

2-1-2018

DEGREE OF SIGNIFICANCE OF THE COMPONENTS OF THE TRAINING TRAINING PROCESS OF GYMNASTS 13-15 YEARS

S.A. ESHTAYEV

Uzbekistan state university of physical education and sport.

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss>



Part of the [Health and Physical Education Commons](#)

Recommended Citation

ESHTAYEV, S.A. (2018) "DEGREE OF SIGNIFICANCE OF THE COMPONENTS OF THE TRAINING TRAINING PROCESS OF GYMNASTS 13-15 YEARS," *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 2018 : Iss. 1 , Article 2.
Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol2018/iss1/2>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Eurasian Journal of Sport Science by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact brownman91@mail.ru.

S.A.ESHTAYEV¹. PhD.¹Uzbekistan state university of physical education and sport.**¹DEGREE OF SIGNIFICANCE OF THE COMPONENTS OF THE TRAINING-
TRAINING PROCESS OF GYMNASTS 13-15 YEARS**

Abstract. The article attempts to study the degree of importance of the components of the training process of young gymnasts and on its basis to find new methodical approaches to solving the problem of differentiation and individualization of the training process

Keywords: Gymnasts from 13 to 15 years of age, training, coordination skills, classification and individualization of occupation.

Актуальность. Современная спортивная гимнастика предъявляет новые повышенные требования к различным видам подготовки спортсменов. Так, по данным *В.Н. Платонова* [2], современные тенденции развития спорта высших спортивных достижений основываются на необходимости учёта индивидуальных анатомо-физиологических и психологи-ческих особенностей спортсменов на всех этапах спортивной тренировки. Сегодня поиск именно новых методических подходов к определению содержания тренировочных занятий является способом решения этой актуальной проблемы. Одним из передовых и перспективных направлений разработки данной научной проблемы, на наш взгляд, может быть поиск путей дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса.

По мнению *Уэйнберг Р., Гоулд Д.* [4], на первое место выходит не индивидуальный, а дифференцированный подход к построению тренировочного процесса, предполагающий учет особенностей для различных групп юных спортсменов, важных для построения тренировочных нагрузок, обучения технико-тактическим действиям, участия в соревнованиях.

Именно различия во мнениях специалистов о путях совершенствования учебно-тренировочного процесса и необходимости дифференцировать его

содержание на занятиях по развитию координационных способностей обусловили необходимость проведения анкетного опроса.

Результаты исследования и их обсуждение. В опросе приняло участие 15 тренеров по спортивной гимнастике. Вопросы анкеты позволили уточнить количество и виды специфических координационных способностей, являющихся ведущими в различных упражнениях гимнастического многоборья. Так, респонденты проранжировали их по степени важности следующим образом (рис. 1).

Одной из главных задач анкетного опроса было выявление отношения тренеров к проблеме определения признаков дифференциации и индивидуализации содержания тренировочного процесса. Так, на вопрос «Как Вы относитесь к дифференциации в тренировочном процессе» 96% респондентов указали, что она в тренировочной деятельности нужна, 4% - нужна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Такого же мнения придерживается *Б.И. Цанова*[6], утверждающая, что дифференциация нужна как при планировании тренировочных нагрузок, так и в процессе организации и проведении самого тренировочного процесса.

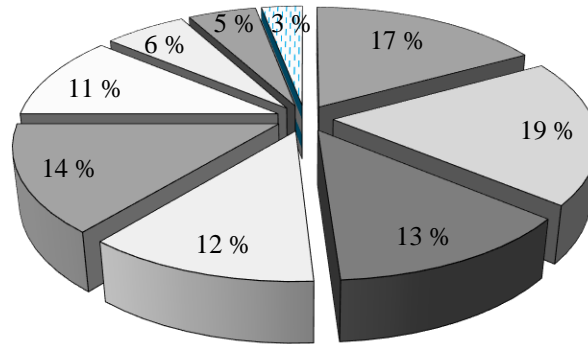


Рис. 1. Ранжирование специфических координационных способностей по их значимости в упражнениях гимнастического многоборья

- 1) темпо-ритмовая способность (19%);
- 2) способность к равновесию (17%);
- 3) способность к перестроению двигательных действий (6%);
- 4) способность к ориентированию в пространстве (14%);
- 5) способность к быстрому реагированию (13%);
- 6) способность к согласованности и комбинированию движения (12%);
- 7) способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения (11%);
- 8) способность к рациональному расслаблению мышц (5%);
- 9) способность к управлению временем двигательных реакций (3%).

