

GYMNASTIC TRAINING OF POLE VAULTERS**Adham Makhmutaliev**

Senior Lecturer

Mukhtarov Jakhongir

1st Year Master's Degree, Ferghana State University

В 50-е годы, с выходом советской гимнастики на международную арену, гимнастика как вид спорта еще не определилась. В программу многоборья были включены легкоатлетические виды: бег и прыжки с шестом. Это еще раз подтверждает то, насколько близки друг другу эти два вида спорта.

Keywords: stereotype, athlete, movement, quality, multiple repetition

Процесс обучения прыжку с шестом неразрывно связан с гимнастической подготовкой спортсменов. При выполнении гимнастических упражнений идет как бы перенос схожих по структуре движений на технику самого прыжка. Приобретенные навыки закрепляются в более доступных условиях, превращая их в стереотип. При многократном повторении упражнения доводятся до автоматизма исполнения, этим давая возможность спортсмену выполнять их, не контролируя по ходу череды быстро меняющихся движений в опорно-маховой части прыжка с шестом.

Гимнастическая подготовка шестовиков строится таким образом, чтобы из всего многообразия гимнастических упражнений они наиболее ярко и точно выражали техническую основу прыжка с шестом, во всех его фазах. Упражнения подбираются по степени подготовленности и физическим возможностям спортсмена. На занятиях они повторяются в определенной последовательности и зависят от сложности и степени физического воздействия. Но при их разучивании и выполнении во главу угла ставится техническое КАЧЕСТВО исполнения..

Нужно отметить, что помимо схожести гимнастических упражнений с движениями, выполняемыми прыгуном с шестом (в некоторых его фазах) есть и технические отличия (это трактует техника самого прыжка).

Гимнастические упражнения могут выполняться:

1. В облегченных условиях, сгибая руки, ноги - этим облегчая их выполнение /когда уровень развития физических качеств у спортсмена недостаточен/.
2. В облегченных условиях /с отягощением/.
3. В нормальных условиях - с собственным весом.
4. В нормальных условиях /с отягощением/ - вес отягощения увеличивается до такого предела, при котором не происходит нарушение технической основы движения

Гимнастическая подготовка прыгунов с шестом состоит из 3-х частей:

1-я Акробатика, батут

2-я Упражнения на снарядах.

3-я Развитие специальных физических качеств.

Весь комплекс гимнастической подготовки можно условно разделить на 3 этапа:

1-й НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

- закладывается базовая основа /стойки, висы, упоры, махи, акробатика/
- знакомство с техникой упражнений на снарядах
- развиваются специальные физические качества /сила, гибкость, координация движений. На этом этапе полезно /особенно с детьми/ включать в занятия игровые упражнения, упражнения в парах, эстафеты с элементами акробатики и силовой гимнастики /используя мячи, гантели, гимнастические палки и т.д.

2- й ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

- стабилизируются приобретенные навыки
- разучиваются более сложные упражнения /в акробатике и на снарядах
- совершенствуются специальные физические качества.

На этом этапе для спортсмена не должно быть мелочей, во главу угла ставится качество исполнения упражнений, на грамотной технической основе.

3-й СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- каждое упражнение доводится до совершенства
- особое внимание уделяется технике выполнения упражнений на снарядах и развитию специальных физических качеств.

Весь комплекс акробатических упражнений по значимости переходит в разряд СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ (на 40-50 минут).

Повышение силовых качеств спортсменов необходимо сочетать с решением технической подготовки в комплексе, а для этого надо искать новые, более рациональные методы развития как отдельных физических качеств, так и технической подготовленности в целом.

Занятия гимнастикой проводятся не менее 1-2 раз в неделю, за исключением соревновательного периода полготовки. Проводить их лучше в специализированных залах с привлечением к работе тренера-специалиста.

Начинать тренировку лучше с акробатики - это фундамент, на котором строится вся остальная гимнастическая подготовка.

Весь комплекс гимнастической подготовки можно условно разделить на 3 этапа:

1-й НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

- закладывается базовая основа /стойки, висы, упоры, махи, акробатика/
- знакомство с техникой упражнений на снарядах
- развиваются специальные физические качества /сила, гибкость, координация движений

На этом этапе полезно /особенно с детьми/ включать в занятия игровые упражнения, упражнения в парах, эстафеты с элементами акробатики и силовой гимнастики /используя мячи, гантели, гимнастические палки и т.д.

2- й ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

- стабилизируются приобретенные навыки
- разучиваются более сложные упражнения /в акробатике и на снарядах
- совершенствуются специальные физические качества.

На этом этапе для спортсмена не должно быть мелочей, во главу угла ставится качество исполнения упражнений, на грамотной технической основе.

3-й СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- каждое упражнение доводится до совершенства
- особое внимание уделяется технике выполнения упражнений на снарядах и развитию специальных физических качеств.

Весь комплекс акробатических упражнений по значимости переходит в разряд СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ (на 40-50 минут).

Повышение силовых качеств спортсменов необходимо сочетать с решением технической подготовки в комплексе, а для этого надо искать новые, более рациональные методы развития как отдельных физических качеств, так и технической подготовленности в целом.

Занятия гимнастикой проводятся не менее 1-2 раз в неделю, за исключением соревновательного периода полготовки. Проводить их лучше в специализированных залах с привлечением к работе тренера-специалиста.

Начинать тренировку лучше с акробатики - это фундамент, на котором строится вся остальная гимнастическая подготовка.

ИТАК, НАЧНЕМ С АКРОБАТИКИ !

Предлагаемый ниже перечень гимнастических упражнений составлен из отдельных блоков, похожих по структуре. Но сами занятия проводятся по схеме - от простых упражнений по нарастающей к более сложным. Простые упражнения как бы являются разминкой и настраивают спортсмена на выполнение сложных гимнастических упражнений на правильной технической основе.

Литературы

1. ABDUSATTAROVICH, K. R., & ALISHER, K. (2022, May). PLANNING OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES. In E Conference Zone (pp. 27-31).

2. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
3. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.
4. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
5. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
6. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
7. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
8. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. Problems of Architecture and Construction, 2(1), 74-77.
9. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HАRАKАT АKТИVЛИGИ (FАOЛЛIGИ) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
10. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
11. Ismoilov, S. D. (2022). О ‘SMIR YOSHDAGI О ‘QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING О ‘ZIGA XOS MUХИM JIХATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 96-100.
12. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
13. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
14. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HАRАKАT АKТИVЛИGИ (FАOЛЛIGИ) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.

15. Khamrakulov R., & Abduzhalilova K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82–90.
16. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма*, 87.
17. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
18. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
19. Нишонова, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. *Общество и инновации*, 2(3/S), 430-436.
20. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
21. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
22. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
23. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
24. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали*, 2(1), 6-11.
25. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>