

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК 12-13 ЛЕТ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Фетхуллова Наиля Харрасовна

Кандидат педагогических наук, доцент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г. Чирчик

nrat2016@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-0241-0540>

Аннотация. В статье рассматриваются особенности специально-двигательной подготовки гимнасток 12-13 лет в групповых упражнениях. Определены средства и методы специальной двигательной подготовки гимнасток, направленные на успешное овладения двигательными умениями, навыками и на развитие двигательных способностей. Экспериментально подтверждена эффективность комплекса специальной двигательной подготовки при обучении двигательным взаимодействиям гимнасток 12-13 лет.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, переброски предметов, техническая подготовленность, гимнастки, координация, специально-двигательная подготовка

GIMNASTIKANING MAXSUS HARAKAT TAYYORGARLIGI 12-13 YOSHDAGI BOLALAR GURUH MASHQLARIDA

Fetxullova Nailya Xarrasovna,

pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

Chirchiq

Annotatsiya. Maqolada 12-13 yoshli gimnastikachilarning guruh mashqlarida maxsus harakat tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Gimnastikachi qizlarning maxsus harakat tayyorgarligi vositalari va usullari harakat malakalari, ko'nikmalarini muvaffaqiyatli egallashga va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. 12-13 yoshli gimnastikachilarni harakat o'zaro ta'sirlariga o'rgatishda maxsus harakat tayyorgarligi majmuasining samaradorligi tajribada tasdiqlandi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, guruh mashqlari, buyumlarni tashlash, texnik tayyorgarlik, gimnastikachilar, koordinatsiya, maxsus harakat tayyorgarligi

SPECIAL MOTOR PREPARATION OF GYMNASTICS 12-13 YEARS IN GROUP EXERCISES

Fethullova Nailya Kharrasovna

candidate of pedagogical sciences, associate professor

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

Abstract: *This article examines the specifics of special motor training for 12-13 year old gymnasts in group exercises. The means and methods of special motor training for gymnasts have been defined, aimed at the successful mastery of motor skills and abilities and the development of motor abilities. The effectiveness of the special motor training complex in teaching motor interactions to 12–13-year-old gymnasts has been experimentally confirmed.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, group exercises, throwing objects, technical training, gymnasts, coordination, special motor training*

ВВЕДЕНИЕ

По мнению И.С. Семибратовой, [5] М. А. Удаловой [6] групповые упражнения по характеру двигательных действий являются наиболее сложным и самостоятельным олимпийским видом соревновательной программы, исполняются пятью гимнастками одновременно, характеризуются более длительным временем исполнения и большим разнообразием двигательных действий. Каждая двигательная задача в групповом упражнении решается всей командой коллективно.

Тенденция снижения возраста занимающихся, усложнение техники выполнения гимнастических упражнений, ранняя специализация в групповых упражнениях ставит актуальной проблему поиска эффективных средств и методов обучения программным упражнениям с предметами именно на ранних этапах подготовки юных гимнасток [1, 4].

Материалы литературных источников, педагогические наблюдения за соревновательными композициями гимнасток-художниц показали, что наибольшее количество допускаемых ошибок, связано:

- с потерей предмета при передачах, перебросках, неточной ловли до 40 %;
- при выполнении элементов: волн, прыжков, равновесий - до 20 %;
- с ошибками эстетического характера (плохо оттянутые носки, поднятые плечи и т.п.) - до 40 %.

Это все требует от гимнасток наличия высокого уровня технической подготовленности, и предъявляет высокие требования к специально-двигательной подготовке гимнасток.

Цель исследования: повысить качество выполнения программных упражнений с мячом и с лентой у гимнасток 12-13 лет на основе комплекса специально-двигательной подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в период с октября 2025 г. по март 2026 года на базе спортивной школы Чиланзарского района г.Ташкента. В нем приняли участие 20 гимнасток в возрасте 12-13 лет условно разделенные на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 10 человек в каждой.

Гимнастки контрольной группы занимались по общепринятой, государственной программе спортивной школы. А для гимнасток ЭГ были разработаны двигательные задания, распределенные в четыре блока, каждый из которых направлен на решение задач по обучению и контролю за уровнем и технической и специально-двигательной подготовленности (СДП) гимнасток (табл.1)

Таблица 1

Содержание предметных уроков (СДП) для гимнасток 12-13 лет

№	Показатели	Характеристика
1.	«Чувство предмета»	выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
2.	Координация	выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;
3.	Способность	работа с двойными или двумя предметами,

	распределять и переключать внимание	параллельная и асимметричная, и работа с партнерами
4.	Реакция на движущийся объект	броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.. Ловля мяча после броска тренера/гимнастки с последующим увеличением расстояния.

Предложенные упражнения выполнялись в течение 20-25 минут в конце подготовительной или в начале основной части занятия на протяжении трех месяцев индивидуально, в парах и в группах, одновременно и синхронно, что позволило расширить диапазон двигательных возможностей гимнасток, способствовало развитию моторики рук, повышению технической подготовленности гимнасток.

