

МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Фердаусова Марьям Каландаровна

доцент кафедры «Физическая культура и спорт»

Узбекского государственного университета мировых языков, Ташкент

Аннотация

В данной статье отмечается информация по усовершенствованию проведения практических заданий по гимнастическому виду спорта в учебном плане занятий физической культуры, проводимой со студентами направления искусства и культуры и подготовки высококвалифицированных спортсменов. В статье отражены методические правила развития гармоничности движений гибкости, силы, скорости, выносливости и других основных физических способностей и пути их использования в процессе теоретических и практических упражнений.

Ключевые слова: *физическая культура, воспитание, действие, подход, направление, мониторинг, здоровье.*

METHODS OF ACHIEVING HIGH RESULTS IN GYMNASTICS

Ferdausova Maryam Kalandarovna

associate professor of the department "Physical culture and Sport"

of The Uzbek State World Languages University, Tashkent

Summary

In this article, information on the improvement of practical tasks conducting on the Gymnastics in the curriculum of physical culture for students of direction of art and culture and training of highly skilled sportsmen is given in the tutorial. The article of development of motions harmonicity, flexibility, strength, speed, endurance and other basic physical capabilities and way of their use in the process of theoretical and practical exercises are reflected in the fact.

Keywords: *physical culture, upbringing, action, approach, direction, monitoring, health.*

В литературе посвящённой организации и проведению гимнастических занятий слово «принцип в общем смысле толкуется как «правило», «закономерность», основные «требования», которым следуют в процессе проведения занятий.

В теории гимнастических занятий используются различные сферы воздействия, так или иначе имеющие высокую абстрактность, отражающие общие или частные закономерности подготовки гимнастов, то есть различные принципы, имеющие взаимные уровневые (иерархические) отношения. Существуют такие общепедагогические принципы, которые подходят для любой образовательно-воспитательной деятельности, в частности, гимнастических упражнений в качестве педагогически организованного процесса. [1; с.115] Здесь речь идет не только о дидактических методах (сознательность и активность, показательность, последовательность и т.д.), но и о воспитательных принципах (всестороннее развитие личности, связь воспитания с жизнью и т.д.).

Однако общая система принципов, которым необходимо следовать в деятельности наставничества этим не ограничивается. Здесь серьезную роль играют регулярность педагогического воздействия на физические возможности, привычно-адекватное ограничение в повышении плодотворности педагогического воздействия и другие.

При этом необходимо учитывать, что все эти принципы не являются специальными для гимнастических занятий. Поэтому, в гимнастике существуют не только общие, но и объективные правила учебного процесса, в связи с чем появляется необходимость разработки специальной системы принципов занятий. Они устанавливают важные, серьезные связи между воздействием занятия его результативностью, между составными частями смысла гимнастических занятий, между этапами учебного процесса и возрастанием уровня способностей гимнаста. К этим принципам также относятся единство направленности на высокие достижения и глубокой специализации, единство общей и специальной подготовки гимнаста, непрерывность процесса занятий, единство иерархичности повышения нагрузки и нацеленность на высокие нагрузки, волнообразность и вариантность изменения нагрузок, периодичность процесса занятий.

Единство направленности на высокие достижения и глубокой специализации. Согласно данному принципу, гимнастические занятия необходимо организовывать с учетом ближайшей и дальнейшей перспективы. В плане на перспективу необходимо отражение самых высоких соревновательных достижений для каждого гимнаста или команды. Каждый этап подготовки имеет свой «максимальный» результат. Для начинающего гимнаста – следующие нормы спортивных разрядов, для мастера спорта – норма мастера спорта международного ранга и т.д.

Принцип направленности на высокие достижения выражается в возрастающих требованиях к подготовке гимнаста на каждом уровне многолетних занятий.

Формирование духовной подготовки для достижения высоких спортивных достижений осуществляется под влиянием следующих факторов:

1) социальная важность результатов (формирование в качестве личности, прославление родины и ее возвеличение спортивными достижениями, становление социально-полезной личностью, посвящение своей деятельности народу, иметь материально-прочную основу, формирование в качестве спонсора, осуществление социально-педагогической деятельности и др.);

2) личные основы (внутренняя потребность, желание) занятия спортом (выполнение нормы мастера спорта, стать чемпионом в государственных, мировых, олимпийских играх);

3) творческая деятельность спортсмена и тренера на пути достижения новых побед (поиск новой техники, тактики, плодотворных способов и средств занятий);

4) уровень развития и организации спортивного движения в данной стране (проведение соревнований, поощрение за спортивные достижения – система вручения спортивного разряда, вознаграждение победителей крупных спортивных соревнований, вручение им орденов и медалей и т.д.).

Единство общей и специальной подготовки гимнаста. В основе данного принципа лежат понятия о существовании взаимных связей между специализацией гимнастики и всесторонним общим развитием гимнаста. Связь между победами на соревнованиях и всесторонним развитием спортсмена можно описать двумя закономерностями:

1. Единство организма, то есть взаимосвязь между всеми органами, системами и функциями в процессе деятельности. Так как организм состоит из общей единицы, развитие некоторых способностей не может происходить отдельно от других. Каждое свойство, качество, способность, в данном случае лучше развивается за счет развития другого свойства, качества, способности.

