

Тайёрлов ва махсус гуруҳ талабалари билан даволовчи жисмоний тарбия машғулотлари олиб борилади.

Бўлажак ўқитувчи - талабалар билан жисмоний тарбия тадбирларини самарали ташкил этиш, уларнинг етук мутахассис бўлишларининг асосий омили бўлиб ҳисобланади.

Бўлажак ўқитувчи - талабаларни жисмоний тарбия тадбирларига жалб этишда уларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда саломатлиги тиббий назорат билан ўрганилади. Тиббий назорат натижасида талабалар жисмоний машқлар билан шуғулланиш режалари ишлаб чиқилади. Соғлиги заиф ва касал талабалар даволаш жисмоний машқлари билан шуғулланиди. Жисмоний тарбия дарслари талабаларини жисмоний ривожлантириш ва касбий жисмоний тайёргарлик маънаси ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлади. Дарс машғулоти гимнастика, енгил атлетика, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, кураш ҳамда сузиш машғулотларидан иборат бўлиши мумкин.

Эрталабки гимнастика ва югуриш машқлари, бадан-тарбия машғулоти талабаларни ўқув жараёнига тайёрлаш ва соғломлаштириш вазифаларини бажаради. Эрталабки бадантарбия машғулоти талабалар уйда ҳамда яшаш жойларида мустақил равишда ташкил этиш керак.

Спорт шахсининг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва маъналарнинг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлокий ва ақлий ўсишга, шахсининг мардлик, ирода,

руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик-инноклик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади [4:7].

Кўплаб илмий ва амалий ишлар натижалари шуни кўсатадики, жисмоний тарбия ва спорт фаолияти бўлажак ўқитувчи - талабалар учун ҳали зарурий эҳтиёжга, кизиқишга, ҳаётий заруриятга айлангани йўқ. Ўтказилган педагогик кузатишлар, суҳбатларнинг тахлили кўрсатишича талабалар саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги, унинг жисмоний тарбия ва спорт билан қизиқиш ҳолати, меъёрий талаблари, жисмоний ҳаракатга бўлган эҳтиёжлари илмий ўрганилмоқда. Дастур материаллари ва талаблари ҳар хил сабабларга асосланган ҳолда кўпинча тўла бажарилмайди. Намунавий жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ўтказишнинг тахминий тизими устида изланишлар олиб борилмоқда. Бу ҳолат ҳали янада илмий ўрганишни талаб қилади.

Бўлажак ўқитувчи - талабалар жисмоний фаоллигини эрталабки Гимнастик ва югуриш машқлари, жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнида амалий касбий жисмоний тайёргарлик тадбирлари шаклида амалга ошириши керак. Бу билан Бўлажак ўқитувчи - талабалар келажақда етук мутахассис ва жисмонан баркамол, тажрибали кадр бўлиб етиши таъминланади.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига шарҳ. –Тошкент: 2017, 3 июнь.
2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш Концепцияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон.
3. Енгил атлетика. Озолин Н. Г. -Тошкент: Ҳамза кўчаси, 21.
4. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. –Тошкент: 2005.

РЕЗЮМЕ

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари мақсади бўлажак ўқитувчи талабаларни организмни жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзи кечириш талабларига ўргатишдан иборат бўлади. Шу билан бирга бўлажак - ўқитувчи талабалар жисмоний фаоллигини эрталабки бадан тарбия ва югуриш машқлари ёрдамида ошириш самарадорлиги, жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари мутахассислик машғулотларини ижобий ўзлаштиришга катта ёрдам бериш масалалари ўрганилган.

РЕЗЮМЕ

Цель данной статьи раскрыть физкультурно-спортивную оздоровительную деятельность в обучении будущих учителей, студентов по требованиям физического развития организма и здорового образа жизни. В то же время была изучена эффективность повышения физической активности будущего учителя, студентов с помощью утренних гимнастических и беговых упражнений, занятий физической культурой, спортом и оздоровительными мероприятиями, которые во многом помогут в положительном освоении специальной подготовки.

SUMMARY

The purpose the article is to discover physical education and sports health-improving activities in teaching the future teachers, students based on the requirements of physical development of organism and healthy lifestyle. At the same time, the effectiveness of increasing the physical activity of the future - teacher, students with the help of morning gymnastic and running exercises, physical education, sports and wellness activities have been studied to help a great deal in the positive mastering of specialty training.

ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ БРЕВНЕ ПО ПРОГРАММАМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И.И.Моргунова – старший преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: техник тайёргарлик, асосий восита маҳорати, гимнастика машқлари, ишлаб чиқилган техника.

Ключевые слова: техническая подготовка, базовый двигательный навык, гимнастические упражнения, разработанная методика.

Key words: technical training, basic motor skill, gymnastic exercises, developed methodology.

Выполнение на бревне упражнений любого типа связано с владением более или менее сложными двигательными навыками, процесс обучения которым принято связывать с понятием технической подготовки. Техническая подготовка может осуществляться посредством работы над классификационными программами или над специальным учебным материалом. Работа по классификационным программам отвечает текущим нуждам гимнастики и тренера, тогда как работа над специальным учебным материалом представляет собой содержание специализированной технической подготовки [1,2,4].