В то же время на вопрос «Дифференцируете ли вы средства и методы развития координационных способностей в тренировочном процессе с гимнастами 13-15 лет?» 83,1% респондентов ответили, что дифференциацию не используют, а 16,9% - ее применяют. Причем, 55,4 % респондентов

в качестве признака дифференциации тренировочного процесса называют уровень физической подготовленности, 32,3% - тип телосложения гимнастов, 10,6% - различия в показателях их физического развития и 2% - другие признаки (рис. 2).

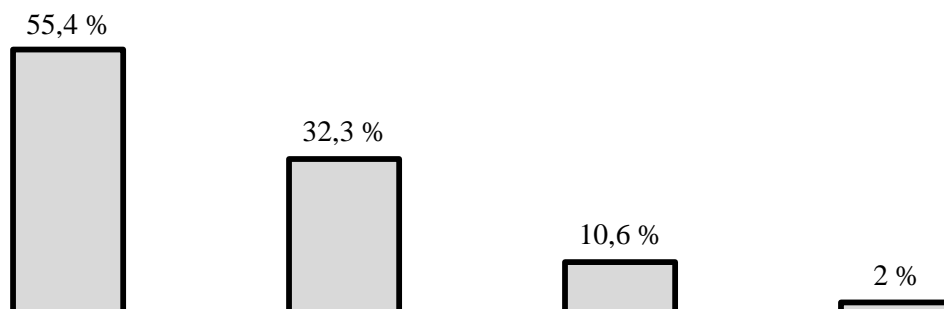


Рис. 2. Признаки дифференциации тренировочного процесса

Анализ результатов анкетного опроса позволяет сделать вывод о том, что в тренировочном процессе с гимнастами исследуемого возраста не всегда учитываются такие признаки для дифференциации тренировочного процесса, как типы темперамента и типологические особенности свойств нервной системы. В то же время Уэйнберг

Р., Гоулд Д. [4] установили, что существуют тесные связи между типологическими свойствами нервной системы и динамикой развития двигательных способностей. Такие же результаты в своих исследованиях получили Ю.В. Менхин [1], В.Н. Платонов [2].

Сегодня установлено, что эффективность двигательной деятельности

напрямую зависит от уровня развития психических процессов спортсмена. Чем выше уровень работоспособности психических процессов, тем качественнее выполнение техники физических упражнений как на протяжении всей тренировки, так и, что особенно важно, на протяжении всех соревновательных дней [4]. Вот почему при планировании тренировочных заданий необходимо учитывать не только уровень развития их

координационных способностей, но и уровень развития их психических процессов. В связи с этим респондентам был задан вопрос: «Укажите, какие психические процессы являются наиболее значимыми в тренировочном процессе?». Для этого нужно было выбрать 2-3 наиболее значимых вида психических процессов из предложенных вариантов ответа (рис. 3).

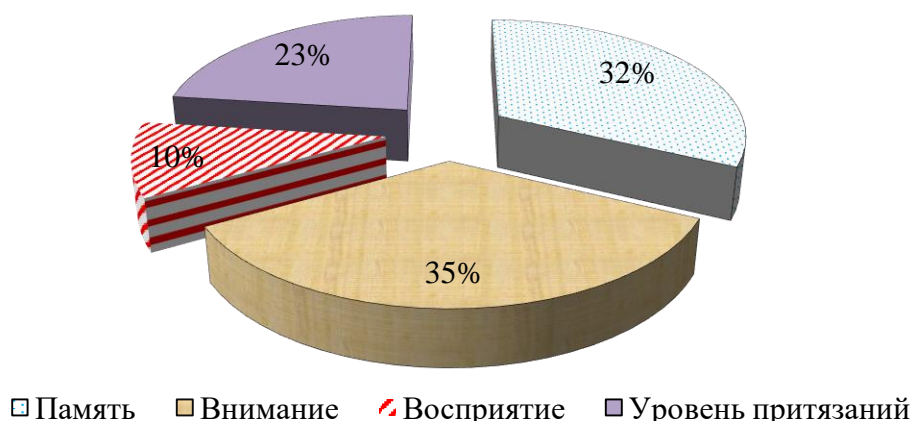


Рис. 3. Значение психических процессов в тренировочной деятельности

Из рисунка 3 видно, что к наиболее значимым видам психических процессов 34,8% респондентов относят внимание (показатели распределения и переключения внимания). В то же время 32,1% на второе место по значимости ставят память, на третье место - показатели уровня притязаний, выраженного в стремлении к достижению

поставленной цели (23%), а на четвертое место - показатели точности восприятия времени (10,1%).

Кроме того, респонденты следующим образом определили значимость психических процессов в разных видах гимнастического многоборья в спортивной гимнастике (таблица 1).

