

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕБРОСКАМ ОБРУЧА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Фетхуллова Алия Ринатовна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г. Чирчик

nrat2016@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрена проблема обучения переброскам обруча на основе средств специально-двигательной подготовки. Разработана и экспериментально определена эффективность комплексов упражнений, направленных на повышение точности движений, быстроты реакции и согласованности движений у гимнасток 9-10 лет в групповых упражнениях с обручем на учебно-тренировочном этапе.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, переброски с обручем, юные гимнастки, координация, специально-двигательная подготовка.

GURUH MASHQLARIDA GIMNASTIKALARNI MAXSUS-HARAKAT TAYYORGARLIGI VOSITALARI ASOSIDA HALQA UZATISHNI O'RGATISH

Fethullova Aliya Rinatovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq

Annotatsiya. Maqolada maxsus harakat tayyorgarligi vositalari asosida halqa tashlash mashqlarini o'rgatish muammosi ko'rib chiqilgan. 9-10 yoshli gimnastikachi qizlarning o'quv-trenirovka bosqichida halqa bilan guruhli mashqlarda harakat aniqligi, reaksiya tezligi va harakatlar muvofiqligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasining samaradorligi ishlab chiqildi va tajribada aniqlandi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, guruh mashqlari, halqani uloqtirish, yosh gimnastikachilar, koordinatsiya, maxsus harakat tayyorgarligi.

COOPERATIVE EXERCISES BASED ON SPECIAL MOTOR PREPARATION TO GYMNASTICS IN GROUP EXERCISES

Fethullova Aliya Rinatovna

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

Abstract: *The article examines the problem of teaching hoop throws based on special motor training tools. The effectiveness of exercise complexes aimed at improving movement accuracy, reaction speed, and coordination of movements in 9-10-year-old gymnasts in group exercises with hoops at the training stage has been developed and experimentally determined.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, group exercises, cooperative exercises, young gymnasts, coordination, special motor training.*

ВВЕДЕНИЕ

Как считают Е.С.Краева [3], И.С. Семибратова [5], О.А.Шинкарук [7] групповые упражнения являются наиболее трудным и самым зрелищным видом соревновательных выступлений в художественной гимнастике, характеризующиеся рядом специфических особенностей: более длительной композицией, которую одновременно выполняют пять гимнасток; разнообразными передвижениями с одновременным исполнением двигательных взаимодействий к которым относятся переброски предметов.

Необходимо отметить, что для успешной демонстрации перебросок предметов гимнасткам необходимо владеть достаточно высоким уровнем развития специально-двигательных способностей, среди которых наиболее важными являются: координация (согласование) движений тела и предмета, быстрота реакции на движущийся объект и проприоцептивная (тактильная) чувствительность так называемое «чувство предмета» [2,6].

Усложнение правил соревнований, а также тенденция ранней специализации групповых упражнений ставит актуальной проблему поиска эффективных средств обучения технике выполнения перебросок предметов у гимнасток на более ранних этапах подготовки [1,4].

Цель исследования: повысить эффективность и точность выполнения перебросок обруча гимнастками в групповых упражнениях на основе разработки комплекса средств специально-двигательной подготовки.

МЕТОДОЛОГИЯ

Методы и организация исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 гимнасток 9-10 лет, спортивной школы Чиланзарского района г.Ташкента условно разделенные на две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Гимнастки контрольной группы занимались по общепринятой, государственной программе спортивной школы. А для гимнасток экспериментальной группы были разработаны двигательные задания, распределенные в три комплекса, каждый из которых направлен на решение задач по обучению и контролю за уровнем и технической и специально-двигательной подготовленности (СДП) юных гимнасток:

1. Упражнения на повышение точности отмеривания и воспроизведения силовых параметров движения.
2. Развитие быстроты реакции на движущийся объект.
3. Развитие согласованности движений (табл.1).

Таблица 1

**Комплекс упражнений специальной двигательной подготовки
(СДП) для юных гимнасток**

№	Содержание	Дозировка
I. Упражнения на повышение точности отмеривания и воспроизведения силовых параметров движения		
1.	Броски мяча, в обруч, лежащий на полу.	8-10 раз
2.	Броски мяча в обруч подвешенный вертикально или горизонтально.	10-12 раз
3.	Броски в цель одновременно двух теннисных мячей двумя руками.	8-10 раз
4.	Малые броски обруча двумя руками с закрытыми глазами.	10-15 раз
II. Упражнения на развитие быстроты реакции на движущийся объект		
1.	Ловля обруча после броска тренера/гимнастки с последующим увеличением расстояния.	8-10 раз

2.	Ловля обруча в завершающей фазе акробатических элементов и вращательных движений.	8-10 раз
3.	По сигналу тренера выполнить бросок обруча с последующей ловлей ногами.	8-10 раз
III. Развитие согласованности движений		
1.	Разнонаправленная работа обеими руками: вращение обруча одной рукой-отбив/бросок мяча другой.	10-12 раз
2.	Подбросить обруч одной рукой и одновременно перепрыгнуть через другой.	10-12 раз
3.	Бросок обруча с одновременным катом другого обруча по рукам.	10-12 раз

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**.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

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

После эксперимента наибольший прирост отмечен в упражнении «перекат мяча по рукам» –78,5%, %, «баланс обруча на руке - 52,1%, бросок и ловля мяча – 50%. Это объясняется включением в тренировочный процесс специальных упражнений на воспитание «чувства предмета» являющихся высокоэффективным средством развития двигательных способностей гимнасток.