2. Взаимодействие умений и навыков различных движений. Насколько широк круг навыков и умений схожих с соревновательными упражнениями, настолько будет удобным условие для овладения новыми навыками и усовершенствования ранее освоенных.

При проявлении данных принципов необходимо опираться на следующие правила:

а) гимнастические занятия должны включать в себя и общую, и специальную подготовку спортсмена;

б) значение общей подготовки гимнаста во многом зависит от его гимнастической специализации, а значение специальной подготовки от условий, созданных общей подготовкой;

v) в процессе занятия необходимо следовать рациональному соотношению общей и специальной подготовки, так как не каждое из их соотношений может быть полезным для спортсмена [2; С 213]. Например, в период начальной подготовки 80% времени относится для общей физической подготовки, 20% времени для специальной физической подготовки. С ростом спортивного мастерства это соотношение возрастает, сравнивается с противоположным соотношением, то есть, 20% времени на общую физическую подготовку, а 80% времени расходуется на специальную физическую подготовку.

В каждом отдельном случае соотношение общей и специальной подготовки меняется в зависимости от возраста спортсмена, уровня спортивного мастерства, спортивной специализации, отдельных свойств, уровня выполнения упражнений, этапа и периода занятий.

Непрерывность процесса занятий. Этот принцип имеет три основных принципа:

1) гимнастическое занятие организовывается в качестве многолетнего процесса, проводимого в течении года, все его звенья должны быть связаны между собой и направлены на достижение самых высоких результатов;

2) действие каждого следующего занятия, микроцикла, этапа, периода прибавляясь к прежним результатам, должно укрепить и развивать их;

3) перерывы между занятиями должны быть так ограничены, чтоб они обеспечили необходимое качество, способность и навыки, в общем, непрерывный рост спортивных результатов.

На занятиях гимнастов между уроками должно использоваться 3-4 варианта перерывов:

а) следующий урок переходит на этап суперкомпенсации, то есть в период высокой деловитости;

б) следующий урок соответствует периоду полного восстановления деловитости;

в) следующий урок соответствует периоду не полному восстановлению работоспособности и некоторых функциональных показателей организма, то есть периоду утомления различного уровня у спортсмена.

Данные правила по-разному отражаются на подготовке гимнастов различных возрастов и умений. Например, при подготовке молодых спортсменов сравнительно реже используются упражнения с большой нагрузкой (1-2 раза в неделю), можно достичь непрерывности проводя уроки ежедневно один раз. При проведении занятий с гимнастами высокого уровня, очень хорошее достижение такого режима – сохранение существующего уровня, занимающегося: с ними необходимо проводить занятия ежедневно по 2-4 раза, 4-7 раз в неделю с большими нагрузками. Квалифицированные гимнасты на занятиях пассивны,

выходных дней совсем нет, а длительный активный отдых используется в качестве средства подготовки к нагрузкам следующего этапа подготовки после интенсивных занятий. [3; С 178]

Поэтапность возрастания количества упражнений и направленность на высокие нагрузки. Подготовительный опыт самых сильных гимнастов показывает, что в основе многих больших побед на соревнованиях лежат только упражнения высокого уровня и соревновательные нагрузки. Следовательно, каждый новый шаг на пути спортивных побед предполагает также новый уровень нагрузок занятий.

При осуществлении данного принципа необходимо следовать следующим правилам:

1. Рост спортивных успехов происходит только благодаря непрерывному постепенному повышению объема нагрузок во время отдельных занятий, а также недельных, месячных, годовых и всех многолетних занятий.

2. Для обеспечения серьезного роста функциональных возможностей гимнаста следует время от времени вносить самые высокие нагрузки в упражнения в соответствии с его уровнем подготовки, особенных свойств выбранного вида гимнастики, этапом и периодом процесса занятий.

3. По мере роста уровня упражнений и мастерства гимнаста, также должен расти «максимум» нагрузок, так как нагрузка, которая ранее была «максимум» теперь стала обычной, тем самым может не помогать повышению функциональных способностей организма.

Волнообразное изменение (повышение-понижение) и разнообразность количества упражнений. Рост спортивных результатов зависит не только от размера и продолжительности нагрузок, но также и от их разнообразности, изменчивости.

Известно, что однонормная, однотипная нагрузка, даже не в большой степени, утомляет гимнаста быстрее чем варианты нагрузки. Поэтому в процессе занятий необходимо в определенном порядке менять рост нагрузок упражнений, их объем и измерения темпа, тогда уровень подготовки гимнаста будет регулярно расти.

Существуют следующие формы, виды роста нагрузок:

1. Волнообразное изменение нагрузок. Здесь нагрузки постепенно повышаются, сначала резко растет, затем уменьшается, потом эта «волна» повторяется с еще большей степенью. Волнообразные колебания одинаково свойственны и для изменения объема нагрузок, и для изменения их быстроты.

