



## Theory and methodology of teaching rhythmic gymnastics to young men

**Tamara DJUMANIYAZOVA<sup>1</sup>**

Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received January 2024

Received in revised form

15 January 2024

Accepted 25 February 2024

Available online

15 March 2024

#### **Keywords:**

rhythmic gymnastics,  
sports,  
flexibility,  
choreographic preparation,  
individualization and  
differentiation,  
neuromuscular energy.

### ABSTRACT

The article, based on scientific knowledge, discusses the need to teach young people the theory and methodology of rhythmic gymnastics, as well as the development of new methods for solving problems that arise in the practice of teaching rhythmic gymnastics before a certain period. The importance of highlighting these aspects is considered.

2181-1415/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol5-iss2/S-pp95-99>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Yigitlarga badiiy gimnastikani o'rgatish nazariyasi va metodikasi

### ANNOTATSIYA

#### **Kalit so'zlar:**

badiiy gimnastika,  
sport,  
moslashuvchanlik,  
xoreografik tayyorgarlik,  
individuallashtirish va  
farqlash,  
nerv-mushak energiyasi.

Ilmiy bilimlarga asoslangan maqolada badiiy gimnastika nazariyasi va metodologiyasini yoshlarga o'rgatish, shuningdek, badiiy gimnastikani o'rgatish amaliyotida ma'lum vaqt oralig'ida yuzaga keladigan muammolarni yechishning yangi usullarini ishlab chiqish zarurligi haqida so'z boradi. Ushbu jihatlarni ta'kidlash muhimligi ko'rib chiqiladi.

<sup>1</sup> Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. E-mail: [djumaniyazova@gmail.com](mailto:djumaniyazova@gmail.com)

# Теория и методика обучения художественной гимнастике юношей

## АННОТАЦИЯ

### Ключевые слова:

художественная гимнастика, спорт, гибкость, хореографическая подготовка, индивидуализация и дифференциация, нервно-мышечная энергия.

В статье, опираясь на научные знания, обсуждается необходимость обучения молодёжи теории и методике художественной гимнастики, а также разработка новых методов для решения проблем, возникающих в практике обучения художественной гимнастике до определённого временного периода. Рассматривается важность освещения этих аспектов.

Художественная гимнастика – это вид спорта, который включает в себя исполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов, как без предметов, так и с ними. Однако, в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предметов не проводятся.

Будущее нашей независимой страны, её процветание и развитие во многом зависят от здоровья подрастающего поколения. Это требует создания благоприятных условий для физического, умственного и духовного развития наших детей, что, в свою очередь, способствует благополучию и процветанию нашей страны.

Согласно решению Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева от 3 июня 2017 года под номером №3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», создание условий для воспитания здорового поколения и постепенное, эффективное внедрение образовательных программ служат одной из ключевых задач в развитии общества с социальной, экономической и политической точек зрения.

Хореография в спорте является неотъемлемой частью подготовки спортсменов, от новичков до тренеров высокой квалификации. Выполнение упражнений по хореографии под музыку развивает у спортсменов способность слышать музыку и чувство ритма, что, в свою очередь, дает возможность более эффективно овладевать ритмической структурой сложных элементов.

На первый взгляд может показаться, что современная наука, занимающаяся исследованиями, порождает новые нерешённые проблемы. Однако, несмотря на стремление практики к достижению результатов быстрее и с меньшими затратами усилий и ресурсов, она всегда направлена на улучшение качества, продуктивности и эффективности в социальной сфере. Это создаёт проблемную ситуацию, требующую разработки новых методов, технологий, подходов к производству и обучению.

До определенного периода потребности практики в создании новых методов решения стоящих перед ней задач удовлетворяются за счет имеющихся научных знаний. Но ситуации недостаточно для решения проблемы, необходимо расширять теоретический потенциал, создавать новую научную базу, продвигать новые идеи, концепции, научные теории.

Однако непрерывный рост результатов требует исследования новых форм, инструментов и методик работы с молодыми спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание высококлассных спортсменов – это сложный процесс, успех которого зависит от множества факторов. Одним из ключевых является развитие гибкости и поиск более эффективных подходов и инструментов, способствующих достижению максимальных результатов в кратчайшие сроки. Учитывая, что возраст начала занятий художественной гимнастикой в последние годы значительно уменьшился, юные гимнастки в возрасте 8-9 лет уже должны освоить соревновательную программу в четырех-шести дисциплинах многоборья. В течение следующих одного-двух лет девочкам предстоит научиться выполнять упражнения с различными предметами, что требует от них разнообразных навыков. Поэтому развитие гибкости играет ключевую роль и становится одной из главных задач образовательно-тренировочного процесса. В некоторых случаях акцент на гибкости может привести к снижению общей двигательной подготовленности молодых гимнасток.

Определение взаимосвязи между ростом отдельных качеств и положительным переходом к развитию других качеств в спорте является актуальной задачей на сегодняшний день. Гибкость считаем ключевым качеством для успеха в любом виде спорта, а координация движений выступает основным принципом любой физической активности, играющей важную роль не только в художественной гимнастике, но и в повседневной жизни человека.

Учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, важно подходить к тренировочному процессу с учетом их уникальных склонностей и потенциальных способностей. Это подразумевает выбор индивидуальных методов и подходов для развития необходимых качеств, таких как гибкость и координация движений.

Признаем, что гибкость – это специфическое качество, требующее особого внимания и подхода. В то время как традиционные методы могут быть эффективными для его развития, координация движений зависит от более сложных внутренних процессов, не всегда поддающихся внешнему воздействию. Следовательно, задача тренера заключается в разработке универсального комплекса специальных упражнений, направленных на развитие координации и повышение этого качества до нового уровня, учитывая нетрадиционные и нетипичные условия для повседневной физической активности человека.