Таблица 2

Уровень специально-физической подготовленности гимнасток до и после эксперимента

Контрольные упражнения	Результаты			
	ЭГ		КГ	
	До	После	До	После
Балансирование обруча, с.	2,3	3,5	2,2	2,8
% прироста	52,1		27,2	
Бросок и ловля мяча, (кол.раз из 10)	4	6	3	5
% прироста	50,0		25,0	
Перекаат мяча по рукам, (кол.раз)	2,8	5	3	4
% прироста	78,5		33,3	
Метание мяча в цель (кол.раз из 5) (балл)	2,7	4,1	2,5	3,4
% прироста	51,8		36,0	
3 кувырка - «passe» с закрытыми глазами (с)	2,6	3,3	2,5	2,9
% прироста	26,2		16,0	

После проведения педагогического эксперимента результативность успешно выполненных перебросок в групповых упражнениях всех гимнасток повысилась. У гимнасток ЭГ во всех контрольных упражнениях прирост успешно выполненных попыток составил в среднем от 30 до 40%. В контрольной группе аналогичные показатели находились в пределах от 20 до 30% (табл. 3).

Таблица 3

**Результаты выполнения перебросок до и после
педагогического эксперимента (%)**

№	Упражнения	Результат (%) успешно выполненных попыток из 10 раз			
		ЭГ		КГ	
		До	После	До	После
1.	Переброска обруча.	40	80	40	70

2.	Переброска обруча с ловлей лежа ногами.	40	70	40	60
3.	Переброска с вращением под броском обруча.	30	60	30	50

К концу эксперимента гимнастки ЭГ стали выполнять броски обруча более точно, а также научились бросать предмет 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.

Так, при выполнении соревновательного упражнения с пятью обручами (апрель 2026г.) средний балл у гимнасток ЭГ существенно выше, относительно оценки контрольной группы (16,2 и 15,4 баллов соответственно).

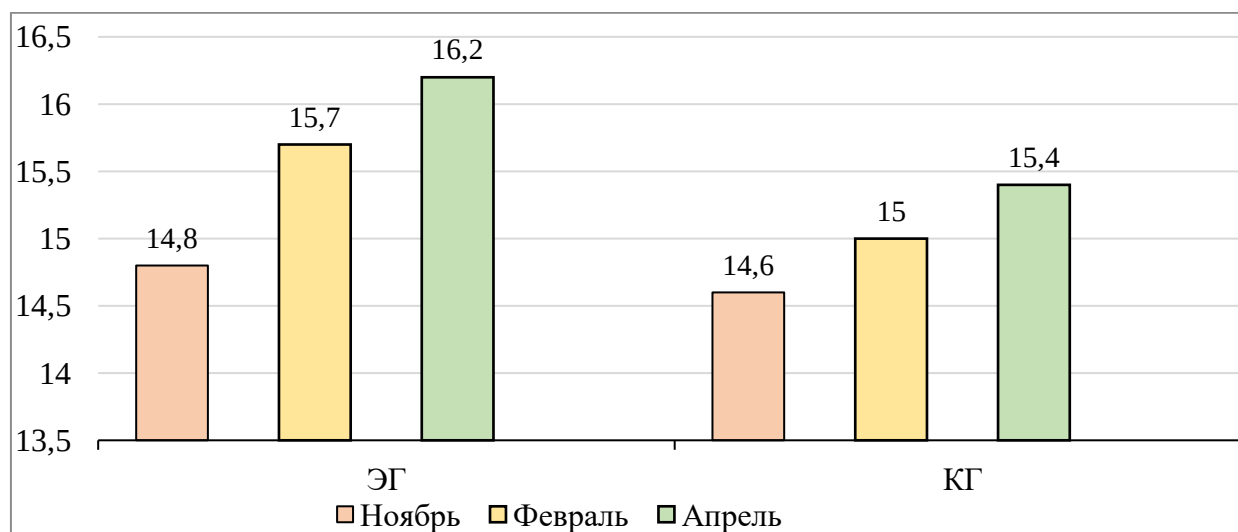


Рис.2. Результаты соревнований гимнасток в упражнении с обручем

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Обучение переброскам предметов, в том числе и обруча должно быть организовано уже на начальных этапах подготовки 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. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика /Под общ. ред. Л.А. Карпенко. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - 382 с.
3. 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.
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. 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.
7. Шинкарук О.А. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монография /О.А. Шинкарук, И.С.Сиваш. - К.: Олимп. лит., 2016. - 120 с.