

Групповой анализ обыкновенных приёмов и методов, по принципу инвариантности в спортивной гимнастике

Махмуд Мухамедович Тураев
Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: Статья фокусируется на специфических особенностях командной гимнастики, делающих её востребованным в системе физкультурного образования молодёжи, в физкультурных организациях, ориентированных на массовый спорт, а также в системе подготовки спортивных резервов, обеспечивающих представительство Узбекистана на международной спортивной арене. Спортивная гимнастика - соревнования, включающие элементы акробатики, опорные прыжки, упражнения на кольцах, брусьях, перекладине, коне, бревне. Художественная - танцевальные элементы, гимнастические упражнения на ковре с предметом - булавой, лентами, скакалкой, мячом - или без него.

Ключевые слова: командная гимнастика, спортивная гимнастика, соревнования, система подготовки, художественная гимнастика

Group analysis of common techniques and methods, according to the principle of invariance in artistic gymnastics

Makhmud Mukhamedovich Turaev
Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: The article focuses on the specific features of team gymnastics, making it in demand in the system of physical education of youth, in physical education organizations focused on mass sports, as well as in the system of training sports reserves, ensuring the representation of Uzbekistan in the international sports arena. Artistic gymnastics - competitions that include elements of acrobatics, vaults, exercises on the rings, parallel bars, horizontal bar, pommel horse, balance beam. Rhythmic - dance elements, gymnastic exercises on the carpet with an object - a club, ribbons, rope, ball - or without it.

Keywords: team gymnastics, artistic gymnastics, competitions, training system, rhythmic gymnastics

Спортивная гимнастика - соревнования, включающие элементы акробатики, опорные прыжки, упражнения на кольцах, брусьях, перекладине,

коне, бревне. Художественная - танцевальные элементы, гимнастические упражнения на ковре с предметом - булавой, лентами, скакалкой, мячом - или без него. Порядок видов у мужчин - вольные упражнения, конь, кольца, опорные прыжки, брусья, перекладина, а у женщин - опорные прыжки, брусья, бревно, вольные упражнения. Лучший возраст, по мнению тренеров и психологов для начала занятиями спортом 5-6 лет. Но в некоторые секции принимают малышей уже с 3 лет. В этом возрасте занятия проходят в присутствии родителей и только в игровой форме. Начиная с 4 лет, тренировки уже проходят без родителей.

Общее прототипическое значение - свойство по значению прилагательного инвариантный; неизменность, постоянство, независимость от каких-либо условий, изменений и т. Инвариант - свойство, остающееся неизменным при преобразованиях определённого типа. Автоматические системы называются инвариантными, если их ошибка равна нулю при любых задающих и возмущающих воздействиях. Также инвариантами называются величины, независимые от условий наблюдения, в особенности - от системы отсчёта - например интервал в теории относительности инвариантен в этом смысле.

Инвариантом называют то, что должно оставаться неизменным в результате процесса перевода, а именно сообщение, понимаемое как информация, предназначенная для передачи. Инвариантность физической величины означает её неизменность при изменении физических условий или по отношению к некоторым преобразованиям, например, преобразованиям координат и времени при переходе от одной инерциальной системы отсчёта к другой. Величины, которые при переходе от одной инерциальной системы отсчёта к другой не изменяются, называются инвариантными. В законе Ньютона к таким величинам относятся сила и масса. Величины, изменяющиеся при переходе от одной инерциальной системы отсчёта к другой, являются относительными.

Групповой анализ берет за основу группу, как целое, ставя при этом человека в центр внимания, анализируя его переживания с самим собой и в отношениях с другими. Здесь субъективное восприятие имеет возможность опираться на реальный опыт построения взаимоотношений в защищенных условиях. Групповой анализ - метод групповой психотерапии, созданный С.Х.Фолксом в 1940-х годах. Он сочетает психоаналитические идеи с пониманием социального и межличностного функционирования. Группанализ - это форма группового лечения, при котором происходит исследование эмоциональной жизни человека, его способности взаимодействовать, коммуницировать, в рамках групповой работы. Взаимоотношения между членами группы, становятся контекстом изучения личности каждого участника. Групповой метод, направленный на создание, «выращивание» сплоченных творческих групп (например, управленческих команд), способных

самостоятельно генерировать новые идеи, содействовать личностному развитию участников группы, решать конкретные проблемы.

Физическая культура и спорт является частью сферы социальной жизни, и представляет собой неотъемлемый компонент нематериального производства. Исходя из этого, понятие «управление» применимо и к сфере физической культуры и спорта как к организованной социальной система.