Термин специализированная техническая подготовка в настоящее время трактуется как процесс долгосрочного перспективного обучения, направленный на приобретение и дальнейшее совершенствование базовых двигательных навыков и сопутствующих им качеств. Своевременное овладение всем комплексом базовых навыков вида многоборья на практике ведет к снижению сроков обучения любому типу упражнений и соединений классификационных программ на данном снаряде, гарантируя при этом достаточное качество и надежность исполнения [1,5].

Цель исследования: Экспериментально подтвер-

дить рациональность разработанной методики специализированной технической подготовки гимнасток в упражнениях на бревне.

Организация исследования: для участия в эксперименте были привлечены 20 гимнасток 11-13 лет, спортивных школ г. Ташкента возраст и подготовленность которых соответствовали периоду углубленной специализированной подготовки

Результаты исследования: Полученные данные в ходе педагогического эксперимента, полностью подтвердили рациональность разработанной методики специализированной технической подготовки гимнасток в упражнениях на гимнастическом бревне.

Анализ квалификационных программ показывает, что все элементы, выполняемые на данном снаряде, можно свести к семи группам базовых двигательных навыков, а именно:

1. Устойчивость - умение ликвидировать возникающие в статике и динамике возмущения равновесия.

2. Рациональная постановка ног и расположение стоп на поверхности снаряда.

3. Владение опорными поворотами, включающее в себя умения:

а) Координировать действия, направленные на «вход» в позу поворота;

б) Владеть действиями, обеспечивающими выполнение поворота;

в) Удерживать рациональную осанку в повороте.

4. Рациональная постановка рук и расположение кистей на поверхности снаряда.

5. Эффективные отталкивания ногами.

6. Владение безопорными вращениями.

7. Эффективные отталкивания руками от снаряда.

Для сравнения результатов нашего исследования с мнениями, бытующими на этот счет в практике, тренерами были про ранжированы выделенные группы базовых двигательных навыков по степени их важности. Результаты опроса тренеров были сопоставлены с результатами нашего исследования. Корреляция значений, полученных по ранговой корреляции Спирмена, составила 0.93 и говорит о сильной мере количественной связи результатов исследования с мнениями практиков (уровень значимости 0.01).

На следующем этапе исследования было проведено тестирование гимнасток различной квалификации на предмет их физической подготовленности, с помощью которого удалось выделить основные физические качества, определяющие спортивные достижения на данном виде гимнастического многоборья:

1-скоростно-силовые качества мышц ног, рук.

2-подвижность в тазобедренных, голеностопных и лучезапястных суставах, а также поясничного отдела позвоночника;

3-активная гибкость плечевого и тазобедренного суставов.

Выделенные таким методом базовые навыки и физические качества явились основой построения программ специализированной технической подготовки в упражнениях на бревне. Наибольшее значение для обучения представляет процесс непосредственного становления двигательных навыков, начинающийся на этапе отбора и начальной, подготовки и заканчивающийся к периоду достижения мастерства (см. табл. 1), а наибольшая нагрузка по технической подготовке приходится на этап углубленной специализированной подготовки [4.5].

Обеспечение базовой подготовленности занимающихся в нашей работе осуществляется с помощью специализированных тренировочных программ («СТ-программ»), общее число которых определялось количеством названных выше групп базовых двигательных навыков на виде многоборья. Таким образом, в упраж-

нениях на бревне применяется семь СТ-программ. Каждая такая программа ставит перед собой задачу формирования одной группы базовых навыков, решаемую с помощью набора упражнений, включающей как самые легкие, так и наиболее трудные упражнения. Упражнения, входящие в состав СТ-программ, могут выполняться как непосредственно на бревне разной высоты или на полу по одной линии, так и в условиях, мало сходных с работой на бревне, например, в опоры. Это обусловлено необходимостью тщательного контроля за формированием каждого базового двигательного навыка, составляющего фундамент технической подготовки гимнастки.

На этапе начальной подготовки СТ-программы служат специальным учебным материалом на данном виде многоборья; в это время прежде всего осваиваются наиболее легкие и доступные для гимнасток младших разрядов упражнения, преимущество которых заключается в существующей для тренера возможности регулировать содержание обучения, ориентируясь на степень подготовленности каждого ученика отдельно. В период начальной подготовки трудность осваиваемых упражнений постепенно, но весьма значительно повышается, а к периоду углубленной специализированной подготовки предметом основной работы становится лишь небольшая часть упражнений, преимущественно особо трудные упражнения, направленные на формирование отстающих базовых навыков.

Дальнейшее совершенствование базовых навыков осуществляется с помощью специализированных поддерживающих программ («СП-программ»). Основной их целью является уже не обучение, а совершенствование основных навыков и качеств, поэтому они применяются лишь при достаточно высоком уровне развития технического мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства СП-программы используются также в качестве материала для специализированной разминки на снаряде. Интенсивность построения данных комплексов упражнений позволяет, кроме всего прочего, совершенствовать специальную двигательную выносливость гимнасток. СП-программы имеют вид учебных комбинаций, содержащих упражнения и соединения, требующие владения, навыками сразу нескольких групп, что является наиболее ценным для практики, т.к. приближает эти программы к цели технического мастерства на бревне - выполнению классификационных комбинаций, т.е. к предмету соревновательной деятельности. В отличие от СТ-программ, большая часть упражнений СП- программ выполняется на высоком бревне.

