O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI

FarDU. ILMIY XABARLAR

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2024

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

PEDAGOGIKA

B.Sh.Shermuhammadov, O.R.Raxmatov
Bo‘lajak texnologik ta’lim o‘qituvchilarining mediasavodxonligini rivojlantirish ehtiyojlari va zarurati 8
U.R.Radjapov, K.B.Xakimdjanova
Maktabgacha ta’lim muassasi tarbiyalanuvchilarini harakatli o‘yinlar orqali bolalar psixologiyasini va nutqini rivojlantirish uslublari 12
X.A.Yulbarsova
Loyihaviy ta’lim - bo‘lajak sotsiologlarda ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirishning amaliy-texnologik tizimi sifatida 16
Sh.A.Mamajonov
Oliy ta’limda ekologik tarbiya mexanizmlarini rivojlantirishning maqsad va vazifalari 21
B.Q.Qurbonova
Ta’lim jarayonida hamkorlikka yo‘naltirilgan pedagogika – shaxsga yo‘naltirilgan ta’limning zamonaviy texnologiyalari 25
B.B.Musayev
Aholi salomatligini sog‘lomlashtiruvchi dasturining umumiy yo‘nalishi 31
N.N.Azizov
Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslari 35
O.Q.Xasanova
Bo‘lajak nemis tili o‘qituvchilarida og‘zaki xatolar bilan ishlash ko‘nikmasini shakllantirishning pedagogik asoslari 42
Р.А.Хамрокулов, С.Г.Гофуров
Физическое воспитание в системе дошкольного образования 48
R.N.Nazimov
O‘qituvchining pedagogik texnikasi 52
X.M.Shermatova, G.A.Karaboyeva
Zamonaviy ta’lim tizimini rivojlantirishda axborot texnologiyalarining o‘rni 58
U.Q.Maqsudov, M.O.Yuldasheva
Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini o‘qish savodxonligini oshirishda o‘yin va multimedia vositalaridan foydalanish metodlari 62
O.M.Erkaboyev
Bolalarning harakat potentsialini maktabgacha ta’lim tashkilotlarida maqsadli oshirish metodologiyasi 66
X.M.Ismoilova
Hozirgi davrda Farg‘ona vodiysi oila qadriyatlariga ta’sir etuvchi destruktiv omillar 73
G.B.Karimova
O‘qitish jarayonida faol va interaktiv ta’limning asosiy usullaridan foydalanish hamda ularni qo‘llash shakllari va maqsadlari 77
З.Б.Санакулова
Технология выполнения упражнений юными гимнастками с предметами 81
A.M.Nurmuhamedjanov
Yoshlar musiqiy tafakkurini shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlari 86
O.F.Qambarov
Kichik maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirish asosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish 93
I.Qirg‘izov
Bo‘lajak musiqa ta’limi o‘qituvchilarining Forobiy qarashlari asosida kasbiy-pedagogik mahoratini rivojlantirish metodikasi 96
I.I.Tuyichiyeva
O‘qituvchi faoliyatida pedagogik va kommunikativ qobiliyatlar 100

FarDU. Ilmiy xabarlar – Scientific journal of the Fergana State University
Volume 30 Issue 2, 2024-yil DOI: 10.56292/SJFSU/vol30_iss2/a16

UO‘K:796.012.

ТЕХНОЛОГИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЮНЫМИ ГИМНАСТКАМИ С ПРЕДМЕТАМИ

YOSH GIMNASTIKACHILARNING BUYUMLAR BILAN MASHQLAR BAJARISH TEXNOLOGIYASI

THE TECHNOLOGY OF PERFORMING EXERCISES BY YOUNG GYMNASTS WITH OBJECTS

Санакулова Замиражон Бахтиёржоновна
Докторантка, Узбекского Государственного Университета Физической Культуры и Спорта Г.Чирчиқ, Узбекистон

Аннотация

В представленной статье рассмотрены признаки эталона техники и шкала ошибок по каждому элементу и определена их значимость в процессе подготовки юных гимнасток на этапе специализированной подготовки, что позволило согласовать мнение экспертов и ведущих тренеров республики. Определено направленное развитие специально-двигательной подготовки необходимой гимнасткам для успешной работы с предметами. Разработана классификация ошибок в манипулировании предметами, допускаемых гимнастками при выполнении упражнений с ними. В процессе исследований выявлены имеющие недостатки существующей методики подготовки гимнасток в процессе выполнению упражнений с предметами.