Сначала объем нагрузки растет, в это время быстрота растет медленным темпом, затем, после определенной стабилизации объем начинает снижаться, а

скорость расти. Подобные изменения нагрузок встречаются на различных этапах, периодах процесса занятий. Различаются несколько категорий «волн»:

- а) малые волны, описывают изменения нагрузок на микроциклах занятий;
- б) средние волны, выражают изменение нагрузок на мезоциклах занятий;
- в) большие волны, описывают изменение нагрузок на макроциклах (полугодичных, годовых, многолетних) занятий. [2; С 215]

2. Линейный рост нагрузок. В данном случае и объем нагрузок, и скорость повышается медленно, одновременно, равномерно. Например, нагрузка занятия повышается в течении недели, месяца. Как показывает практика, в первые года занятий целесообразным считается однонормное повышение объема на 30-45% в год, а скорости до 15-20%.

3. Ступенчатое изменение нагрузок. Здесь рост нагрузок меняется с их относительной стабильностью на протяжении нескольких занятий. Это облегчает процесс приспособления к работе занятий. Во время перехода от одной «ступеньки» ко второй нагрузки изменяются меньше чем линейный рост. Такая форма изменений также дает возможность освоению больших нагрузок.

4. Изменение нагрузки путем резкого, крутого повышения. В данном случае нагрузка резко поднимается до максимума, возможного для этого занятия, затем также резко снижается до определенной степени. «Прыжки» в росте нагрузок ставят самые высокие требования функциональным и адаптационным возможностям организма. Они считаются важным фактором повышения степени упражняемости. Но они оправдают себя только если гимнаст заранее подготавливался к таким «прыжкам». Иначе такая форма перемен нагрузки окажет негативное влияние на здоровье, рост спортивных результатов.

Использование того или иного метода изменения нагрузок зависит от поставленных перед занятием гимнастикой целей, возраста и умения гимнаста, уровня занятий и других.

Периодичность процесса занятий. Под периодичностью (циклическостью) мы понимаем периодичное повторение круговых движений, законченных по отношению к отдельно повторяющимся циклам в течении времени процесса занятия (уроков, этапов, периодов) [1; С 221]. Здесь условно используются понятия микроцикл, мезоцикл и макроцикл. Микроцикл от латинского означает «mikro»-маленький, «sikl»-период, то есть «малый период». Мезоцикл – от латинского означает «mezo»-промежуток, «sikl»-период, то есть «промежуточный период». Здесь в промежутке между малым и средним периодом необходимо понимать запланированные занятия. Макроцикл – от латинского означает «makro»-большой, «sikl»-период, то есть «большой период».

Данный принцип осуществляется при организации занятия. Его сущность заключается в том, что весь процесс упражнения – от его самых простых звеньев (отдельного урока) до этапов многолетних занятий – все должны быть составлены в форме периодов. Периоды различаются следующим образом:

- 1) малый-период с малым количеством упражнений или микроциклы; их продолжительность от 2-3 дней до 7-10 дней;
- 2) промежуточные занятия или мезоциклы; их продолжительность от 3 недель до 5-6 недель;
- 3) большой-много упражнений или макроциклы; их продолжительность от 3-4 месяцев до 12 месяцев и более (например, полугодовой, годовой и четырех годовой (на олимпиаде) циклы).

Каждый новый цикл считается продолжением, развитием предыдущего. Все выше описанные процессы: возможность запланировать, осуществить самым должным образом процесс упражнения, упорядочить, систематизировать объем нагрузок занятий и соревнований, являются средствами и методами в достижении поставленных задач - достичь высоких результатов, повысив тем самым качество воспитательного процесса.

Литература

1. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. *Culture and Arts of Central Asia*, 9(1), 68-72.
2. Mamirova, D. T. (2019). INFLUENCE OF EASTERN HERITAGE ON THE FORMATION OF PERSONAL DEVELOPMENT. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 430-433.
3. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.
4. Мамирова, Д. Т. (2021). Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. *Международный инженерный журнал исследований и разработок*, 6(1).
5. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(4), 370-375.
6. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.

7. Мамирова, Д. Т. (2022). ПРИЧИНЫ ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. *Journal of new century innovations*, 10(3), 103-108.
8. Мамирова Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. Академические исследования в области педагогических наук, 2 (10), 867-870.
9. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 460-465
10. Mamirova, D. T., Abraykulova, N. E., Fazlieva, Z. K., Zokirova, S. M., & Jumaev, S. S. (2022). The Manifestation Of Creative Potential By Integrating Physical Culture And Departments Of The Youth Movement In Uzbekistan. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5221-5228.
11. Tavakulovna, M. D., Erkinovna, A. N., Kamarbekovna, F. Z., Muratovna, Z. S., & Saidovich, J. S. (2022). Physical education and “union of youth” as an application of creative potential in Uzbekistan. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(6), 430-439.
12. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF ARTS AND CULTURE. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6-6.
13. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). METHODOLOGY FOR CARRYING OUT THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 457-459.
14. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). OECD Principles of Corporate Governance and Well Organized Corporate Governance in Liverpool FC. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 4, 55-58.
15. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). USE OF MULTIMEDIA IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).