Для проверки эффективности разработанной методики специализированной технической подготовки гимнасток высокого класса в упражнениях на бревне, был проведен одногодичный педагогический эксперимент. Для участия в нем были привлечены 20 гимнасток 11-13 лет, возраст и подготовленность которых соответствовали периоду углубленной специализированной подготовки. Такой контингент испытуемых полностью отвечал основной задаче нашей работы, т.к. давал возможность проверить эффективность обучения по СТ и СП-программам. Средние статистические данные лиц, участвовавших в нашем эксперименте, представлены в табл. 2, а распределение эксперимента по периодам подготовки в табл. 3 (см. таблицы).

Выводы: на основе изучения современной системы подготовки гимнасток в упражнениях на бревне были введены некоторые изменения в содержание тренировочного процесса:

1- ежедневная разминка была заменена специальной разминкой, включающей упражнения семи СТ-программ на развитие базовых двигательных навыков,

выполняемые в опоры и на ковре;

2- в обязательные занятия хореографией, были введены упражнения СТ и СП-программ (25% от общего количества выполняемых упражнений);

3- разминка на бревне, была заменена специальной разминкой на снаряде, состоящей из упражнений СТ и СП-программ;

4- в заключительной части тренировочного занятия

на бревне гимнасткам было предложено выполнять по несколько упражнений для развития отстающих базовых двигательных навыков;

5- в заключительную часть тренировочного занятия были введены упражнения на развитие физических качеств, определяющих спортивные достижения на данном снаряде.

Таблица 1. Схема многолетней специализированной технической подготовки гимнасток в упражнениях на бревне

Этапы	Этап отбора и начальной подготовки	Этап специализированной подготовки	Этап высших достижений			Этап завершения
Периоды	Начальная специализированная подготовка	Углубленная специализированная подготовка	Достижение мастерства	Достижение высших результатов	Стабилизация высших результатов	Снижение результатов
Возраст	до 8 лет	до 13 лет	до 16 лет	16 лет и старше		
Работа по программам специализированной технической подготовки	СТ - программы	СТ -программы СП -программы	СТ - программы отдельные упражнения СТ- программы			СП - программы

Таблица 2. Средние статистические данные гимнасток – участниц педагогического эксперимента (n=20)

Группа	Возраст	Рост	Вес	Спортив. стаж	Участие в соревнованиях	Квалификация	
						1 раз.	КМС
КГ	12-13	139.1±0.75	30.4±0.75	4.0	9.8±1.57	7	3
ЭГ	12-13	140.2±0.84	31.2±0.84	4.0	9.8±0.84	7	3

Таблица 3. Распределение педагогического эксперимента по периодам подготовки

Этап многолетней тренировки	УГЛУБЛЕННОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ															
Периода спортивной периодизации	Соревновательный			Переход- ный	Подготови- тельный			Соревнова- тельный		Переход- ный	Подго- товите- льный	Соревно- вательный				
Мезоциклы	Соревновательный 1	Соревновательный 1	Восстановительный	Восстановительно- подготовительный	Базовый			Соревновательный 1	Восстановительно-подготовительный	Соревновательный 2	Восстановительный	Восстановительно-поддерживающий	Восстановительно-подготовительный	Базовый	Соревновательный 1	Соревновательный 1
					Обще подготовительный	Специально-подготовительный	предсоревновательный									
Месяцы	1			2		3	4	5	6	7	8		9-10		11	12

Литература

1. Богданова Л.И. Специализированная техническая подготовка гимнасток в упражнениях на бревне // Гимнастика: Сб. статей. Вып. 2. -М.: Физкультура и спорт, 1993. - С. 10-16,
2. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. -Москва: 2005. –С. 511.
3. Донди А. Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне. Дисс. канд. пед. наук. -Санкт-Петербург: 2007.
4. Eshtayev A.K., Umarov M.N. ва бошк. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik. -T.: 2017. 500-b.
5. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. –С.173.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада гимнастика журналларида машқларда ихтисослаштирилган техник тайёргарликнинг Программалари бўйича иш натижалари келтирилган. Малакавий дастурларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, гимнастик журналда бажарилган барча элементлар асосий восита кўникмаларининг етти гуруҳида қамайтирилиши.

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлены результаты работы над программами специализированной технической подготовки в упражнениях на гимнастическом бревне. Анализ квалификационных программ показывает, что все элементы, выполняемые на гимнастическом бревне, можно свести к семи группам базовых двигательных навыков.

SUMMARY

This article presents the results of work on programs of specialized technical training in exercises on a gymnastic beam. The analysis of qualification programs shows that all the elements performed on the gymnastic balance beam can be reduced to seven groups of basic motor skills.