

ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

А. К. Эштаев

Доцент Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В представленной статье рассматриваются вопросы развития физической подготовки студентов в процессе учебно-тренировочных занятий курса «Спортивно-педагогическое мастерство». Научно обоснована программа поэтапного освоения и совершенствования квалификационных требований по годам обучения.

Ключевые слова: специально-двигательная, общефизическая подготовка, техническая подготовка, двигательная подготовка.

TECHNOLOGY OF PHYSICAL TRAINING OF SPECIALIZED STUDENTS IN SPORTS GYMNASTICS

A. K. Eshtayev

Associate Professor, Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The presented article discusses the issues of the development of physical training of students in the course of educational and training sessions of the course "Sports and pedagogical skill". The program of gradual development and improvement of qualification requirements by years of study has been scientifically substantiated.

Keywords: Special motional, general physical training, technical training, motional training.

ВВЕДЕНИЕ

Овладение специально-двигательной подготовкой в профессиональной деятельности специализирующихся гимнастов при выполнении упражнений на снарядах во многом зависит от уровня физических качеств (2,4).

Изучение и анализ обзора специальной литературы (1,2,5,7) и данные предварительных исследований учебно-тренировочного процесса гимнастов различного уровня подготовленности показали, что обеспечение специально-

двигательной деятельности гимнаста при выполнении упражнений на снарядах во многом определяется уровнем и умением скоординированного взаимодействия физических качеств и, в первую очередь, подвижностью в суставах, проявление силовых и координационных способностей, решительность и смелость. Упражнения на каждом снаряде требуют специфической структуры способностей (1,3,4,5,7). Для успешного овладения упражнениями на *перекладине* нужна хорошая подвижность в плечевых суставах, сила мышц рук, брюшного пресса и спины. *На брусках* необходима подвижность в плечевом и тазобедренном суставах, динамическая и статическая сила мышц рук и верхнего плечевого пояса, и силовая выносливость. Овладение *опорными прыжками* требует хорошей прыгучести, координации движений, ориентировки в пространстве, решительности и смелости. *В вольных упражнениях* успех зависит от подвижности во всех звеньях тела, координации движений и прыгучести, а на *кольцах*, от проявления силовых способностей в динамическом и статическом режиме, подвижностью в плечевом и тазобедренном суставах. На *коне* гимнаст должен обладать высоким уровнем координации движений, подвижностью в тазобедренном суставе, динамической силы, силовой и координационной выносливостью (2,4)

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Ю.К. Гавердовский в соавт. (1), Ю.В. Менхин (4), В.М. Смолевский в соавт. (5), М.Н. Умаров в соавт. (6,7) руководствуясь научно обоснованными результатами многолетних наблюдений, аргументировано заключают, что в процессе овладения гимнастическими упражнениями специально-двигательная, физическая и техническая подготовленность гимнаста проявляются в единстве, во взаимосвязи. Авторами показано, что между величиной интегрального показателя перечисленных выше способностей и успешностью овладения программой очередного спортивного разряда отмечается в целом тесная зависимость ($r=0,8790$).

При формировании комплексной программы по специально-двигательной и технической подготовке студентов экспериментальной группы (1- 3 курс, специализация «Гимнастика»), в первую очередь особое внимание уделялось проблеме последовательного повышения физических качеств за счет рационального распределения времени, средств и методов тренировки в подготовительной и заключительных частях академических и учебно-тренировочных занятий курса «спортивно-педагогическое мастерство».

В течении шести семестров (1-3 курсы) использовались упражнения и сформированные на их основе комплексы общей (ОФП) и специально-физической подготовки (СФП), упражнения прикладной гимнастики (ПГ). В последующих семестрах вся работа по развитию двигательных качеств уже строилась на основании рекомендаций и нормативных требований квалификационной программы по физической подготовке (ФП) для изучаемого разряда.

Материалы педагогических наблюдений за уровнем двигательной подготовленности студентов участвующих в эксперименте позволили выявить определенную закономерность (рис.1). У всех студентов к заключительному семестру результаты достоверно возросли, вне зависимости от количества и направленности двигательных действий. Однако показатели ФП студентов контрольной групп не достоверно превысили данные зафиксированные нами во втором семестре ($7,6 \pm 1,43$ и $7,11 \pm 1,11$ соответственно). Тогда как результаты экспериментальной группы возросли более значимо ($P < 0,05$) и наиболее существенно по величине скоростно-силовых качеств (ССК - 12.7%), хореографической подготовке (16,5%) и координационным способностям (28.1%).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Эффективность предложенной нами программы развития двигательных качеств подтверждается поступательной динамикой прироста показателей «школы» движений и физических качеств (на 16,7%), а также коэффициентом вариации ($V\%$). Так, величина колебаний $V\%$ у студентов экспериментальной группы значительно однороднее, относительно данных варьирования признаков контрольной группы (5,05 и 16.5% соответственно). Значит, используемые средства подготовки и своевременный контроль за процессом «утилизации» упражнений основной гимнастики в исследуемых качествах эффективны и могут быть рекомендованы для включения в рабочие программы курса «СПМ».

