



TJAS

Thematic Journal of Applied Sciences

informing scientific practices around the world
through research and development

Thematic Journal of Applied Sciences

Volume 4, No. 2, March 2024

Internet address: <http://ejournals.id/index.php/TJAS/issue/archive>

E-mail: info@ejournals.id

Published by ejournals PVT LTD

Issued Bimonthly

Chief editorS.

G. Ahmed

Professor of Computational Mathematics and Numerical Analysis Faculty of Engineering, Zagazig University, Zagazig, Egypt, P. O. Box 44519

Requirements for the authors.

The manuscript authors must provide reliable results of the work done, as well as an objective judgment on the significance of the study. The data underlying the work should be presented accurately, without errors. The work should contain enough details and bibliographic references for possible reproduction. False or knowingly erroneous statements are perceived as unethical behavior and unacceptable.

Authors should make sure that the original work is submitted and, if other authors' works or claims are used, provide appropriate bibliographic references or citations. Plagiarism can exist in many forms - from representing someone else's work as copyright to copying or paraphrasing significant parts of another's work without attribution, as well as claiming one's rights to the results of another's research. Plagiarism in all forms constitutes unethical acts and is unacceptable. Responsibility for plagiarism is entirely on the shoulders of the authors.

Significant errors in published works. If the author detects significant errors or inaccuracies in the publication, the author must inform the editor of the journal or the publisher about this and interact with them in order to remove the publication as soon as possible or correct errors. If the editor or publisher has received information from a third party that the publication contains significant errors, the author must withdraw the work or correct the errors as soon as possible.

OPEN ACCESS

Copyright © 2024 by Thematics Journals of Applied Sciences

CHIEF EDITOR

S.G. Ahmed

*Professor of Computational Mathematics and Numerical Analysis Faculty
of Engineering, Zagazig University, Zagazig, Egypt, P. O. Box 44519*

EDITORIAL BOARD

Yu Li

*Wuhan University of
Technology, China*

Seung Man Yu

*Seoul National University of Science
and Technology, South Korea*

Syed Saeid Rahimian Kolor

*Universiti Teknologi Malaysia,
Malaysia*

Eko Susanto

Menegment of journal Indonesia

Siti Mazlina Mustapa Kamal

Universiti Putra Malaysia, Malaysia

ELSEVIER



SSRN

Universal
Impact Factor



ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЕВОЧЕК 5-7 ЛЕТ

Акимов Нокисбай Тенгелбаевич

и.о.доцент,

Сейтбекова Зульфия

студентка Каракалпакского государственного университета

Аннотация. В статье рассмотрено, повышение уровня развития гибкости у девочек 5-7 лет занимающихся художественной гимнастики, путем сочетание общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: гимнастика, осанка, гибкость, сила, выносливость, подвижность, координация, равновесия, прыгучесть, вестибулярный аппарат, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.

Введение. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике - сложный, трудный процесс. Все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, артистичности. Поиск двигательного-одаренных детей облегчается массовой работой.

Гимнастикой легко увлечь детей дошкольного возраста. Интерес к занятиям объясняется разнообразием упражнений. Привлекает детей гимнастика красотой и необычностью многих упражнений, элементов. Упражнения в художественной гимнастике формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность суставов, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. [5]

В последние годы в художественной гимнастике появилась тенденция к снижению начальной возрастной границы занимающихся совершенствованию и усложнению техники юных гимнасток.

Занятия гимнастикой оказывают благотворное воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы. Гимнастка, хорошо владеющая упражнениями, умело согласует фазы дыхания с фазами движения.

Нельзя не отметить положительного влияния упражнений на вестибулярный аппарат занимающихся. Вследствие их выполнения у гимнасток развивается высокая устойчивость к действиям ускорения, к изменениям положения тела.

Цель раннего обучения - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично-развитого молодого поколения. [2]

Объект исследования: тренировочный процесс юных девочек, занимающихся художественной гимнастикой в специализированных школах по видам гимнастики Республики Каракалпакстан.

