

УДК 372.879.6

Мухаммадиев Навруз Турсунпулатович

Преподаватель кафедры Теория физического воспитания и спорта

Факультет физической культуры

Термезский государственный университет

Термез, Узбекистан

**ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ
НАВЫКОВ И УМЕНИЙ**

Аннотация: Гимнастика - это тип силовой скоростной активности, который требует высокого уровня как анаэробных способностей, так и способности к гибкости для успешного выполнения. Он способствует развитию навыков прыжков, толчков, взрывной силы и тяги вместе с балансом и артистизмом на различных снарядах. Выполнение художественной гимнастики зависит от идеального компромисса между уровнем физической подготовки и сложными техническими навыками, необходимыми для каждого предмета.

Ключевые слова: гимнастика, образование, спорт, развитие.

Mukhammadiev Navruz Tursunpulatovich

Lecturer of the Department of Theory of Physical Education and Sports

Faculty of Physical Education

Termez State University

Termez, Uzbekistan

**INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS ELEMENTS ON THE
PERFORMANCE OF TRAINING SKILLS AND ABILITIES**

Abstract: Gymnastics is a type of strength speed activity that requires a high level of both anaerobic ability and flexibility in order to be successful. It promotes the development of jumping, pushing, explosive strength and deadlift skills along with balance and artistry on a variety of apparatus. Rhythmic

gymnastics performance depends on the ideal compromise between fitness level and the complex technical skills required for each apparatus.

Key words: gymnastics, education, sports, development.

Особая выносливость - неотъемлемая часть процесса формирования и совершенствования чемпионата спортсменов всех специальностей. В последнее время был достигнут значительный успех в понимании сущности специфической выносливости как основы спортивно-технического совершенства и отдельных компонентов стресса в спорте. Следует подчеркнуть, что особенно сложно придать особую выносливость различным видам спорта. В первую очередь это дисциплины, которые состоят из множества соревнований, требующих различных характеристик в структуре движений и требующих поддержания высокой координации движений независимо от утомления. К ним относится гимнастика. Отмечено, что при выполнении полных комплексов гимнастических движений в соревнованиях гимнастического многоборья была очень высокая частота сердечных сокращений. Принято считать, что после всех упражнений часто приближается к частоте пульса спортсменов, практикующих дисциплины на выносливость. Поэтому многие теоретики гимнастики предполагают, что изменения ЧСС могут быть одним из показателей физической нагрузки в спортивной гимнастике и одним из показателей физической подготовленности. Хорошо известно, что высокая физическая подготовка позволяет лучше переносить усилия различной интенсивности. Хотя физическая подготовка может быть способностью выполнять определенную работу за единицу времени и, следовательно, способностью высвобождать максимальную мощность, наиболее распространенным показателем является максимальное потребление кислорода. В большинстве случаев существует очень высокая корреляция между способностью достигать выдающихся результатов в дисциплинах

на выносливость и индивидуальным значением. В случае гимнасток аэробная способность должна рассматриваться как совершенно другая.

Значительная и постоянно возрастающая сложность упражнений в современной гимнастике вызывает многочисленные затруднения при правильном планировании тренировочных нагрузок и выборе соответствующих тренировочных мероприятий. Чтобы сформировать высокий технический уровень и особую выносливость гимнасток, должна быть обеспечена широкая и всеобъемлющая база для выполнения множества структурно различных упражнений для каждого из соревнований. В первую очередь, выносливость в гимнастике должна включать соблюдение определенных условий, способствующих совершенствованию координационных способностей в технической подготовке. Высокая аэробная способность позволяет лучше переносить усилия разной интенсивности. Хотя способность выполнять определенную работу за единицу времени и, следовательно, способность улучшаться лучше, а также могут быть мерой физической подготовки. В такой сложной программе, которую гимнаст должен освоить в нужное время, на первый план выходят способности спортсмена в тренировочном процессе и тренировка выносливости. В то же время занятия спортом не должны проводиться на пределе возможностей физических упражнений, чтобы достичь высочайшего уровня техники, даже если гимнастка овладела ею в очень хорошей степени. Как следствие, в процессе обучения возникает необходимость «создавать» определенный «избыток» (резервы) энергетического потенциала для правильного обучения и стартапов. В обеспечении конкретной подготовки к реализации двигательных навыков в технических элементах различных моделей движений существуют определенные ограничения, которые обусловлены недостаточным изучением этих вопросов. В настоящее время он ограничен количеством используемых средств формирования выносливости, в пределах его

влияния на технику выполнения различных элементов и гимнастических упражнений.

Гимнастика - это тип силовой скоростной активности, который требует высокого уровня как анаэробных способностей, так и способности к гибкости для успешного выполнения. Он способствует развитию навыков прыжков, толчков, взрывной силы и тяги вместе с балансом и артистизмом на различных снарядах. Выполнение художественной гимнастики зависит от идеального компромисса между уровнем физической подготовки и сложными техническими навыками, необходимыми для каждого предмета. В мужской спортивной гимнастике (МАГ) высокий уровень физической подготовки является решающим для выполнения технических требований упражнений на различных снарядах. В частности, гимнаст должен достичь высокого уровня силы, гибкости и координации, чтобы эффективно выполнять широкий спектр сложных акробатических навыков. Vencke et al. указали, что у гимнастов лучше развиваются показатели силы нижних конечностей в раннем возрасте по сравнению с теми, кто занимается другими видами спорта (например, гандболом, теннисом, плаванием). Этим же авторам удалось продемонстрировать, что 11-летние гимнасты были сильнее своих нетренированных сверстников. Примечательно, что длительные тренировки по гимнастике имеют различный эффект в зависимости от типа показателей силы (т. Е. Скорости развития силы, максимальной, относительной и абсолютной силы), а также конкретных групп мышц (т. Е. Более низких и верхние конечности). Соответственно, предыдущие исследования показали более высокую скорость развития силы у юных гимнасток по сравнению с их нетренированными сверстниками.