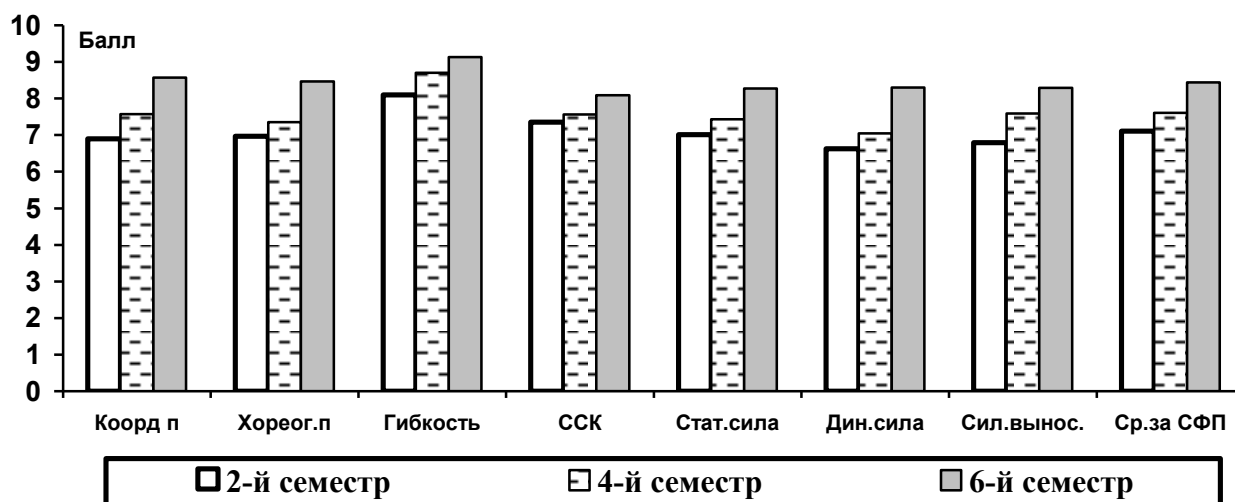


Рис. 1 Результаты экспертной оценки контрольных соревнований по физической подготовке студентов экспериментальной группы

Двигательный навык у студентов экспериментальной группы формировался путем многократного стереотипного повторения движений или изучаемого упражнения в целом в процессе учебных (академических) и тренировочных занятий курса СПМ (1,2,3,4,5). При этом в структуру упражнения не вносились существенные изменения, оно выполнялись, как правило, в одних и тех же условиях. Техника исполнения постепенно, от семестра к семестру, приближалась к планируемому образцу, к технике упражнений квалификационной программы, посредством:

- на первом этапе (1 семестр) - основные висы и упоры, размахивание в них, стойки на руках на полу и на стоянках, шпагаты, перевороты вперед и боком, медленные перевороты. Работа над развитием ОФП и СФП, элементарные прыжки на батуте, хореографическая подготовка.

- на втором (2-3 семестры): - ОРУ, ПГ, рондат, фляк, сальто вперед и назад, в лонже и поролоновую яму, круги двумя на грибке и одной на коне, подъемы разгибом и двумя, прыжки в глубину с мягким приземлением, опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги через коня в ширину и длину (или прыжковый стол), прыжки на батуте, хореографическая подготовки.

- на третьем (4-8 семестры) – элементы, связки, соединения и комбинации квалификационной программы II-го, а наиболее двигателью подготовленные студенты – I-го разряда. Работа над развитием СФП, прыжки на батуте и хореографическая подготовка

Проведенный анализ результатов контрольных и официальных соревнований по многоборью позволил оценить эффективность разработанной нами

программы подготовки и выявить объективные причины на них повлиявшие (рис. 2). Это возросшая двигательная (координационная, на 28,1% и хореографическая, на 16,5%) и физическая подготовленность, на 16,7% (рис. 1) позволила студентов экспериментальной группы освоить более сложную программу «А» третьего (2-й семестр). Своевременно приступить к изучению элементов второго разряда и показывать, начиная с пятого семестра ($8.07 \pm 0,24$ баллов) достаточно стабильный, возрастающий результат, превышающий квалификационный барьер на всех снарядах и средний бал ($7.15 \pm 0,54$ баллов) за многоборье контрольной группы.

Обращает на себя, тот факт, что большинство студенты контрольной группы так и не смогли полноценно овладеть упражнениями на коне-махи, кольцах и брусках, что и было зафиксировано нами на этапе предварительных исследований. Средний бал на этих снарядах колеблется в пределах $7,65 \pm 0.60$ баллов (рис. 2). Тогда как этот показатель, согласно квалификационным требованиям, должен быть не ниже 8,0 баллов. Это обусловлено, в первую очередь, недостаточной физической подготовленностью, отмеченной нами выше, а именно, силовыми возможностями и координационными способностями.