Рассмотрим определение понятия "управление физической культуры и спортом", которое дает ему Л.И.Луйбышева: - «Управление физической культурой и спортом представляет собой систему конкретных форм и методов сознательной деятельности, направленной на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития отрасли физической культуры и спорта в целях наиболее полного удовлетворения потребностей россиян в физическом совершенствовании». Спорт - это социально-культурная сфера деятельности человека и общества, сложившаяся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения спортивных результатов.

В узком смысле понятие «спорт» определяется как исторически сложившаяся соревновательная деятельность в форме состязаний и соперничества, условия которых имеют четкий регламент, направленная на максимальную реализацию достижений и возможностей индивида. Но, стоит отметить, что такая формулировка не является исчерпывающей, и не раскрывает всей сути данного понятия, используемого в отношении многогранного социального феномена.

Тем не менее, понятие «спорт» охватывает не только соревновательную деятельность, но и еще процесс подготовки к достижениям в этой деятельности, а также возникающие на основе этой деятельности специфические отношения и поведенческие нормы.

В современном мировом движении выделяют два типовых направления, а также разделы спортивной практики, соответствующие им. Эти разделы зачастую условно называют: массовый, общедоступный, спорт высших достижений или большой спорт.

Управление физической культурой и спортом на государственном уровне нацелено на развитие отраслевой модели оптимального характера, внутри которой имеется четкое разделение и согласованность полномочий, компетенций, функций и ответственности всех субъектов, взаимодействующих на всех уровнях государственного и муниципального управления в сфере физической культуры и спорта. Государственная политика в этой сфере направлена на создание условий, обеспечивающих возможность граждан заниматься спортом и физической культурой, соблюдать здоровый образ жизни,

а также иметь свободный доступ к объектам инфраструктуры спортивной направленности, повышать конкурентную способность национального спорта.

Выделим основные задачи государственного управления в сфере физкультуры и спорта:

- создание национальной системы воспитания граждан с учетом физкультурного и спортивного подхода;
- управление системой разработки и реализации мероприятий, которые направлены на популяризацию физкультуры и спорта;
- модернизация системы физического воспитания в разновозрастных группах населения;
- развитие и совершенствование системы подготовки, обеспечивающей конкурентоспособность национального спорта на международной арене профессиональных спортсменов:
- обеспечение представителей профессионального спорта социальной защитой;
- развитие направлений физкультурно-спортивной деятельности, таких как кадровый потенциал, антидопинговый контроль, организационно-управленческого потенциала, научно-методической и методико-биологической базы;
- формирование и развитие инфраструктуры объектов для физической культуры и спорта;
- принятие комплексных мер по совершенствованию финансирования физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование системы, обеспечивающей общественную безопасность объектов спорта;
- обеспечение организации работы с болельщиками и объединениями болельщиков Управление физической культурой и спортом основывается на следующих принципах:
- принцип сочетания отраслевого и территориального управления, который базируется на нынешнем административном делении территории страны, а также на отраслевой структуре народного хозяйства,.
- принцип сочетания материального и морального стимулирования. Одним из ярко выраженных проявлений использования указанного принципа в отрасли физической культуры и спорта является моральное и финансовое поощрение сотрудников различных физкультурно-спортивных организаций а также присуждение им званий или государственных наград и т.д.

На основании вышеописанных принципов реализуются обособленные направления управленческой деятельности с использованием различных методов.

Среди организационных методов управления зачастую выделяют нижеперечисленные группы:

- методы организационно-стабилизирующего, распорядительного и дисциплинарного воздействия;

- методы организационно-стабилизирующего воздействия применяются при взаимоотношении работников внутри спортивной организации.

- методы распорядительного воздействия применяются для решения текущих задач и способствуют корректировке деятельности с учетом изменившейся ситуации. Методы, относящиеся к этой группе обычно реализуются в виде приказов, распоряжений и т.д.

В итоге, на основании изученного материала, можно сделать вывод о том, что управление физической культурой и спортом является системой конкретно определенных форм и методов управленческой деятельности, которая направлена на обеспечение эффективного функционирования и развития отрасли физической культуры и спорта в интересах физического совершенствования людей.

Включает в себя три основных группы упражнений, которые комбинируются друг с другом. Это акробатические прыжки, групповые и парные упражнения. Эстетическая гимнастика. Вольный комплекс включает различные стойки, сальто, махи, повороты, прыжки, подскоки и другие движения. Спортивные виды гимнастики на снарядах подразумевают занятия на перекладине, брусках, балансирах, гимнастическом коне, бревне. К опорным прыжкам относится выполнение сальто, вращений с опоры.

Спортивная гимнастика включает в себя многоборье: четырехборье для женщин (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения) и шестиборье для мужчин (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина). По характеру соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные.