Эффективность предложенных комплексов оценивалась группой экспертов на основе предварительных и заключительных контрольных упражнений, а также по результатам соревнований.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных таблицы 2 показал, что уровень специально-физической подготовленности гимнасток обеих групп до начала эксперимента не имел существенных отличий.

Таблица 2

Специально-физическая подготовленность гимнасток 12-13 лет в начале и в конце исследования (X±δ)

№ п/п	Контрольные упражнения	Эксперименталь ная группа		Контрольная группа	
		До	После	До	После

1.	Выкрут с палкой (см)	3,7±1,3	2,9±0,8	5,0±1,0	4,1±0,6
2.	Шпагат с возвышения (см)	3,7±1,0	1,0±0,8	3,7±2,1	2,5±1,6
3.	Отведение ноги вперед, в сторону (град.)	163,8±4,5	168,7±6,4	161,3±8,6	164,9±8,0
4.	Равновесие на 180 с захватом (с.)	51,5±2,9	55,7±3,1	51,5±5,3	53,8±3,4
5.	Поднимание ног на стенке за 30 сек (колич.раз)	23,1±0,8	25,5±0,7	24,3±1,1	25,0±0,9
6.	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек (колич.раз)	55,5±1,8	56,3±1,2	54,4±4,2	55,5±3,4
7.	Наклон вперед (см)	30,3±1,2	31,6±1,2	29,0±1,9	29,6±1,8
8.	Бег 30 м (с.)	4,9±0,2	4,5±0,1	5,0±0,2	4,9±0,1
9.	Баланс обруча (с.)	12,2±3,4	20,2±3,0	11,7±2,0	13,1±1,9
10.	Проба Ромберга (с.)	10,4±2,2	16,4±1,7	15,1±1,2	15,4±1,4

После эксперимента отмечено значительное улучшение показателей, определяющих уровень развития координации: баланс обруча - с 12,2±3,4 до 20,2±3,0 и проба Ромберга с 10,4±2,2 с. до 16,4±1,7 с. Это объясняется включением в тренировочный процесс специальных упражнений на воспитание «чувства предмета» являющихся высокоэффективным средством развития двигательных способностей гимнасток.

Современные правила соревнований предъявляют высокие требования к исполнению перебросок и сотрудничеств [3, 4]. Для того, чтобы не допустить ошибок на данных технических группах необходимо учитывать надежность их выполнения.

Так, к концу эксперимента техника выполнения программных упражнений у гимнасток ЭГ стала качественнее за счет целенаправленной специально-двигательной подготовки.

Исходя из результатов, представленных на рисунке 1, следует, что по окончании педагогического эксперимента результативность успешно выполненных перебросок у гимнасток ЭГ повысилась: количество успешно выполненных перебросок с мячом увеличилось в среднем с 4 до 8 раз, с лентой с 5 до 8 раз.

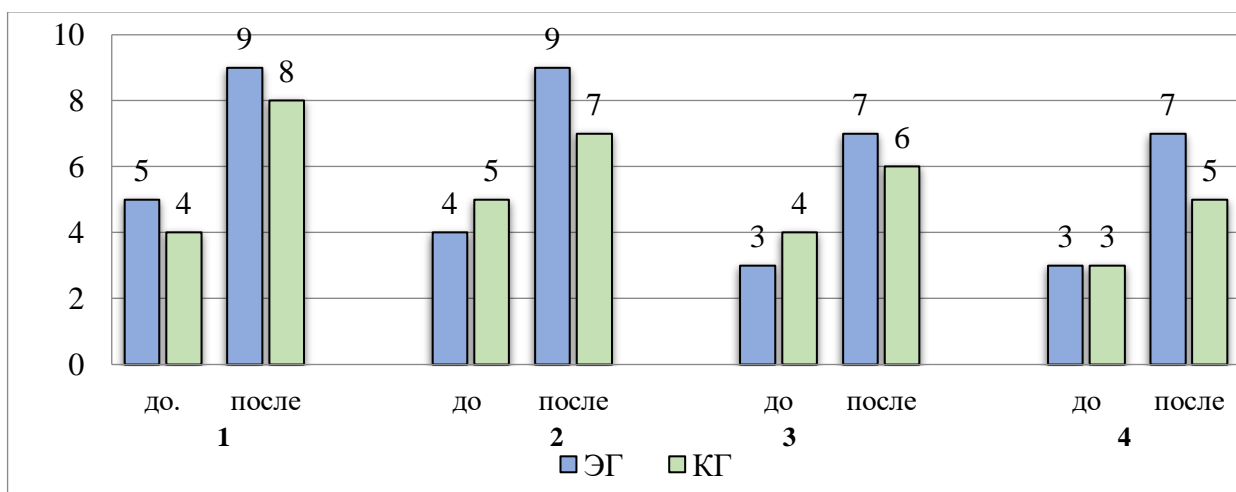


Рис.1. Показатели надежности выполнения перебросок с мячом гимнастками до и после эксперимента (колич.раз из 10 попыток)

1. Бросок мяча рукой, «бочонок», ловля ногами, 2. Бросок мяча на перевороте, ловля ногами (сесть на мяч), 3. Бросок мяча рукой, «козлик», ловля одной рукой, 4. Бросок мяча рукой, «шене», ловля ногами в кувырок.

