

Адабиётлар

1. Бубновский С.М. Кинезитерапия буйича қўлланма. Лечение боли в спине и грыж позвоночника. -М.: 2006. 112-б.
2. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. -М.: Советский спорт, 1991. 96-б.
3. Киреев А. Исцеление позвоночника. -М.: Ч.А.О. и К°. 1999. 217-б.
4. Нордемар Р. Боль в спине: причины, лечение и предупреждение. -М.: Медицина, 1988. 144-б.
5. Польш Брег. Программа по оздоровлению позвоночника. -М.: Ритм, 1992. 72-б.
6. Прохорцев И.В. Шейпинг - высокая технология в социальных программах для женщин. СПб.: 1989. 177-б.
7. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. // Ўқув қўлланма. -Т.:2006. 204-б.

РЕЗЮМЕ

Мақолада постизометрик мушак релаксациясини ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда уни 24-29 ёшли хотин-қизлар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигига нисбатан таъсирини аниқлаш масалалари кўриб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В представленной статье рассматриваются вопросы организации и проведения постизометрической мышечной релаксации и определение ее влияния на физическое развитие и физическую подготовленность женщин 24-29 лет.

SUMMARY

In the presented article questions of the organization and carrying out a post-isometric muscular relaxation and definition of its influence on physical development, are considered physical preparation of women of 24-29 years.

КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ

Х.Х.Умаров – доктор философии педагогических наук
ЎзГУФКС

Таянч сўзлар: техник тайёргарлик, ҳаракатлар “мактаби”, ҳаракатлар координацияси, артистизм, статистика, ҳаракатлар биомеханикаси.

Ключевые слова: техническая подготовка, «школа» движений, координация движений, артистизм, статистика, биомеханика движений.

Key words: technical training, "school" of movements, coordination of movements, artistry, statistics, biomechanics of movements.

Актуальность. В процессе специального обучения и спортивного совершенствования акробат овладевает значительным количеством новых для него упражнений, повышает уровень исполнения ранее освоенных движений. С этой точки зрения основным предметом технической подготовки в акробатике является, прежде всего, двигательный навык, в отличие от двух других видов подготовки, где основными предметами являются соответственно физические (двигательные) и психические качества спортсмена [2,5].

По мнению Вн, Болобан, В.Н.Куришь, В.А.Скакуна техническая подготовка (ТП) акробатов осуществляемая в условиях роста трудности соревновательных упражнений, повышения требований к качеству исполнительского мастерства, стабильности спортивной техники акробатических элементов должна приобретать системный характер многолетнего спортивного совершенствования [1,3,4].

Цель. Исследовать структуру технической подготовки акробатов.

Методы. 1. Изучение научной и методической литературы по акробатике и другим сложно координационным видам спорта, содержания классификационных, учебных и тренировочных программ подготовки акробатов, содержания произвольных и финальных акробатических упражнений, материалов анкетного опроса тренеров, протоколов результатов соревнований.

2. Исследование эффективности специальной технической подготовки юных акробатов на основе реализации биомеханических показателей узловых элементов спортивной техники базовых акробатических упражнений путем применения целевых программ подготовки.

Организация исследований. В исследованиях приняли участие 23 спортсмена 2-го, 1-го спортивных разрядов, занимающиеся акробатическими прыжками на дорожке в возрасте 12 – 14 лет в условиях специализированной спортивной школы по спортивной акробатике. Время проведения 2017-2018 гг.

Результаты исследования. Исследования структуры технической подготовки акробатов в многолетнем спортивном совершенствовании позволили выделить три ее компонента (рис. 1).

Установлено, что компоненты структуры технической подготовки акробатов по своим целям и содержанию функционально соответствуют этапам многолетнего спортивного совершенствования: "школа" движений - этапу начальной подготовки, специальная техническая подготовка - базовому этапу, совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений - этапу спортивного совершенствования. Учебный материал компонентов структуры ТП имеет преемственность, функционально взаимосвязан и взаимодействует решению задач спортивной подготовки.

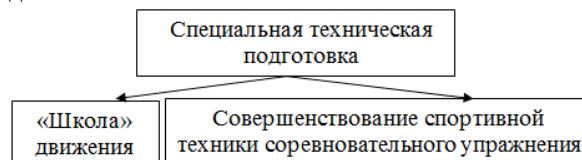


Рис. 1. Компоненты структуры технической подготовки акробатов

Первый компонент структуры ТП - "школа" движений - продолжает совершенствоваться с учетом тенденции развития спортивной акробатики, а также других факторов. Накоплен богатый опыт формирования у юных спортсменов "школы" движений в видах спорта, сложных по координации [2,5]. Связано это с правильно сформированными целями "школы" движений:

1. Развить координационные способности юных спортсменов к равновесию, пространственному и временному анализу движений и упражнений, дифференцированию мышечных усилий, устойчивости и чувствительности вестибулярных реакций, симметрии и асимметрии движений, оценке поз и положений тела, темпу и ритму движений и др.