Командная гимнастика (6+) Новичок в семье спортивных видов гимнастики - командная гимнастика. В европейских странах командная гимнастика носит название Тим Джим и включает в себя групповые вольные упражнения, а также поточно выполняемые прыжки на акробатической дорожке и с минитрамплина. Это самая молодая гимнастическая дисциплина в (Европейское гимнастическое объединение), которая позволяет показать всю красоту гимнастики. Она зародилась в Скандинавии и в настоящее время становится все более популярной не только среди стран-участниц, но и среди Федераций во всем мире. Высокопрофессиональные гимнасты с необычайными возможностями выступают в составе команд от 8 до 12 человек. Первый чемпионат Европы по командной гимнастике прошел в 1996 году в Финляндии. Вольные упражнения

- это гимнастическая программа, которая выполняется под музыку на ковре. Упражнение подчеркивает четкую, слаженную и выразительную работу команды. Программа состоит из гимнастических и хореографических элементов, которые должны выполняться синхронно под музыку.

Команды выполняют серии акробатических элементов на 15-метровой акробатической дорожке, поточно друг за другом. Все подходы должны отличаться друг от друга и содержать как минимум три акробатических элемента без промежуточных шагов и остановок.

В отличие от традиционных спортивных видов гимнастики, в командной индивидуальные оценки каждому участнику не выставляются. Команда получает одну оценку, учитывающую суммарную трудность, а также допущенные ошибки исполнения. В целом выступление команды рассматривается как результат синтеза исполнительского мастерства, артистизма и согласованности действий всех членов команды.

Важной вехой в развитии командной гимнастики явилось решение Венского конгресса 2004г. об изменении её названия на TEAMGYM, а также преобразование рабочей группы в технический комитет. Это решение поставило командную гимнастику в один ряд с официально признанными видами гимнастики спортивной, художественной, акробатической, аэробической.

Для этого решения послужил ряд специфических особенностей командной гимнастики, делающих её востребованным в системе физкультурного образования молодёжи, в физкультурных организациях, ориентированных на массовый спорт, а также в системе подготовки спортивных резервов, обеспечивающих представительство Узбекистана на международной спортивной арене.

Использованная литература

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.
2. Тураев, М. М. Образование и воспитание в сфере физической культуры-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 8(8).
3. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
4. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.

5. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
6. Тураев, М. М., Баймурадов, Р. С., & Файзиев, Я. З. (2020). Интерактивные методы физического воспитания в вузах. *Педагогическое образование и наука*, (3), 132-135.
7. Хамраев, И. Т., Курбанов, Д. И., & Тураев, М. М. (2021). Принципы современной педагогической подготовки. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 899-907.
8. Тураев, М. М. (2021). Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, (2 (61)), 35-37.
9. Тураев, М. М. (2021). Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. *Вестник науки и образования*, (5-3 (118)), 99-102.
10. MM Turaev, BJ Boltayeva, SJ Razokova. The importace of phisical education and phisical culture at schools. *Вестник науки и образования* 1 (2-2 (122)), 34-37
11. Тураев, М. М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1(1), 220.
12. Тураев, М. М. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, 35-37.
13. Маъмуров, Б. Б., & Тураев, М. М. (2023). Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. In *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики* (pp. 134-142).
14. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
15. Баймурадов, Р. С., Файзиев, Я. З., & Тураев, М. М. (2019). Психологический анализ личности спортсмена. *Педагогическое образование и наука*, (6), 144-148.
16. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.
17. MM Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. *Физическая культура. Рекреация. Спорт*, 470-476

18. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
19. М Тураев. Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8)
20. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
21. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
22. MM Turayev, BJJ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. *Science and Education* 3 (4), 1694-1701
23. MM Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276
24. MM Тураев. Манипуляционное управление спортсменов - легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. *Science and Education* 5 (3), 445-451
25. MM Тураев. Обобщённые функции теории спорта по спортивной гимнастике и смешанная задача в произвольной выполнении задач. *Science and Education* 5 (10), 165-170
26. MM Тураев. Методика и приёмы обучения к достижению цели в процессе тренировки лёгкой атлетики. *Science and Education* 5 (7), 133-139
27. MM Тураев. Технология обучения учеников общеобразовательной школы и спортивная подготовка по спортивной гимнастике. *Science and Education* 5 (7), 126-132
28. MM Тураев. Акт и понятий теории, форма и строение материи спортивной гимнастики
Science and Education 5 (9), 263-268
29. MM Тураев. Теоретические базы знаний спортивного комплекса по направлению легкой атлетики. *Science and Education* 5 (4), 291-297
30. MM Тураев. Методы преподавания четырехборье для женщин в спортивной гимнастике и её основная задача для воспитания молодёжи. *Science and Education* 5 (6), 307-313