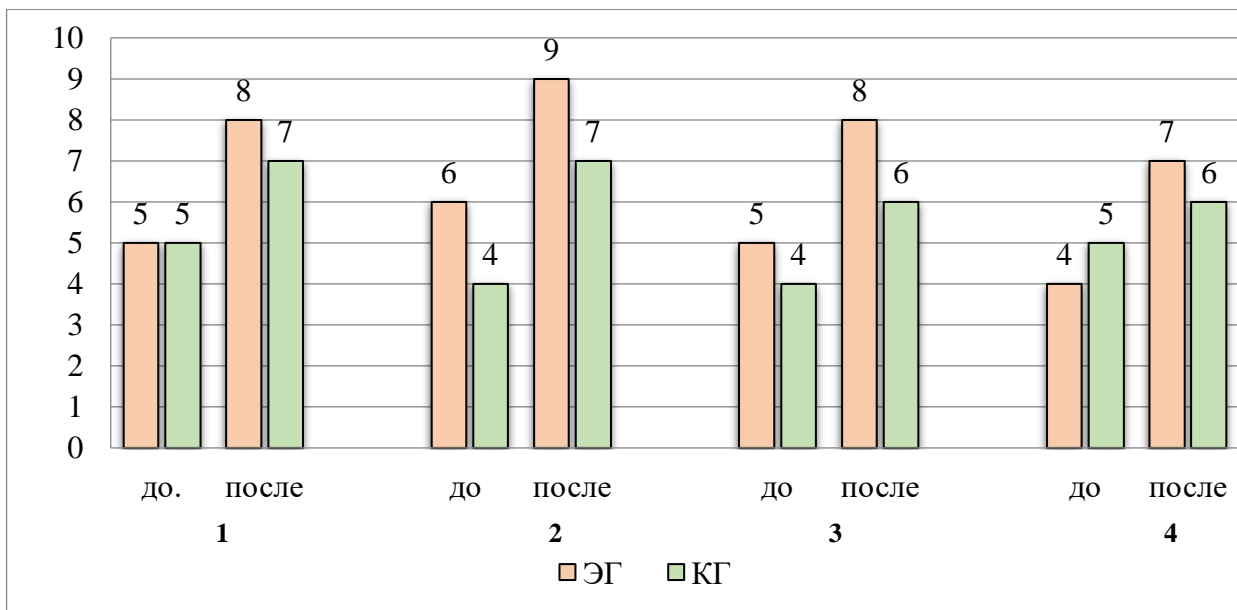


Рис.2. Показатели надежности выполнения перебросок с лентой гимнастками до и после эксперимента (колич.раз из 10 попыток)

1.Бросок ленты ногой на «циркуле», ловля рукой, 2.Бросок ленты ногой на перевороте, ловля рукой, 3. Бросок ленты ногой на колесе, ловля рукой. 4.Бросок ленты рукой стоя боком «шене», ловля рукой.

К концу эксперимента гимнастки ЭГ стали выполнять броски предметов более точно, а также научились бросать предметы новыми способами. Это говорит о том, что точность и согласованность двигательных действий в группе стала выше, что, в свою очередь, значительно повлияло и на соревновательный результат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, полученные результаты говорят об эффективности разработанных комплексов упражнений специально-двигательной подготовки для квалифицированных гимнасток направленных на расширение диапазона двигательных возможностей гимнасток, способствующих развитию мелкой моторики рук, повышению уровня технического мастерства.

Переброски требуют ежедневной работы над их исполнением, в среднем на тренировке команды работе над перебросками следует уделять не менее 20–

30 минут в тренировочном занятии постепенно усложняя варианты: в группах, в тройках, делая акцент на стабильное выполнение и точность броска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беженцева Л.М. Методические особенности специально-двигательной подготовки юных спортсменок в групповых упражнениях в художественной гимнастике. \ \ Теория и практика физической культуры. - №10, - 2019.- С.73-74.
2. Краева Е.С. Совершенствование выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе развития специально-двигательных способностей у высококвалифицированных гимнасток: дисс...канд.пед.наук: Санкт - Петербург – 2018. - 167 с.
3. Караваева Е.С., Степанова И.А. Влияние специально-двигательных способностей на успешность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2013. №8 [Электронный ресурс].
4. Объективные факторы успешного выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун и др. //Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. –2018. – № 6 (160). – С. 117–123.
5. Семибратова И.С. Надежность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 . – СПб., 2007. – 24 с.
6. Удалова М.А. Содержание тренировочного процесса квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях на основе совмещения предметной и физической подготовки: автореф. дис...канд. пед.наук: Санкт-Петербург, 2022. – 25 с.
7. Фетхуллова Н.Х., Кабулова С.О. Акробатические упражнения - как средство повышения предметной подготовки в художественной гимнастике. // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Междунар. науч.-метод. конф. / Уфа, 2020. - С.187-192.