Комплекс универсальных упражнений, используемых тренером в своей работе, должен влиять не только на улучшение гибкости и координации движений, но и на поддержание и развитие основных физических качеств занимающихся, т.е. силы, скорости, выносливости и т. д.

Вот почему при обучении гимнастике учителя опираются на теорию познания и теорию личности, деятельности и способностей. В этом заключается их участие в освоении чистого обучения как ученика, как субъекта познания и общей деятельности. В зависимости от сложности и других характеристик конкретной тренировки, определенные способности могут играть более значимую роль, в то время как другие – менее. Успехи студента зависят от его активного участия и вклада в обучающий процесс. Согласно теории познания, в образовательной деятельности педагог создает для учащихся условия для приобретения

чувственных, обоснованных и прикладных знаний. Это достигается за счет работы, основанной на принципах высшей нервной деятельности человека, дидактических принципах, методиках воспитания и спортивной подготовки, а также на теории обучения.

Эти подходы в формировании образовательного процесса являются практичными. С теоретической точки зрения, необходимо дальнейшее развитие методик обучения гимнастике, включая оздоровительные методы и средства, применимые в целях воспитания, тренировки, спорта и профессиональной деятельности, опираясь на достижения естественных наук, психологии и педагогики, а также на социально-экономические и спортивно-педагогические научные направления. Это позволит расширить возможности для более эффективного использования знаний. Следуя описанным принципам, можно структурировать теоретические основы, повысить научный уровень преподавания гимнастики, систематизировать учебный материал и, соответственно, упростить его усвоение студентами.

Необходимость проведения занятий по гимнастике определяется следующими факторами.

1. Потребности сообщества. Цель любого человеческого общества – сделать человека физически и духовно совершенным, развить его способности. Достижение этой цели требует физического и умственного воспитания детей. С этой стороны занятия гимнастикой имеют большие возможности.

2. Закономерности развития молодого человеческого потенциала. Дети приобретают двигательные навыки быстрее, чем взрослые, при этом затрачивая меньше нервно-мышечной энергии. С накоплением опыта они узнают больше о природе и окружающих явлениях, функциях своего организма, а также о психологических и индивидуальных особенностях, которые способствуют их развитию. Каждый этап этого развития динамичен и соответствует возрасту ребенка. Поэтому крайне важно не пропустить наиболее подходящий, или чувствительный, возрастной период для стимуляции развития способностей. Важно обогащать деятельность детей необходимыми знаниями, тренировками и навыками, связанными с движением, и воспитывать полезные привычки для жизни. Также необходимо формировать убеждение, что регулярные занятия гимнастикой приносят пользу как индивиду, так и обществу в целом.

3. Подготовить лучших гимнасток, достойных защитить честь школы, района, города, области, страны. Этот фактор тесно связан с предыдущим фактором. Здесь на уровне вознесения и стабильности результатов выполняется одна конкретная задача. Кроме того, необходимо, чтобы красота тела гимнастки, развитая способность двигаться, дисциплинированность и другие качества, приобретенные в процессе занятий гимнастикой, были образцовыми.

В гигиенической гимнастике рекомендуется выбирать физические упражнения, соответствующие движениям, характерным для выполнения профессиональной деятельности. Это требует тщательного изучения движений, свойственных трудовому процессу, и включения в программу физкультурных упражнений тех, которые способствуют улучшению физиологических функций организма, важных для данного вида работы. Важно регулярно выполнять физические упражнения, укрепляющие активность и здоровье, как для детей дошкольного возраста, так и для взрослых.

На сегодняшний день существует множество работ, в которых авторы предлагают индивидуализировать и дифференцировать процесс обучения по типологическим проявлениям свойств нервной системы.

Актуальность проблемы индивидуализации и дифференциации в любом виде спорта определяется индивидуальными особенностями спортсмена, от этого зависит успех его соревновательной деятельности. Многие экспериментальные исследования, проведенные в рамках индивидуализации образовательного процесса, показывают, что выявленные ранее характеристики лиц с сильным и слабым типами нервной системы могут быть охарактеризованы с целью последующего использования при составлении образовательной программы.

К сожалению, в области художественной гимнастики не было научных исследований, посвященных проблеме дифференциации тренировочного процесса по типологическим характеристикам нервной системы по параметру «сила/слабость».

Таким образом, актуальность исследования заключается в преодолении данного противоречия за счет теоретического и экспериментального обоснования методики дифференцированного использования школ. Спортивная подготовка служит важным условием для повышения качества тренировочного процесса и улучшения конкурентоспособности, способствуя развитию координационных способностей у гимнастов в возрасте 6-7 лет. Особое внимание уделяется индивидуальным типологическим различиям, таким как «сильная» или «слабая» нервная система, что играет ключевую роль в процессе освоения двигательных навыков.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. Хайтметов И.С. Методика проведения хореографических упражнений «Спортивно-педагогическое мастерство в прессе» (Спортивная гимнастика) Учебное пособие – Т.: «Давр», 2020 г

2. Умаров М.Н., Умаров Н.Х. Фетхуллова Теория и методика спортивной гимнастики. Методическое пособие. «Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта»- Учебное пособие – Т.: Изд «Научно-техническая информация-пресс», 2018 г.

3. Иноземцева В.В., Крамида И.Е. Занятия практикума на основе гимнастики цигун как динамичный фактор развития личностных компонентов здорового образа жизни у студентов //Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2015. Т. 2. № 10.

4. Улезко И.В. «Теория и методика художественной гимнастики». Учебное пособие-Т, 2021 г.