Выявление талантов (то есть процесс признания нынешних участников с многообещающими способностями к успеху в конкретном виде спорта) является фундаментальным процессом в стремлении к совершенству в

спорте. Стоит отметить, что как в командных, так и в индивидуальных видах спорта широко распространенные модели выявления талантов все еще ограничены. В частности, в области художественной гимнастики некоторые модели / программы выявления талантов появляются в ведущих странах (например, Программа развития возрастных групп Международной федерации гимнастики [FIG], программа TOPs гимнастики США, Инструмент измерения функциональных возможностей гимнастики [GFMT] и Всемирные системы идентификации для гимнастического таланта [WISGT]). Наиболее распространенными программами, используемыми тренерами и исследователями, являются программы Международной федерации гимнастики и гимнастики США.

Программа развития возрастных групп FIG MAG была ранее утверждена. Считается полезным инструментом для выявления талантов в гимнастике. Фактически, выполнение гимнастики высокого уровня требует длительной систематической физической подготовки. Следовательно, очень важно количественно оценить достигнутый физический прогресс и выделить среди гимнасток, уже отобранных для участия в национальных соревнованиях, тех, кто с наибольшей вероятностью добьется хороших результатов на международных соревнованиях MAG. Таким образом, было бы интересно получить «межкультурные» данные об этих переменных на ранних этапах обучения. (А.Т., 2020) Другими словами, продуманная оценка физических возможностей юных гимнасток с раннего возраста имеет решающее значение для будущей успешной карьеры. [1. 46]

В литературе есть несколько исследований, посвященных выявлению талантов в женской спортивной гимнастике (WAG), включая недавно опубликованное исследование Nassib et al. по прогнозированию профиля физической подготовленности женщин по спортивной гимнастике (WAG) с помощью международной программы оценки «FIG Age Group Development». Основные результаты этого исследования заключались в

том, что гимнастки элитного уровня демонстрируют большую мышечную силу в различных формах (например, изометрическая, взрывная и выносливость), мощности и гибкости по сравнению со стандартами FIG. Те же авторы выявили, что эти фитнес-качества представляют собой основные факторы физической подготовки, определяющие успех в WAG. Однако аналогичные исследования по мужской спортивной гимнастике (МАГ) немногочисленны. Например, Sleeper et al. [5] изучали разные возрастные категории на основе инструмента измерения функциональных возможностей мужской гимнастики (MGFMT). Авторы использовали десять тестов батарей MGFMT на большая выборка (т.е. 83 гимнастки в возрасте от $8,3 \pm 1,3$ до $16,2 \pm 1,1$ года, в каждой возрастной группе от 6 до 20 гимнасток) разного уровня подготовки. Результаты исследования подтвердили хорошую надежность и конструктивную валидность батареи MGFMT. В том же контексте Леон-Прадос и др. Изучали взаимосвязь между конкретными тестами физической подготовленности и оценкой результатов гимнастики (т.е. суммой баллов по шести предметам) у мужчин-гимнастов высокого уровня. Авторы использовали шесть тестов, в том числе четыре теста на гибкость (т. Е. Статический и динамический). Основные результаты этого исследования показали значительную взаимосвязь между итоговыми баллами, достигнутыми для лошади, брусьев, брусьев и турника с показателями силы и гибкости. В исследовании Leon-Prados et al. было включено только 11 взрослых гимнастов-мужчин. Однако оба исследования были сосредоточены на ограниченных тестах на физическую подготовку. Кроме того, процесс выявления талантов в двух вышеупомянутых исследованиях не рассматривался в достаточной степени.

Таким образом, в спортивной гимнастике время утомления во время тренировки оказывает значительное влияние на качество выполняемых двигательных задач. Другими словами, аэробная мощность (VO_{2max})

остаётся влиять на выполнение качеств рабочей нагрузки. Предполагается, что достижение эффективного тренировочного процесса и формирование техники выполнения упражнений гимнастики возможно при условии достижения высокой степени специальной выносливости. Важная составляющая такой выносливости - аэробные способности гимнасток. Целью исследования было выяснить влияние выносливости нагрузок на интенсивность упражнений при выполнении полных гимнастических комбинаций. В исследовании также изучается, как это влияет на качество выполнения сложных гимнастических элементов и комбинаций во время тренировочного блока.

Литература

1. Абдурахманова А. Т. Деструктивное поведение как проблема адаптации в обществе // Вестник науки и образования. 2020. №7-2 (85).
2. Брыкин А. Т. Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры
3. А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1985. 368 с.
4. Баршай М. В. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь,
5. И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013. 312 с.
6. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика / Ю. К. Гавердовский,
7. В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1979. 327 с.
8. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. М. Академия, 2001. 448 с.
9. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры /
10. Л. Б. Кофман. М. : ФиС, 1998. 314 с.
11. Петров В. К. Методика преподавания гимнастики в школе / В. К. Петров. М. : Владос, 2000. 448 с.