

ЗНАЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ГРУППЕ ТРЕНИРОВКИ

Сайфуллаева Н.Г.,

магистрант Бухарского инновационного университета
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.2.2.045>

Аннотация: В статье освещены проблемы подготовки начальной группы в оздоровительной художественной гимнастике на начальном этапе тренировки в связи с особенностями вида спорта и групповым характером спортивной деятельности. При этом многие нерешенные вопросы вызывают затруднения среди специалистов в области художественной гимнастики. Важнейшим разделом в общей системе спортивной подготовки является подготовка, которая рассматривается как интеграционная. Говорится о необходимости полифункционального подхода к изучению проблемы оздоровительной подготовки в художественной гимнастике, поиску новых инновационных методик, средств, способствующих формированию достаточной технической базы для развития в дальнейшем спортивного мастерства.

Ключевые слова: научно-методической, базовые навыки, художественная гимнастика, высококвалифицированных.

Abstract: The article highlights the problems of preparing the initial group in recreational rhythmic gymnastics at the initial stage of training due to the peculiarities of the sport and the group nature of sports activities. At the same time, many unresolved issues cause difficulties among specialists in the field of rhythmic gymnastics. The most important section in the general system of sports training is training, which is considered as integration. It is said that there is a need for a multifunctional approach to the study of the problem of recreational training in rhythmic gymnastics, the search for new innovative techniques, tools that contribute to the formation of a sufficient technical base for the further development of sports skills.

Keywords: scientific and methodological, basic skills, rhythmic gymnastics, highly qualified.

Введение. Одним из самых элегантных и красивых видов спорта уже более 100 лет остается художественная гимнастика. Она состоит из разнообразных гимнастических и хореографических связок, выполняемых под подобранное музыкальное сопровождение.

Эстетика, изящество и гармония этого спортивного направления привлекают людей со всего мира. Однако художественная гимнастика для детей не только красива, но и очень полезна. В Узбекистане тоже выделяется большое внимание подготовки художественной гимнастике на начальном этапе тренировки.

Анализ научно-методической литературы, практического опыта, собственные научные исследования, показали, что в среде специалистов в области художественной гимнастики сложились некоторые проблемы, связанные с системой подготовки юных гимнасток на начальных этапах тренировки [1].

Как уже отмечалось, художественная гимнастика в своей корневой основе находится в тесном родстве с эстетической гимнастикой [2].

Этим объясняется тот факт, что тренерский состав в художественной гимнастике представлен легионерами тренеров из художественной гимнастики. В этой связи в своей педагогической деятельности тренеры опираются на процесс индивидуальной подготовки, созданной в родственном виде спорта, или воспроизводят процесс подготовки высококвалифицированных команд в художественной гимнастике, имеющих большой двигательный опыт. А для накопления такого опыта огромное значение имеет этап начальной подготовки, направленный на освоение значительного количества базовых умений и навыков, характерных для художественной гимнастики, а так же навыков в групповом исполнении и взаимодействии. Это в определенной степени подтверждается результатами анкетного опроса тренеров Бухарского школа художественного гимнастики: лишь 33,7% опрошенных на своих занятиях используют специальный учебный материал, около 66% отдадут предпочтение индивидуальным формам тренировки или «натаскивание» на соревновательные композиции. На наш взгляд, сложившаяся в настоящее

время система подготовки занимающихся художественной гимнастикой не является адекватной, отвечающей особенностям нового, развивающегося вида спорта в Узбекистане.

Проблема исследования. В этих условиях актуальной становится проблема разработки системы подготовки команды по художественной гимнастике на начальном этапе тренировки с определением структуры, содержания, технологических подходов, входящих в целостный педагогический процесс. Говоря языком кибернетики, подготовительное звено формирует исходные данные для функционирования системы. Второй главной проблемой является определение роли и содержания оздоровительной подготовки, как одной из ведущих подсистем спортивной тренировки в художественной гимнастике. Научно-методическую основу оздоровительной подготовки составляет целостное понимание ее как интегрирующий компонент с характеризующими структурой, составом и принципами, на основе которых она функционирует [3].

