



УДК: 796(001)

Любовь БУРНЕС,

Ст. преподаватель Национальный Университет Узбекистана

E-mail: Бурнесанатолевна@gmail.com

Рецензент Старший преподаватель ТУИТ имени М. ал-Хоразмий: Васильева Е.Б.

OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHDA GIMNASTIKA NAZORAT TESTLARIDAN FOYDALANISH

Аннотация

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportningjamiyatdagi o'rni hamdaoliy oquv yurtlarida jismoniy tarbiya o'qitishning asosiy muammolari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy tarbiya, ommoviy sport, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, munosabat, mashqlar turlari bo'yicha, mashqlar to'plami.

USE OF GYMNASTIC CONTROL TESTS IN THE DEVELOPMENT OF TEACHING SKILLS IN HIGHER

Annotation

This course is about the role of physical education and sports in society. Also, the main problems of passing physical education and sports as a science in universities will be covered.

Key words: Sports physical education mass sports, healthy lifestyle stele promotion, attitude, by type of exercise, set of exercises.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ В РАЗВИТИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация

Данная статья о роли физической культуры и спорта в обществе, а также об основных проблемах преподавания физической культуры в вузах.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, массовый спорт, пропаганда ЗОЖ, отношение, по видам упражнений, комплекс упражнения.

Введение. Необходимость повышения уровня специальной физической подготовленности юных гимнасток объясняется, прежде всего, прогрессирующим ростом разрядных требований. Значительное усложнение соревновательных комбинаций, увеличение количества выполняемых упражнений требует от юных спортсменок высокого уровня технической подготовленности. Известно, что без должного развития двигательных качеств невозможен прогресс в техническом мастерстве гимнасток. Особую актуальность в связи с этим приобретает поиск новых, эффективных упражнений, методов с целью достижения необходимого уровня специальной физической подготовленности, позволяющего добиться более высоких результатов в соревновательных упражнениях. В обучении студентов теми или иным упражнениям преподаватели гимнастики накопили достаточный опыт и термины «программирование», «алгоритмизация» для нас являются до некоторой степени лишь заменителями слов: «тематизированная программа», «последовательность обучения» и других хорошо известных нам по существу, то в занятиях по формированию педагогических умений мы едва еще прошли стадию исходного положения. Предстоит решать многие вопросы, связанные с проведением этих занятий и в частности: уточнить их содержание, определить объем педагогических умений вплоть до частных приемов, найти наиболее рациональную последовательность формирования педагогических умений и организацию занятий учебной практикой.

Анализ литературы по теме. В представленном тезисе речь пойдет, в основном, только о

последовательности формирования педагогических умений и навыков у студентов в процессе учебных занятий гимнастикой. Решение этой проблемы связано с определением последовательности формирования педагогических умений в различных аспектах, а именно: в какой последовательности обучать студентов умению проводить различные виды упражнений, в какой последовательности формировать педагогические умения и даже в какой последовательности целесообразнее обучать студента частным педагогическим приемам. Поиски удовлетворительных ответов на эти вопросы связаны с некоторыми трудностями. Программируя процесс формирования педагогических умений, неизбежно приходится сталкиваться с рядом иногда враждующих между собой факторов.

К ним (враждующим и сопутствующим факторам) относятся:

- а) уровень знаний студентов;
- б) техническая подготовленность студентов в данном виде упражнений;
- в) сроки прохождения педагогической практики;
- г) доступность выполнения задания для студента;
- д) трудоемкость и многообразие педагогических;
- е) фактор положительного переноса;
- ж) алгоритмизация.

О последовательности формирования педагогических умений по видам упражнений. Несмотря на то, что все по названию педагогические умения (подача команд, информирование, помощь занимающимся и т.д.) в общем виде проявляются при проведении любых видов упражнений занятиях гимнастикой и что некоторые из этих умений имеют положительный перенос, все же мы

обучаем студентов преподавать не по категориям педагогических умений, а по видам упражнений. Это объясняется и специфическими особенностями одних и тех же (по названию) педагогических умений при проведении различных видов упражнений и неизбежными в этих случаях организационными неудобствами, а главное - реальной опасностью лишиться предметности обучения. Для проведения любого вида упражнений ведущий занятий должен уметь: подавать команды и распоряжения, информировать занимающихся о предстоящих действиях, оказывать помощь, видеть и запоминать увиденное, проявлять учебную и дисциплинарную требовательность, применять методические приемы обучения. Вариативные возможности для решения этой задачи очень велики - от одновременного фронтального обучения всему сразу до любого из многочисленных сочетаний. Опыт работы показывает, что навыки практиканта, не связанные с действиями его учеников (произношение команд, показ и т.д.), доступнее сформируются легче. Действия же практиканта, при которых внимание его обращено и на свои действия и на действия учеников (оказание помощи, требовательность и т.п.), требуют больших напряжений и поэтому их следует формировать позже.

