнений гимнасток, определенных специальными исследователями качества движений, не было как в экспериментальной группе (ЭГ), так и в контрольной группе (КГ) (рис. 1). Приведенные прогнозные и исходные тесты свидетельствуют о достоверном росте результатов гимнасток TG и NG во всех контролируемых упражнениях.

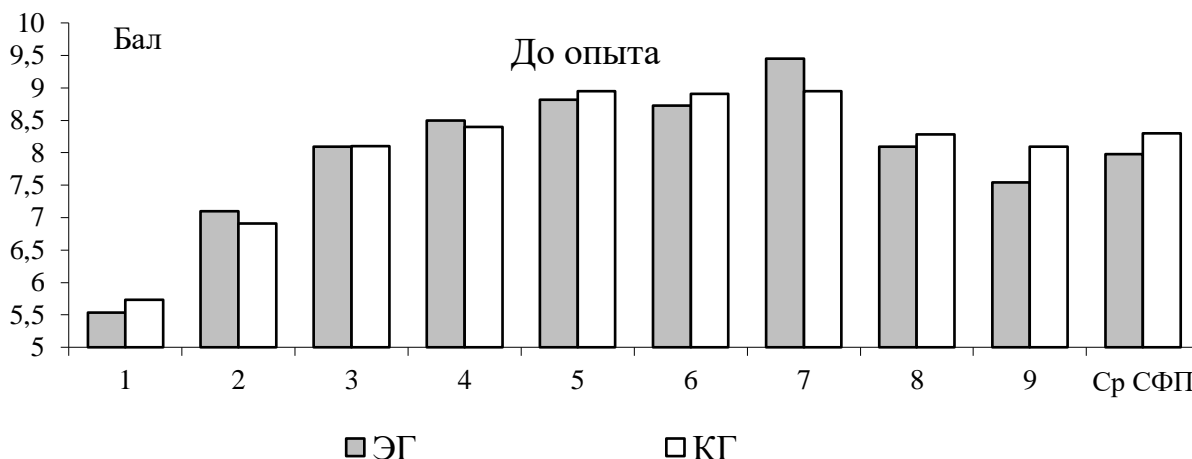


Рис 1. Итоги контрольных соревнований по СФП (№1 сентября 2020 г.)

Однако на заключительном этапе исследования абсолютные результаты экспериментальной группы гимнасток показали, что контрольная увеличилась в среднем на 10,8 %.

Гимнастки экспериментальной группы в основном допускают мелкие ошибки, а гимнастки контрольной группы допускают серьезные и в основном технические ошибки. Таким образом, результаты работы определили конкретные физические качества и уровень технических навыков, направленных на формирование успешного выполнения предметных упражнений, необходимых гимнасткам:

- разработана классификация ошибок, допускаемых гимнастками при выполнении предметных упражнений, манипулировании предметами;
- Указаны недостатки существующей методики подготовки гимнасток:

Разработана экспериментальная методика подготовки предметных гимнасток 12-14 лет к предметным упражнениям; в отличие от методики доказана большая эффективность применения методики.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ефименко А.И., Юлдашев., Умаров М.Н. Пути повышения эффективности занятий гимнастикой. (Методическое пособие). Т.: 1995. -102 с.
2. Эштаев А.К. Теоретические основы гимнастики. Методическое пособие. Т.: Издательско-полиграфический отдел О`ДЖТИ, 2009. -113 с.
3. Мусаев Б.Р. Формирование профессионально-педагогических умений в гимнастике у студентов педагогических высших учебных заведений. Кандидат

педагогических наук дисс.- Ташкент: УзГИФК, 2011. - 177 с..

4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технологии и распределения по годам обучения // Методическое пособие. — Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009. — 124 с.

5. Умаров М.Н., Иштаев Д.Р. Формирование профессионально-педагогических знаний и умений в гимнастике. Учебно-методическое пособие. Т.:Издательско-полиграфический отдел О`ДЖТИ, 2010.-107 с.

6. Эштаев А.К., Умаров М.Н. и другие. «Теория и методика гимнастики» Учебник., Т.: 2017.- 500 с.

7. Умаров М.Н. и другие. Гимнастика, обучение. БМИУ им. Т. Колпона, Т.: 2018.- 552 с.