Таблица 1

Значимость развития психических процессов для различных видов гимнастического многоборья

№	Виды гимнастического многоборья	Виды психических процессов (в %)			
		Восприятие	Внимание	Память	Уровень притязаний
1.	Вольные упражнения	34,6	18,1	38,2	9,1
2.	Конь	21,7	29,4	34,2	14,7
3.	Кольца	28,6	33,1	26,8	11,5
4.	Опорный прыжок	19,9	26,2	44,4	10,0
5.	Брусья	24,1	28,4	32,2	15,2
6.	Перекладина	26,4	29,1	34,3	10,1

Из таблицы 1 видно, что ведущим видом психических процессов во всех видах гимнастического многоборья является память. Это связано с тем, что любой вид гимнастического многоборья состоит из достаточно большого количества взаимосвязанных между собой физических упражнений, запоминание которых (память) обеспечивает качество

выполнения всех гимнастических комбинаций. Отвечая на вопрос «Какие функциональные системы организма оказывают ведущее влияние на качество тренировочной деятельности гимнастов?», респонденты следующим образом расположили их по степени значимости (рис. 4).

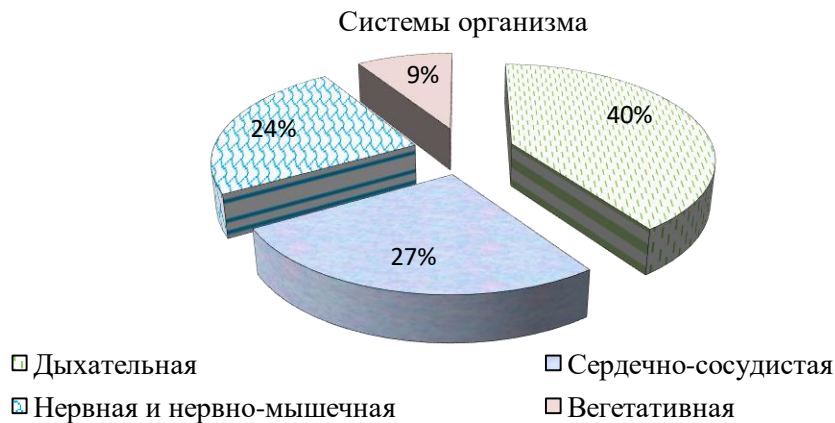


Рис. 4 Распределение функциональных систем организма по их значимости в тренировочной деятельности гимнастов 13-15 лет

Из рисунка 4 видно, что ведущей функциональной системой организма, обеспечивающей эффективную тренировочную деятельность, 40,1% тренеров считают дыхательную систему. Такого же мнения придерживаются и Уилмор Дж.Х., Костилл Д.А. [3], которые утверждают, что, хотя объем легких еще невелик, однако потребность в кислороде из-за высокой степени окислительных процессов, возникающая при тренировочной деятельности, достаточно большая. Важность сердечно-сосудистой системы в тренировочной деятельности отметили 26,4% респондентов, нервной и нервно-мышечной системы - 24,1% респондентов, а вегетативной нервной системы - 9%

References:

1. Menxin Yu. V. Fizicheskaya podgotovka sportmenov (metodologicheskiye osnovy). - M.: Fizikultura i sport, 1993 g.
2. Platonov V. N. Obshchaya teoriya podgotovki sportmenov v Olimpiyskom sporte. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997.
3. Wilmore J. H., Kostill D. A. Fizika sporiv i fizicheskoy aktivnosti. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997.
4. Uaynberg R., Goldold D. Osnovniye psixologii sportiv i fizicheskoy kultury. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1998.
5. Fiziograficheskiye issledovaniya sportshnyev vysokogo klassa / Pod red. J. D. Mak-Dugallaf. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997.
6. Tsanova V. I. Issledovanie intensivnykh rezhimov trenirovki i ikh vliyaniya na funktsionalnoye sostoyaniye organizma yunnykh gimnastok 11-13 let. - M.: GTs OLIFK, 1976. S. A. Эштаев

Аннотация. В статье предпринята попытка изучить степень значимости компонентов учебно-тренировочного процесса юных гимнастов и на ее основе найти новые методические подходы к решению проблемы дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса.

Аннотация. Мақолада ёш гимнастикачиларнинг ўқув машғулот жараёни таркибий қисмларининг аҳамиятлилик даражасини ўрганишга ва унинг асосида машғулот жараёнини индивидуаллаштириш ва дифференциациялаш муаммоларини ҳал этишнинг янги методик ёндашувларини излаб топишга ҳаракат қилинган.