

METHODS FOR TEACHING EXERCISES WITH A MACE IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Sultanova D.B. (Republic of Uzbekistan)

*Sultanova Diana Bakhodir kizi - Student,
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION,
NAVOI STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE,
NAVOI, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *this article discusses the methods of teaching exercises with a mace in rhythmic gymnastics. A description of the methods of holding objects used in rhythmic gymnastics is presented. Modern trends in rhythmic gymnastics require a variety of motor actions and saturation of gymnasts' competitive programs. The rules highly appreciate such actions with objects that are performed without the help of hands, and therefore coaches and gymnasts are trying to come up with and include in the program as many of these ways of working as possible.*

Keywords: *technical training, young gymnasts, ways of holding objects.*

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С БУЛАВОЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Султанова Д.Б. (Республика Узбекистан)

*Султанова Диана Баходир кизи – студент,
факультет физического воспитания,
Навоийский государственный педагогический институт,
г. Навои, Республика Узбекистан*

Аннотация: *в данной статье рассмотрены методы обучения упражнениям с булавой в художественной гимнастике. Представлено описание применяемых в художественной гимнастике способов удержания предметов. Современные тенденции художественной гимнастики требуют разнообразия двигательных действий и насыщенности соревновательных программ гимнасток. Правилами высоко оценены такие действия с предметами, которые выполнены без помощи рук, в связи с чем тренеры и гимнастки пытаются придумать и включить в программу как можно больше подобных способов работы.*

Ключевые слова: *техническая подготовка, юные гимнастки, способы удержания предметов.*

Основу художественной гимнастики как современного вида спорта составляют упражнения с предметами. В системе учебно-тренировочного процесса особое внимание уделено разделу технической подготовки с предметами, которые отличны друг от друга, обладают разной фактурой и свойствами. Эти условия определяют специфику подготовки гимнасток [1].

Умение выполнять действия различной сложности с предметом и над предметом остается привилегией человека. Возможность использовать бесчисленное количество профессиональных, специфических, а также повседневных манипуляций над и с предметами — заслуга организации, формы и высокого уровня иннервации кисти.

Спортивная деятельность не стала исключением. Спортсмены в своем обиходе применяют и развивают до высочайшего уровня совершенства различные способы манипулирования и обращения с предметом: как те, что используются и в повседневной жизни человека, так и особенные специфические действия, присущие конкретному виду спорта.

Основа художественной гимнастики — упражнения с предметами. Специалисты и научные деятели, опираясь на биомеханические закономерности, классифицируют все действия с предметами в этом виде спорта следующим образом: удержание и баланс; вращательные движения; фигурные движения; бросковые движения; перекатные движения.

Вышесказанное мы вполне можем отнести и к предметной деятельности в художественной гимнастике. Каждый отдельный технический элемент, выполненный с предметом, — это действие со сложноорганизованной структурой. В соревновательной композиции работать с предметом нужно практически без остановки, каждое последующее действие предметом должно вытекать из предыдущего, выполняться в быстром темпе и точной технической форме, и, что немаловажно, в сочетании с элементами тела. Учитывая перечисленные доводы, мы можем охарактеризовать работу с предметом в художественной гимнастике как сверхсложную.

Пальцевой хват применяется наиболее часто в упражнении с лентой, в других видах программы (со скакалкой, обручем и булавами) он встречается достаточно редко, лишь в подготовительных фазах некоторых манипуляций или как альтернатива кольцевого хвата.

Очевидна проблема, что для художественной гимнастики, как специфического вида деятельности, необходимо выделить и классифицировать свойственные ему виды захватов предмета.

Крючкообразный хват был выявлен лишь в упражнении с булавами при выполнении гимнастками параллельного броска двух булав. Несмотря на это, значимость данного способа остается существенной, поскольку элемент, в котором он применяется, технически сложен, и корректность захвата предмета в нем влияет на эффективность всего двигательного действия.

Сферический вид захвата — основной в работе с мячом. Иногда используется при удержании большой головки булавы.

Боковой захват в ходе анализа был зафиксирован в упражнении с лентой: гимнастки его могут применять как альтернативу кольцевому захвату или даже в сочетании с ним при захвате ткани ленты.

Важно, чтобы вся работа предметом (любым хватом) выполнялась на вытянутой руке — это негласное правило подготовки с предметом в художественной гимнастике.

Современные тенденции художественной гимнастики требуют разнообразия двигательных действий и насыщенности соревновательных программ гимнасток. Правилами высоко оценены такие действия с предметами, которые выполнены без помощи рук, в связи с чем тренеры и гимнастки пытаются придумать и включить в программу как можно больше подобных способов работы.

В художественной гимнастике из шести выделенных физиологами видов захватов предметов применяется пять: кольцевой, пальцевой, сферический, крючкообразный, боковой. Подобная классификация в учебниках и методической литературе не используется, а следовательно, упущены физиологические механизмы развития навыков владения предметами.

Существует прямая зависимость между способом захвата предмета и эффективностью манипулирования им. Рациональный (необходимая сила, правильное расположение пальцев и др.) хват способствует наиболее корректному выполнению элемента.

Эстетическая направленность художественной гимнастики требует соблюдения основ «поведения» спортсменки на площадке — в частности выполнения элементов с предметами на вытянутой руке. Для этого, в свою очередь, нужна специальная подготовка.

Частота применения различных способов захвата предмета зависит от его особенностей. Так, для скакалки, обруча и булав свойственен кольцевой хват, для мяча — сферический, для ленты — пальцевой.

Особое значение развитие навыков правильного удержания предметов имеет на самых ранних этапах спортивной подготовки. Методика для работы с детьми 6 — 7 лет должна содержать средства для улучшения общих функций кисти и формирования специальных способов захвата предмета. Такая методика не только позволит развивать физические способности и сенсомоторные функции ребенка.

Список литературы / References

1. *Aminova Feruza Hayitovna*. Axiological analysis of socio-aesthetic problems in hadiths. International Multidisciplinary Research Journal. 1457-1462, 2020. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:aca&volume=10&issue=5&article=212/> (дата обращения: 27.05.2022).