2. Научить детей выполнять большое количество разнообразных простых упражнений, создав, таким образом, фонд движений, необходимый для того, чтобы "специализировать" сенсорные системы организма для эффективного выполнения упражнений постепенно возрастающей сложности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Реализуются средства основной гимнастики, музыки, игр, танца, хореографии, "малой" акробатики, прыжков на батуте,

тематические комплексы упражнений, технические средства и др.

3. Сформировать у юных спортсменов гимнастический стиль выполнения упражнений, для которого характерны: красивая осанка, правильные линии тела, прямые ноги, оттянутые носки, точность поз и положений тела, динамизм движений, хореографичность, артистизм.

Второй компонент структуры ТП - специальная техническая подготовка (СТП) как направление работы тренера и спортсмена - раскрыта в трудах специалистов по спортивным видам гимнастики. Таким образом, должен существовать особый предмет СТП, который представляет собой не только соревновательные упражнения (составляющие цель подготовки), но и специально отобранные и систематизированные учебно-тренировочные упражнения, составляющие необходимую базу для освоения намеченных на будущее соревновательных упражнений [1,2,3,5].

Значение СТП исключительно велико - это краеугольный камень подготовки гимнаста высокого класса. Цель СТП - сформировать у спортсменов специальные двигательные навыки выполнения узловых элементов спортивной техники базовых акробатических упражнений и их динамических соединений в связки и комбинации; на этой основе вести подготовку спортсменов к выполнению профилирующих упражнений с использованием актуальных педагогических технологий [2,3,4,5].

Биомеханический анализ акробатических упражнений, в том числе сальто назад в группировке, выполненного после рондата в связке рондат-сальто, позволил выделить три узловых элемента спортивной техники - пусковую позу (ПП), позу "группировка" и ее мультипликация (МП), итоговую позу (ИП). На материале анализа сальто назад в группировке установлено, что пусковая поза - это биомеханический рациональное положение биоэвеньева тела на опоре в подготовительной фазе сальто, для эффективного отталкивания вверх. У спортсменов высокой квалификации при выполнении сальто назад в группировке пусковая поза в системе координат расположена в секторе отталкивания, заключенном в 7 - 5° до вертикали и 5° за вертикаль. Спортсмены принимают упруго-жесткое положение тела на опоре в стойке на носках, с руками, поднятыми вперед-вверх.

При всем разнообразии и разнонаправленности результирующих скоростей движений биоэвеньева тела, анализ показателей позволяет судить о причинно-следственном характере функционирования узловых элементов спортивной техники сальто назад в группировке. Рациональное упруго-жесткое положение

биоэвеньева тела на опоре в стойке на носках в обозначенном секторе отталкивания способствует притормаживанию тела от движения назад, создает предпосылки содружества результирующих скоростей ОЦМ и биоэвеньева тела и позволяет акробату выполнить большее количество вращений тела на восходящей части траектории полета), "вкручивать" тело вверх, поднимая ОЦМ на высоту 150 см. Видимо, в этом кроется причина дальнейшего усложнения акробатических прыжковых упражнений этого профиля (2,3,4).

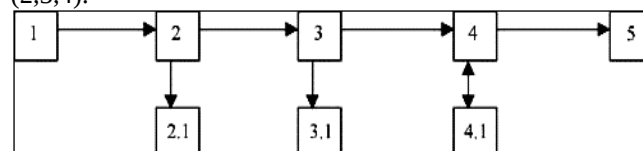


Рис. 2. Фазовая структура акробатического упражнения:

1 - исходное положение, 2 - подготовительные действия, 2.1 - пусковая поза, 3 - основные действия, 3.1 - мультипликация поз, 4 - завершающие действия, 4.1 - итоговая поза - приземление в остановку и на переход, 5 - конечное положение

Выделенные узловые элементы спортивной техники дополняют существующую фазовую структуру акробатического упражнения (рис. 2) и позволяют сосредоточить работу на СТП. Анкетные данные и педагогический эксперимент подтвердили важность дальнейшей разработки СТП как компонента структуры ТП. На вопрос: "На каком этапе многолетнего спортивного совершенствования акробатов должна осуществляться СТП?" 100% тренеров ответили: "На всех этапах многолетнего спортивного совершенствования". По мнению тренеров, на начальном этапе подготовки учебный материал СТП должен занимать 20%, на базовом - 52% и на этапе спортивного совершенствования - 28%.

Результаты педагогического эксперимента. Экспериментальная (n = 12) и контрольная (n = 12) группы юных акробатов 2-го спортивного разряда проходили акробатическую подготовку по общепринятой методике. Дополнительно в экспериментальной группе подготовка строилась на основе формирования двигательных навыков выполнения узловых элементов спортивной техники базовых акробатических упражнений, для чего были разработаны целевые программы СТП, именуемые как: "Программа пусковой позы", "Программа мультипликации поз", "Программа приземления", "Программа динамических соединений упражнений".