Annotasiya

Taqdim etilgan maqolada har bir element uchun texnika standartining xususiyatlari va xatolar ko‘lami ko‘rib chiqiladi va ularning yosh gimnastikachilarni ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida tayyorlash jarayonida ahamiyati aniqlanadi, bu esa mutaxassislar va yetakchilarning fikrini kelishish imkonini berdi. respublika murabbiylari. Gimnastikachilarning apparatlar bilan muvaffaqiyatli ishlashi uchun zarur bo‘lgan maxsus motorli tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirish belgilandi. Gimnastikachilar tomonidan ular bilan mashqlarni bajarishda ularni manipulyatsiya qilishdagi xatolar tasnifi ishlab chiqilgan. Tadqiqot jarayonida gimnastikachilarni apparatlar bilan mashqlar bajarish jarayonida mavjud bo‘lgan o‘qitish metodikasining kamchiliklari aniqlandi.

Abstract

The presented article examines the characteristics of the standard of technique and the scale of errors for each element and determines their significance in the process of training young gymnasts at the stage of specialized training, which made it possible to agree on the opinion of experts and leading coaches of the republic. The targeted development of special motor training necessary for gymnasts to successfully work with apparatus has been determined. A classification of errors in the manipulation of objects made by gymnasts when performing exercises with them has been developed. In the process of research, shortcomings of the existing methodology for training gymnasts in the process of performing exercises with apparatus were identified.

Ключевые слова: *ранняя спортивная специализация, техническая подготовка, базовые элементы, упражнения с предметами, двигательно-координационные способности, ошибки в манипулировании предметами.*

Kalit so‘zlar: *erta sport mutaxassisligi, texnik tayyorgarlik, asosiy elementlar, ob'ektlar bilan mashqlar, harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatlari, ob'ektlarni manipulyatsiya qilishdagi xatolar.*

Key words: *early sports specialization, technical training, basic elements, exercises with objects, motor-coordination abilities, errors in manipulating objects.*

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия достижения гимнасток Узбекистан на мировой арене более чем значительны. Однако плотность результатов настолько велика, что проблема совершенствования технической подготовки гимнасток к выполнению упражнений с предметами на всех этапах многолетней тренировки с целью повышения уровня спортивного мастерства, его надежности и стабильности остается актуальной [3,6,8,9].

Как известно, в системе подготовки гимнасток этап начальной подготовки очень важен. Именно на этом этапе необходимо осуществлять направленное совершенствование

механизмов развития двигательно-координационных способностей (ДКС) спортсменок [1,2,4,6 и др.], закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике [3,5,7]. Если рассматривать многолетнюю подготовку гимнасток как целостный педагогический процесс, то прослеживается определенная зависимость успешной работы с предметами на этапе наивысших спортивных результатов от качества знаний, умений и навыков, полученных гимнасткой в процессе начальной подготовки. Во-первых, данный возрастной период является сенситивным для развития ДКС [2,6,7,9], во-вторых, ранняя спортивная специализация предусматривает разностороннюю физическую и техническую подготовленность.

Таким образом, проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью в совершенствовании методики базовой подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами, от которой зависит успешность дальнейшей многолетней соревновательной деятельности, и отсутствием исследований, посвященных поиску путей, обеспечивающих качество выполнения этих упражнений.

АНАЛИЗ НАУЧНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Анализ научной и научно-методической литературы ведущих отечественных и зарубежных ученых В.М.Зациорского, Л.П.Матвеева, В.П.Филина, М.А.Годика, Т.С.Усманходжаева (2), Ф.А.Керимова, Ш.Х.Ханкельдиева (3,4,5,6), Л.П.Югай выявил, что в системе высшего специализированного звена образования, физическое воспитание является важной частью педагогического процесса подготовки специалистов высокой профессиональной компетентности, направленного на оздоровление подрастающего поколения.

Целью исследования была разработка методика подготовки юных гимнасток 5-7 лет к выполнению упражнений с предметами.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что методика подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами окажется эффективной, если:

- ее основу будет составлять целенаправленное совершенствование механизмов развития специальных ДКС преимущественно средствами ОФП;
- работа над техникой выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами будет начинаться после установления достоверного прироста в уровне развития специальных ДКС;
- после начала работы над техникой выполнения базовых элементов соревновательных упражнений будет осуществляться дальнейшее целенаправленное развитие ДКС посредством общеразвивающих и специально-развивающих упражнений с предметами;
- все упражнения общефизической, специальной физической и технической подготовки будут выполняться гимнастками ведущей и не ведущей сторон опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Задачи исследования:

1. Проанализировать количество, характер и соотношение ошибок при выполнении гимнастками разного возраста и квалификации упражнений с предметами в условиях соревновательной деятельности.
2. Разработать экспериментальную методику подготовки гимнасток 5-7 лет к выполнению упражнений с предметами.
3. Определить влияние экспериментальной методики на уровень развития специальных ДКС, качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами и результативность соревновательной деятельности гимнасток.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов, опрос тренеров-преподавателей и гимнасток (анкетирование), педагогическое наблюдение, тестирование ДКС, кинематометрия, реакция на движущийся объект, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), методы математической статистики.