Существующая в настоящее время система обучения гимнасток в индивидуальной программе не является адекватной для художественной гимнастики, как группового вида спорта, не решая задач группового выполнения двигательных действий и взаимодействий с учетом пространственных и временных представлений и установок здоровые. Целенаправленное формирование групповых двигательных действий и управление ими на начальных этапах обучения является определяющим в дальнейшем росте мастерства команды по художественной гимнастике. В связи с этим третья проблема у специалистов и ученых связана с нерешенной задачей определения путей, средств и методов развития необходимых умений и навыков групповой подготовки [4]. Наконец, четвертая проблема, выделенная специалистами, работающими в системе базовой подготовки, связана с содержанием процесса обучения в структуре технической подготовки художественной гимнастики, которая должна претерпеть изменения в связи с особенностями вида спорта и групповым характером спортивной деятельности.

Результаты исследования. В настоящее время актуальной становится разработка качественно новых инновационных методик, объединяющих продуктивные средства и методы подготовки, предполагающих развитие физических качеств, способствующих формированию достаточной технической базы для развития в дальнейшем спортивного мастерства. Необходим полифункциональный подход к изучению проблематики с органической увязкой всех его видов. В ходе проведенного исследования была изучена структура оздоровительной подготовки на начальном этапе тренировки в художественной гимнастике. Оздоровительную подготовку в художественной гимнастике предпочтительно рассматривать с двух позиций: как процесс подготовки соревновательной композиции – собственно- оздоровительная подготовка, это первое ветвление схемы, и как 137 процесс обучения с установкой на создание двигательной базы в виде качественных заготовок – двигательных умений и навыков – специально-оздоровительная подготовка. Собственно- оздоровительная подготовка представляет собой процесс постановки соревновательной программы с выделением постановочного и тренировочного этапов.

Одной из стержневых методических линий является обучение юных гимнасток технике художественной гимнастики в групповом исполнении с выделением самостоятельного этапа специальной оздоровительной подготовки, имеющего вспомогательный характер. На данном этапе происходит формирование универсальных двигательных навыков, накапливается необходимый двигательный опыт, создается «начальная школа движений». Универсальный характер этих двигательных навыков позволит создать базу для дальнейшего роста в групповых - оздоровительная различной сложности. Содержательный компонент специальной - оздоровительная подготовки разрабатывался на основе принципа интеграции физической и технической подготовки, сопряженно направленный на формирование навыков групповой работы. Это направление предусматривает выделение этапа обучения двигательным умениям и навыкам, необходимым в художественной гимнастике в самостоятельный этап, отличающийся от этапа «натаскивания на композиции» своими целями, задачами, средствами и методами подготовки. Он направлен на создание необходимой двигательной базы, «двигательных заготовок».

Заключение. Таким образом, оздоровительная подготовка в художественной гимнастике должна строиться на основе не только соревновательных композиций, но и на специально отобранном учебном материале, вырабатывая пространственно-временные навыки всех уровней

сложности как в индивидуальном, так и в групповом исполнении.

Интегральный альянс содержания специальной и собственной оздоровительной подготовки направлен на совершенствование соревновательной композиции в художественной гимнастике на начальном этапе тренировки.

Литература

1. Новокщенова О.И., Вишнякова С.В., Борисенко Е.Г. Общетеоретические вопросы композиций художественной гимнастики // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых (Улан-Батор, Монголия, 20–21 апреля 2018 г.) / ред. Гүндэгмаа. Л. –

Улан-Батор, 2018. – С. 386–389.

2. Изучение структуры композиции в художественной гимнастике / Вишнякова С.В. [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №1. – С. 77.

3. Каримов М.К. Упражнения хореографии и художественной гимнастики. Учебное пособие. Ташкент., 2003 г.

Yuldashev K.K. Gimnastika darslarida xayotiy zarur malakalarni shakllantirish., Toshkent., O'zDJTI, 1995 y, 105 b.