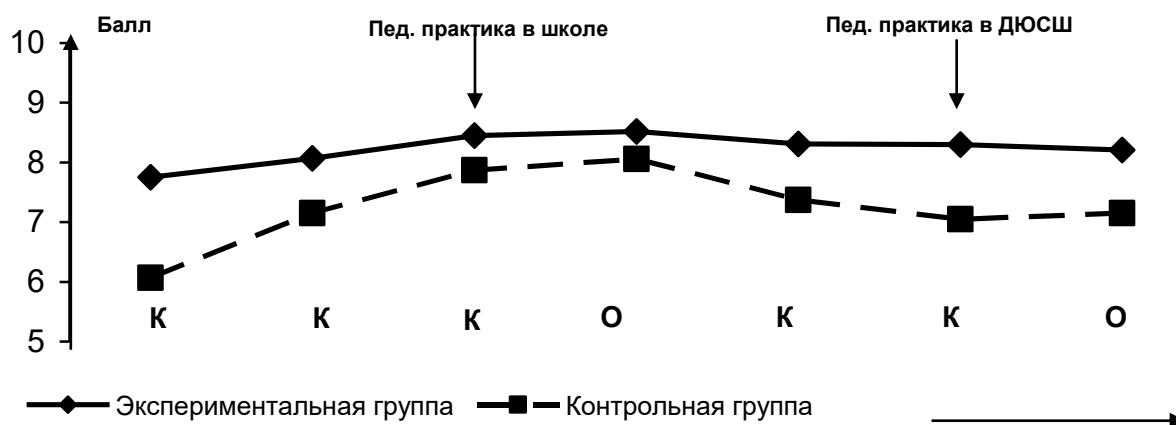


Рис. 2 Динамика результатов контрольных (К) и официальных (О) соревнований по 2-му разряду (квалификационная программа «Б») студентов экспериментальной и контрольной группы

Результаты корреляционного анализа наглядное тому подтверждение. Достаточно высокая величина взаимосвязи и взаимовлияния большинства рассматриваемых компонентов обусловлены существенным приростом специально - двигательной подготовленности студентов экспериментальной группы, посредством рационального использования эффективных средств подготовки и методов обучения в процессе академических занятий и курса СПМ. Возросшие

координационные способностей напрямую повлияли на успешность обучения элементов программы ($r=0,8217$) и поступательного развития базовых физических качеств ($r=0,9523$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенные исследования позволили заключить, что: - предложенный нами вариант рационального распределения средств подготовки в учебных и тренировочных занятиях (курса СПМ) оказался наиболее продуктивным в вопросах последовательного развития специально-двигательных качеств и обучения упражнений на видах гимнастического многоборья, и указывают на эффективность разработанной и экспериментально обоснованной программы подготовки студентов экспериментальной группы.

- одни и те же гимнастические упражнения представляют различную трудность. Более в двигательном и физически подготовленные студенты значительно легче, чем начинающие, овладевали упражнениями на силу и гибкость, были более решительны и смелы. В то же время, упражнения требующими сложной координации движений, больших мышечных напряжений и силовой выносливости давались всем, без исключения студентам значительно труднее и нуждались в более длительном процессе обучения и совершенствования;

- успешное обучение гимнастических упражнений возможно в том случае, если тренер-педагог будет хорошо знать требования, которые предъявляет спортивная гимнастика к занимающимся, а следовательно, и структуру способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями и спортивным мастерством, динамику этой структуры на различных этапах становления спортивного мастерства; особенности взаимосвязи между отдельными способностями и психофизиологические механизмы, которые обуславливают эту взаимосвязь; умение оценивать и развивать способности. При этом многое зависит от педагогического мастерства тренера-педагога, качества обучения и воспитания.

REFERENCES

1. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
2. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.

3. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
4. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
5. Сафарова, Д. Д., & Бобомуродов, Ф. И. (2019). МОРФОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАЗ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В БОРЬБЕ ПО ВИДУ МИЛЛИЙ КУРАШ. In *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры* (pp. 122-126).
6. Сейдалиева, Л. Ж., Мусаева, У. А., & Серебряков, В. В. (2020). ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА. *Интернаука*, (9), 6-7.
7. САФАРОВА, Д. Д., & ЯДГАРОВ, Б. Ж. (2020). Динамика показателей специальной работоспособности спринтеров на различных этапах общеподготовительного периода. *Фан-спортга*. 54-56
8. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
9. Юсупова, Р. И., Мусаева, У. А., & Юсупов, Г. А. (2021). Оценка состояния здоровья студенческой молодежи, обучающихся в вузах. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
10. Моргунова, И. И. (2020). Определение спортивной пригодности детей для занятий спортивной. *Фан-Спортга*, 75-78.
11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.