Констатирующий эксперимент проводили с октября 2019 г. по октябрь 2020 г., он включал в себя педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гимнасток разного возраста и квалификации, а также опрос тренеров и гимнасток. Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гимнасток проводили на республиканских соревнованиях по художественной гимнастике. Проанализированы выступления 155 гимнасток. В результате выявлено, что у гимнасток всех возрастных групп количество ошибок при манипулировании предметом превышает количество ошибок во владении телом; количество ошибок координационного характера при выполнении упражнений с предметом превышает таковое технического характера; с увеличением возраста и квалификации гимнасток процентное соотношение между ошибками в манипулировании телом и предметами, а также между ошибками координационного и технического характера сохраняется.

Анкетный опрос тренеров по художественной гимнастике был проведен в мае 2020 г. В нем участвовали 27 специалистов разной квалификации из 7 городов Узбекистана. Тренерам предлагалось ответить на 10 вопросов анкеты. Оказалось, что значительная часть педагогов сразу включают в тренировочный процесс юных гимнасток упражнения специальной технической подготовки и начинают работу с предметами не позднее чем через 1 месяц после начала занятий. На основании полученных данных предположили, что недостаточное развитие ДКС на этапе начальной подготовки в дальнейшем затрудняет работу над техникой выполнения упражнений у гимнасток разного возраста и квалификации. Результатом явилась разработка экспериментальной методики подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами.

Формирующий эксперимент проводился с октября 2020 г. по июль 2021 г. на базе РСДЮШОР г. Ташкента. Целью формирующего педагогического эксперимента являлось определение эффективности экспериментальной методики подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами. В эксперименте приняли участие гимнастки двух групп начальной подготовки 1-го года обучения (экспериментальная -ЭГ и контрольная группы-КГ) по 16 человек в каждой. Учебно-тренировочный процесс в обеих группах проводился в соответствии с расписанием - 3 раза в неделю по 90 мин. Отдельное учебно-тренировочное занятие на протяжении всего эксперимента имело типовую трехчастную структуру.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Особенность экспериментальной методики заключалась в следующем:

- целенаправленном совершенствовании механизмов развития специальных ДКС средствами общефизической подготовки;
- работе над техникой выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами (начиналась после установления достоверного прироста в уровне развития специальных ДКС);
- после начала работы над техникой выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами - в дальнейшем развитии ДКС посредством работы с предметами;
- выполнении гимнастками всех упражнений ОФП и СФП ведущей и неведущей сторонами ОДА.

Реализация экспериментальной методики была рассчитана на 9 месяцев и включала в себя 2 этапа. Первый этап подготовки гимнасток к выполнению упражнений с предметами длился с октября 2019 г. по февраль 2020 г. На данном этапе развитие ДКС осуществлялось только средствами ОФП. В учебно-тренировочном процессе было предусмотрено выполнение упражнений, развивающих динамическое и статическое равновесие, способности к быстроте и точности реакции, к дифференцированию параметров движений, к воспроизведению ритма.

Второй этап подготовки проходил с февраля по апрель 2020 г. По результатам промежуточного тестирования, проведенного в январе 2020 г., было принято решение о продолжении направленного развития ДКС и начале формирования техники выполнения базовых элементов упражнений с предметами. В программу эксперимента также были включены элементы собственно-соревновательных упражнений с характерными для

художествен- ной гимнастики предметами, которые выполнялись гимнастками правой и левой сторонами ОДА одновременно. Работа с предметом имела симметричный либо асимметричный характер.

Было предусмотрено выполнение упражнений в парах и тройках. Организация эффективного восприятия в процессе занятий обеспечивалась соблюдением основных положений теории учебной деятельности [3,5,9].

Эффективность применения экспериментальной методики подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами определялась по трем критериям: степени развития ДКС (тестированию); качеству выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами (экспертной оценке); результативности соревновательной деятельности.

Степень развития ДКС определялась путем тестирования, проведенного до и после педагогического эксперимента. По итогам проведения предварительного тестирования ДКС установлено, что достоверные различия между результатами выполнения контрольных упражнений гимнастками ЭГ и КГ отсутствуют. Сравнительный анализ данных предварительного и итогового тестирования свидетельствует о достоверном приросте результатов во всех контрольных упражнениях гимнасток ЭГ и КГ. При этом абсолютные результаты гимнасток ЭГ превышают результаты гимнасток КГ в среднем на 200 % (см. таблицу).

