

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ - ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Оталиева Аделья Рахметовна

Ўзбекского государственного университета физического воспитания и спорта. Соискатель кафедры теории физического Нукусский филиал воспитания и гуманитарных наук

Аннотация: В данной статье рассмотрены педагогические особенности обучения учащихся художественной гимнастике. Кроме того, изучены связи между характеристиками нервной системы и показателями, отражающими степень проявления координационных способностей, выявлена зависимость координационных способностей гимнасток 6-9 лет от индивидуально-психологических особенностей темпов развития, дана оценка эффективности тренировочного воздействия, направленного на развитие координационных способностей на основе применения индивидуально-психологического подхода с учетом индивидуально-психологических особенностей юных гимнастов. идет.

Ключевые слова: интеллект, гимнастика, психосоматика, одаренность, психофизиология темперамент, активность, оздоровление, одаренность, оптимизация, методика, наблюдение, беседа.

O'QUVCHILARNI BADIY GIMNASTIKAGA O'RGATISHNING PEDAGOGIK- XUSUSIYATLARI

Otaliyeva Adelya Raxmetovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarni badiiy gimnastikaga o'rgatishning pedagogik xususiyatlari o'rganilgan. Bundan tashqari asab tizimining xususiyatlari bilan muvofiqlashtirish qobiliyatining namoyon bo'lish darajasini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqliklar o'rganilgan, 6-9 yoshli gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlari rivojlanish sur'atlarining individual psixologik xususiyatlariga bog'liqligi aniqlangan, yosh gimnastikachilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuvni qo'llash asosida muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot ta'sirining samaradorligi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: intellekt, gimnastika, psixosomatika, layoqat, psixofiziologiya temperament, faoliyat, sog'lomlashtirish, layoqat, optimallashtirish, metodologiya, kuzatish, suhbat.

PEDAGOGICAL FEATURES OF TEACHING STUDENTS RHYTHMIC GYMNASTICS

Otaliyeva Adelya Raxmetovna

Uzbekistan State physical University of education and sports Nukus branch physical education theory and humanities researcher of the Department of Sciences

Annotation: This article discusses the pedagogical features of teaching rhythmic gymnastics to students. In addition, the connections between the characteristics of the nervous system and indicators reflecting the degree of manifestation of coordination abilities were studied, the dependence of the coordination abilities of gymnasts aged 6-9 on the individual psychological characteristics of the pace of development was revealed, the effectiveness of the training impact aimed at the development of coordination abilities based on the application of an individual psychological approach taking into account the individual psychological characteristics of young gymnasts was assessed. goes.

Key words: intelligence, gymnastics, psychosomatics, giftedness, psychophysiology temperament, activity, recovery, giftedness, optimization, methodology, observation, conversation.

Введение. Постоянно ужесточающаяся конкуренция на международных соревнованиях

между сильнейшими гимнастками, стремительное усложнение их соревновательных программ, направленность на достижение высшего спортивного результата приводят к необходимости совершенствования всего многолетнего процесса подготовки гимнасток высокой квалификации. Основу художественной гимнастики как современного вида спорта составляют упражнения с предметами. В системе учебно-тренировочного процесса особое внимание уделено разделу технической подготовки с предметами, которые отличны друг от друга, обладают разной фактурой и свойствами. Эти условия определяют специфику подготовки гимнасток.

Значение координационных способностей для художественной гимнастики неоспоримо. По мнению ряда авторов они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным гимнасткам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить девочек управлять своими движениями. Возможно, эффективным путём станет оптимизация учебно-тренировочного процесса с учётом свойств нервной системы занимающихся. Следовательно, актуальным является изучение индивидуально-психологических особенностей в развитии координационных способностей.

Динамика развития двигательных способностей тесно связана с проблемой возрастных и индивидуальных различий. Возрастные предпосылки развития двигательных способностей выявлены многочисленными исследованиями и определены на этой основе критические и сенситивные периоды развития. Однако, у разных людей имеющиеся способности формируются на различной генетической основе, при этом проявляется высокая степень специфичности их развития у каждого конкретного человека. Общепринятым является положение о том, что возможности человека и эффективность его деятельности определяется как социальными факторами, так и врождёнными биологическими. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса. В связи с этим исследование особенностей высшей нервной деятельности имеет огромное практическое значение, т.к. именно на этих данных строится индивидуализация процесса обучения и тренировки спортсмена, которая наибольшим образом позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Изучение особенностей нервной системы приобретает ещё большее значение, когда речь идёт о координационных способностях, т.к. они являются, с одной стороны, подсистемой психомоторных способностей, а с другой - координационные способности рассматривают в системе двигательных способностей.

Обилие и специфика средств обуславливают методические особенности художественной гимнастики, среди которых, по мнению авторов (Г.А. Боброва, 1978; Е.В. Бирюк, 1982; Т.С. Ли-сицкая, 1982), наиболее характерными являются следующие:

Во-первых, свободное перемещение гимнастки по площадке, включающее в себя элементы танца, балета, мимики, пластики, элементы без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощённой, стабилизированной акробатики.

Во-вторых, художественная гимнастика связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Как считает Е.В. Бирюк: «Художественная гимнастика - это искусство выразительного движения».

В-третьих, особенностью художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

В-четвертых, особенность заключается в возможности эффективно влиять на эстетическое

воспитание В-пятых, особенность связана с двигательной памятью и вниманием. Для выполнения сложных комбинаций, оригинальных упражнений гимнастке необходимо иметь хорошую память и внимание. Сложность структур двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к двигательной памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения.