О последовательности формирования частных приемов внутри отдельного педагогического умения. Пожалуй, наибольшие возможности к алгоритмизации занятий учебной практикой представляет процесс обучения студентов частным приемам внутри отдельного педагогического умения. Настойчивые попытки к определению и целесообразной последовательности обучения студентов частным приемам, а также опытная проверка различных вариантов уже теперь дают обнадеживающие результаты. Суть нашего опыта следующая: в каждом из шести различных (по названию) педагогических умений определены частные педагогические приемы и очередность обучения им. Например, формируется у студента умение проводить обще развивающие упражнения и, в частности, умение оказывать помощь занимающимся. Рекомендуется следующая очередность овладения частными педагогическими приемами, оказание помощи подсчетом, затем подсказывающим зеркальным показом и, наконец, подсказом. Такая последовательность более доступна практиканту и дает лучшие результаты при меньшей затрате времени на формирование педагогических умений.

Методология исследования. Выявить наиболее целесообразную последовательность упражнений на развитие и дальнейшее совершенствование специально-физической подготовки гимнасток. Как показал анализ специальной литературы и материалы проведенных исследований физическая подготовка гимнасток - это организованный процесс, направленный на: всестороннее развитие организма спортсменок - укрепление опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений спортивной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством (амплитудой, скоростью, силой и др.)

В настоящее время в видах спорта со сложной координацией движений выделяют семь основных физических способностей, иногда их называют двигательными или психомоторными: координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость. В последнее время в специальной

литературе по спортивной гимнастике предпринимаются попытки ранжировать физические качества по значимости. Это нецелесообразно, так как спортивная гимнастика многоплановый вид спорта и разные виды многоборья требуют различного уровня развития физических качеств, которые необходимо повышать до максимально возможного уровня - это скоростно-силовые качества, координация и гибкость. Специфика физической подготовки по мнению ведущих специалистов в спортивной гимнастике, определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. Основными принципами специальной физической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой являются: соразмерность и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям спортивной гимнастики; опережение - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке. Основными средствами СФП гимнасток являются: специально-двигательные, акробатические и хореографические упражнения, программные упражнения на видах многоборья, а также специальные упражнения: на ловкость - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения на снарядах; на гибкость - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление; на силу - упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки выпады, приседы и т.д.; на быстроту - упражнения на развитие скоростных уровней их проявления. Особо выделить можно, пожалуй, только два качества, развивать которые необходимо до максимально возможного уровня - это координацию и гибкость; на прыгучесть - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости; на равновесие - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре; на выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления. Основными методами СФП гимнасток являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Анализ и результаты. Организация специальной физической подготовки гимнасток осуществляется в следующих формах:

- а) комплекс специальных упражнений;
- б) в виде круговой тренировки;
- в) в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревновании необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Исследования показали, что ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне возрастающего утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка. С учетом вышесказанного может быть рекомендована следующая последовательность заданий на развитие физических качеств, в процессе учебно-тренировочного занятия общая и специальная разминка на видах многоборья упражнения на гибкость упражнения на быстроту упражнения на

прыгучесть упражнения на координацию упражнения на равновесие упражнения на силу на выносливость.

Под общепринятым выражением «инклюзивное образование» (включенное образование) принято считать систему образования, организованную с точки зрения кадрового, научно-технического потенциала и материальной составляющей таким образом, чтобы были учтены потребности каждого участника процесса образования, независимо от состояния его здоровья и физических возможностей. Понимание идей, ценностей и преимуществ, которые дает обществу «инклюзивное образование» - процесс длительный, требующий активной работы по повышению уровня информированности общественности, изменению сознательного отношения к проблемам людей с ограниченными возможностями здоровья и пониманию важности качественных и количественных перемен в этой связи. Спортивные достижения этих атлетов продемонстрировали всему миру, что физическая подготовка, смелость, упорство и, зачастую, титанический труд, способны преодолеть

любые преграды и победить даже самые, на первый взгляд, «непобедимые» недуги.

Выводы и предложения. Именно к физической культуре и спорту, стимулирующим физическое и ментальное развитие личности, сегодня обратилось общество в проведении мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, привлечению людей с особыми потребностями к регулярным тренировкам, а также продвижению идей гуманизма и толерантности. Изменения в политическом курсе и общественных процессах открыли двери учебных заведений для многих молодых людей с ОВЗ. И сегодня перед администрацией высших учебных заведений нашей страны и их педагогическим составом стоит важный вопрос организации адекватного учебного процесса, удовлетворяющего потребности каждого студента и учитывающего особенности его здоровья и физического состояния. И главным образом, это касается развития качественно новой концепции организации учебного процесса и формирования новых ценностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года № УП-5924.
2. Григорьянц, И. А. Психологическая подготовка юных гимнастов: Метод, раз-раб. для студ. Академии / И. А. Григорьянц. – М. 1993. – 41 с.
3. Немов, Р. С. Общая психология: учебник / Р. С. Немов. – М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 400с.
4. Гимнастика учеб. пособие для студентов / под ред. М.Л.Журавена, Н.К.Меншикова. - М; Академия 2021г-448с.
5. Кизилов, Л.И. Научное управление тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: практическое руководство / Л.И. Кизилов, М.П. Спирина; под научным руководством В.П. Шлыкова. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2017. – 77 с.
6. Холодов, Ж. К. «Теория и методика физического воспитания и спорта». учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов В.С. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.