Для определения качества выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами в конце педагогического эксперимента использован метод экспертных оценок. Предварительно были разработаны признаки эталона техники и шкала ошибок по каждому элементу, что позволило согласовать мнение экспертов. В результате установлено следующее:

1. У гимнасток ЭГ во всех контрольных упражнениях результаты достоверно выше ($p<0,001$), чем у гимнасток КГ.

Таблица - 1

Прирост показателей развития координационных способностей у гимнасток за период педагогического эксперимента

Контрольные упражнения		Этап обследования	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
			$\bar{x}$	$\bar{d}$	t	p	$\bar{x}$	$\bar{d}$	t	p
1.«Цапля на болоте», с	прав.	предварительный	17,1	27,3	11,7	<0,001	14,1	11,1	11,1	<0,001
		итоговый	44,3				25,1			
	левая.	предварительный	9,38	17,1	10,7	<0,001	8,13	7,0	10,63	<0,001
		итоговый	26,5				15,1			
2.«Пройти по линии», см		предварительный	11,5	5,88	8,53	<0,001	11,4	2,69	8,99	<0,001
		итоговый	5,63				8,69			
3.«Челночный бег«», с		предварительный	13,2	3,61	16,2	<0,001	13,4	1,62	12,8	<0,001
		итоговый	9,63				11,8			
4.«Переложи кубики», с		предварительный	22,0	6,88	10,1	<0,001	23,3	2,94	7,7	<0,001
		итоговый	15,1				20,4			
5.«Бег по кочкам», с		предварительный	1,77	0,89	10,8	<0,001	1,77	0,34	4,99	<0,001
		итоговый	0,86				1,72			
6.«Веселая юла», с		предварительный	8,25	3,96	20,3	<0,001	8,28	2,14	14,8	<0,001
		итоговый	4,29				6,14			
7.Кинематометрия		предварительный	73,4	16,9	10,9	<0,001	77,3	7,5	7,07	<0,001
		итоговый	56,5				69,8			
8. РДО		предварительный	4,36	1,81	12,5	<0,001	4,44	0,83	6,58	<0,001
		итоговый	2,53				3,61			

2. При равном количестве технических ошибок у гимнасток КГ отмечено значительно больше ошибок координационного характера.

3. Гимнастки ЭГ допускают в основном несущественные технические ошибки, а гимнастки КГ - существенные, в основном звене техники.

Так как главной задачей в подготовке юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами является качество их выступления на соревнованиях, по окончании

эксперимента был проведен анализ результатов первенства областной СДЮШОР. Норматив III юношеского разряда выполнили 12 гимнасток ЭГ, тогда как в КГ - лишь 5 человек. Данный факт также подтверждает эффективность разработанной методики.

ВЫВОД

В результате проделанной работы были определены специальные ДКС, направленное развитие которых необходимо гимнасткам для успешной работы с предметами; разработана классификация ошибок в манипулировании предметами, допускаемых гимнастками при выполнении упражнений с ними; выявлены недостатки существующей методики подготовки гимнасток; разработана экспериментальная методика подготовки гимнасток 5-7 лет к выполнению упражнений с предметами; доказана большая эффективность применения экспериментальной методики по сравнению с методикой, имеющей широкое применение сегодня.

ЛИТЕРАТУРА

1. ***Агостини*** Паломарес Барбара Ракель. Обучение бросковым элементам повышенной трудности в художественной гимнастике. Дисс… на соис. ученой степени канд. пед. наук. - М., 2017. -137 с.

2. Гимазов Р. М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия.// Монография. / Ринат Маратович Гимазов. — [б. м.] : Издательские решения, 2020. - 272 с.

3. Медведева Е. Н. Объективизация технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастик. Дисс… на соискание ученой степени доктора пед. наук. - Санкт-Петербург, 2017. - 321 с.

4. Осипова Е. Б. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике на основе объективных показателей качества выполнения профилирующих упражнений. Дисс… канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2019. -228 с.

5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М., 2022. - 656 с., ил.

6. Теория и методика художественная гимнастики: «волны», учебное пособие/ Р.Н.Терехина,И.А.Винер-Усманова, Е.Н. Медведева,А.А.Супрун, Е.С.Крючик, Л.С.Мальнева, И.С.Семибратова. - М.: САпорт, 2020. -152 с., ил.

7. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике.// Монография. - Т., 2019. - 183 с.

8. Умаров М.Н., Фетхуллова Н.Х. «Теория и методика художественной гимнастики» [Учебное пособие]. УзГУФКС. – Чирчик, 2023. - 238 с.

9. Чертихина Н. А. «Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки». Дисс. … на соискание ученой степени канд. пед. наук. - Волгоград, 2013. - 173 с.