По мнению Ж.А. Белокопытовой, эффективность тренировочного процесса во многом зависит от четкого восприятия движения. Восприятие основывается на зрительных ощущениях: глаз оценивает не только удаленность предмета и партнеров, но и прослеживает детали изучаемых и совершенствуемых движений, действий, позволяет получить информацию о них.

Успешность обучения и совершенствования в художественной гимнастике во многом определяются вниманием гимнастки к движениям, их деталям, отчетливостью восприятия, или иначе - координацией движений. Внимание гимнастки характеризуется следующими признаками: сосредоточенностью, широким распределением на движущиеся объекты (партнеры, предметы), быстрой переключаемостью с одного эпизода на другой, большим объемом (видеть площадку) и интенсивностью, особенно в напряженных ситуациях. В последнее время на соревнованиях мирового класса упражнение без предмета не проводится, но именно оно является базой всей художественной гимнастики. Все упражнения выполняются под музыку (продолжительность 90 секунд) и характеризуются свободным перемещением гимнастки по коврику (13x13 м), выполняющую упражнения, связанные с искусством владения своим телом и синхронной работой с предметом.

Скакалка. Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки - выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Такое содержание упражнений со скакалкой требует особой точности движений, не только чувства ритма, но и чувства самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее натяжения, меняющегося в зависимости от быстроты и амплитуды вращений, а также исходной и специально изменяемой длины. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются, как правило, длинными сериями, эти упражнения служат отличным средством развития выносливости, в связи с чем и применяются практически во всех спортивных специализациях в составе общей или специальной физической подготовки.

В массовой гимнастике используются скакалки, изготовленные из разных материалов: пеньки, резины, пластика, комбинированного состава. На том уровне задач, которые решаются в начальной подготовке, особой роли это не играет. Важнее правильно определить длину скакалки, которая должна быть равна расстоянию от пола до плечевого пояса при выпрямленном положении тела (тогда ее легко вращать и скакалка не запутается при вращениях). Чтобы разнообразить занятия и варьировать нагрузку, среди упражнений используются прыжки через длинную скакалку (веревку, вращаемую двумя партнерами), прыжки вдвоем, втроем, целой группой, и при этом с самыми разнообразными дополнительными двигательными заданиями.

Обруч. Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета (рукой, ногой, шей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений. Основное требование к данным упражнениям - сохранение плоскости движения обруча, иначе он будет падать. Важен и правильный хват: маховые движения выполняются обязательно при жестком хвате, при качательных и вращательных движениях напротив - нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы, обеспечивая свободу движения. Практически каждое движение с обручем требует владения особой техникой, более сложной, чем та, которая используется в упражнениях, описанных выше. С другой стороны, сами упражнения с обручем - отличное средство совершенствования различных физических качеств и координационных способностей. Для занятий используются деревянные, пластмассовые или дюралевые обручи диаметром 80-90 см

Мяч. Упражнения с мячом - весьма динамичны, в них используется большое количество различных движений: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела и полукаты и броски, выполняемые не только руками, но и ногами, туловищем, головой, плечами; резкие и быстрые броски сочетаются с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастки при фиксации мяча на разных участках тела. Особыми действиями, характерными именно для этой группы упражнений, являются отбивы мяча и выкруты. Броски и ловля мяча сочетаются с кувырками, перекатами на спине или на груди, различного типа равновесиями и «обыгрывающими» действиями

Выводы

Развитие координационных способностей в различных возрастных периодах носит индивидуальный характер, который в определённой степени соотносится со свойствами нервной системы занимающихся. Структура корреляционных пляд по мере возрастного развития изменяется. В частности, в возрасте 6-9 лет наблюдается большое количество однонаправленных связей между различными видами координационных способностей, в то время как в возрасте 10-11 лет и в особенности 17-18 лет отмечается уменьшение и ослабление связей между координационными способностями, но при этом уже значительно проявляется индивидуальная предрасположенность.

Выявлено, что одинаковые тренировочные воздействия по разному влияют на эффективность развития координационных способностей гимнасток 6-9 лет с различными типологическими особенностями в проявлении свойств нервной системы. Общепринятый вариант нагрузки оказался более оптимальным для гимнасток со слабой нервной системой и подвижностью нервных процессов. На гимнасток с противоположным типологическим комплексом нагрузка подобного характера не оказала должного влияния.

Литература

Загревский О.И. Динамика прыгучести юных гимнасток-художниц / О.И. Загревский, Е.В. Безносикова // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 4. – С. 86-88.

Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.

Нестерова Т.В. Техническая подготовка в групповых упражнениях художественной гимнастики: Методические рекомендации / Т.В. Нестерова. – Киев: УГУФВС, 1995. – 54 с.

Пахомова Л.А. Методика подготовки юных гимнасток в художественной гимнастике к выполнению упражнения с предметами / Л.А. Пахомова, Е.С. Николаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 30-32.

Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. М., 2003. 7. Машкара К.И. Влияние труда и спорта на строение скелета кисти. М., 1968. 8. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике: метод. рек. Киев, 1990. 9. Пахомова Л.Э., Николаева Е.С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами // Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. 2006. №5. С. 32. 10. Шеррер Ж. Физиология труда (эргономия). М., 1973. С. 3125.