Предмет исследования: сочетание общей и специальной физической подготовки на развития гибкости девочек 5-7 лет.

Цель исследования: повышение уровня развития гибкости у девочек 5-7 лет, путем сочетание общей и специальной физической подготовки.

Задачи исследования:

- изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
- проверить эффективность сочетание общей и специальной физической подготовки на развития гибкости девочек 5-7.
- разработать специальных упражнений для развития гибкости 5-7 лет,

занимающихся художественной гимнастикой;

Основными упражнениями в художественной гимнастике являются различные виды ходьбы и бега, пружинные и волнообразные движения туловищем и руками, махи и взмахи определенными частями тела, прыжки, повороты, упражнения в равновесии и множество упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Для развития силы, ловкости, выносливости дополнительно используются ОРУ (общеразвивающие упражнения) на силу, гибкость, растягивание, элементы акробатики (кувырки, "мосты", различные повороты и т.д.).

Спортивная тренировка - специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких результатов.

Тренировка состоит из технической, физической, моральной, волевой, тактической и теоретической подготовки.

Физическая подготовка бывает - общая и специальная. Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает функциональное и морфологическое совершенствование организма. Этот процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию личности. Вспомогательная физическая подготовка строится на базе ОФП. Средствами ОФП являются:

- строевые упражнения - выполнение строевых команд, построение и перестроение, передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спирально, по диагонали. При передвижении по залу используют маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма, скорости движения, различные прыжковые упражнения;

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) - без предмета, с предметом, для определенных групп мышц: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног, упражнения для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости;

- игры, игровые упражнения - сюжетные игры, упражнения из других видов спорта. [3]

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для художественной гимнастики

Основная цель СФП - развитие специальной выносливости, быстроты, прыгучести, гибкости, силы. Средствами СФП являются:

- упражнения для развития специальной выносливости: челночный бег, силовые прыжки, подвижные игры;

- упражнения для развития равновесия: различные виды ходьбы (на носках, пятках, острый, перекаточный), стойки на определенное время (на носках, поза цапли), выпады;

- упражнения для развития ловкости: жонглирование предметами в парах и группе;

- комплекс специальных упражнений для развития гибкости: упражнение "Улитка"; "Мост на коленях"; "Мост-наклон назад"; "Прогиб назад"; "Складка"; "Бабочка"; "Разведение ног в поперечный шпагат"; "Махи лежа на спине и на боку"; "Махи у опоры впереди в сторону"; "Продольный шпагат: на правую и левую ногу"; "Наклон назад и волна"; "Выпады"; "Заднее и переднее равновесие";

"Равновесие нога назад и в кольцо"; "Планше" с помощью рук; "Подъемы". [1]

К частным задачам гимнастики относят:

- воспитания умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом, ритмом;

- воспитания умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;

- эстетическое воспитание на основе связи движения с музыкой и использование элемента танца. [4]

Вывод. Таким образом, на этапе предварительной подготовки, особенностью занятия художественной гимнастикой с юными гимнастками, является сочетание общей и специальной физической подготовки на развития гибкости.

В художественной гимнастике большое внимание, по сравнению с остальными двигательными качествами, уделяется развитию гибкости, так как это качество имеет решающее значение в достижении высоких спортивных результатов; благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн.

Список использованной литературы:

1. Ачилов А. Бадий гимнастика. Тошкент "Фафур Фулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи" 2010. -31б.

2. Ештаев А., Карабаева Д., Хасанова Т. Бадий гимнастикада буйимсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби. Тошкент 2013-161 б.

3. Ашмарин, Б. А Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин.- Москва: просвещение, 2015. 287 с.

4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] В.К.Бальсевич. - Москва: Физкультура и спорт, 2018 .- 208 с.

5. Белов, Р.А Исследование активной и пассивной подвижности в суставах и обоснование методике развития у девочек школьного возраста / Р.А.Белов. - Москва: 2017 .- 19 с.