Таблица 2. Судейские сбавки (в баллах) за ошибки, допущенные юными спортсменами при выполнении акробатического упражнения рондат-сальто экспериментальной (n = 12) и контрольной (n = 12) групп в педагогическом эксперименте

Узловые элементы спортивной техники сальто назад в группировке после рондата (рондат-сальто)	Математические символы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Январь 2007	Март 2008	Январь 2007	Март 2008
Пусковая поза в фазе подготовительных действий сальто	X д V%	0,27 0,07 25,92	0,12 0,09 33,33	0,28 0,08 28,57	0,25 0,07 28,00
Мультипликация позы в фазе основных действий сальто	X д V%	0,32 0,09 28,12	0,17 0,05 29,41	0,35 0,08 22,86	0,27 0,07 25,92
Итоговая поза в фазе завершающих действий сальто	X д V%	0,34 0,10 29,41	0,15 0 33,33	0,30 0,07 23,33	0,28 0,08 28,57
Оценка акробатического упражнения рондат-сальто	X д V%	8,30 0,14 1,7	9,2 0,11 1,22	8,35 0,28 3,35	8,65 0,22 11,56

В таблице показаны результаты педагогического эксперимента по внедрению СТП в учебно-тренировочный процесс на материале рондат-сальто. Они позволяют с достоверностью $p < 0,05$ утверждать, что СТП юных акробатов с использованием биомеханических показателей выполнения узловых элементов спортивной техники акробатического упражнения рондат-сальто, а также других базовых упражнений и реализованных программ подготовки эффективна.

Исследована кинематика динамических соединений акробатических упражнений в связки. Получены биомеханические показатели, раскрывающие структурно-функциональные связи и отношения узловых элементов спортивной техники, позволяющие решать задачи "стыковки" упражнений в комбинации.

Выводы. 1. Три компонента структуры технической подготовки акробатов ("школа" движений, специальная техническая подготовка, совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений) определяют содержание и направленность развития и совершенствования спортивной техники акробатических упражнений.

Литература

1. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: Методические рекомендации. - Киев: УГУФВС, 1994. -С. 132.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. -М.: Советский спорт, 2008. -С. 912.
3. Курьес В. Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1, 2. - Ставрополь: 1994. -С. 405
4. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Книжн. изд-во, 1990. -С. 222.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: «Олимпийская литература», 1999. -С. 462.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада акробатларнинг техник тайёргарлиги асослари очиб берилган. Спортчиларнинг ҳаракат амалларини структураси, ҳаракатлар "мактаби" асосланган. "Махсус техник тайёргарлик"ни сакровчи ўсмир акробатларни тайёрлашнинг умумий тизимидаги аҳамияти, мусобақа машқи техникасини ўқув йиллари бўйича такомиллаштириш аниқланган.

РЕЗЮМЕ

В представленной статье раскрываются основы технической подготовки акробатов. Обосновывается структура двигательного действия спортсменов, "школа" движений. Определяется значимость «специальная техническая подготовка» в общей системе подготовки юных акробатов – прыгунов, направленность совершенствование техники соревновательного упражнения по годам обучения.

SUMMARY

The presented article reveals the basics of technical training of acrobats. The structure of motor action of sportsmen, "school" of movements is substantiated. The significance of "special technical training" in the general system of training young acrobats - jumpers, the direction of improving the technique of competitive exercises by years of study is determined.

DENE TÁRBIYASÍ GIGIENASÍ PÁNINIŇ JOQARÍ OQÍW ORÍNLARINIŇ MÁMLEKETLIK OQÍW REJESINDEGI TUTQAN ORNÍ HÁM ÁHMIYETI

A.K.Utepbergenov – *biologiya ilimleriniŇ kandidati*

P.J.Mamutov – *assistent oqıtıwshı*

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Tayanch soʻzlar: gigiena, jismoniy tarbiya gigienasi, sport gigienasi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari, qattiqlashuv, ratsional ovqatlanish.

Ключевые слова: гигиена, гигиена физического воспитания, гигиена спорта, физкультурно-оздоровительные мероприятия, закаливания, рациональное питание.

Key words: hygiene, physical education hygiene, sports hygiene, physical culture and health-improving measures, hardening, rational nutrition.

Dene tárbiyası hám sport gigienası pedagogikalıq joqarı oqıw orınlarınıń dene mádeniyatı fakultetleriniń oqıw rejesinde basqa pánler qatarında tiykarǵı orın iyeleydi hám keleshekte dene tárbiyası qanıgelerin hám pedagoglardı jetilistiriwde studentlerdiń ulıwma kásiplik mádeniyatın qalıptestiredi.

Dene tárbiyası hám sport gigienası haqqında bilimlerdi jetilistiriw arqalı hár qıylı keselliklerdiń kelip shıǵıwınıń aldın alıw, dene tárbiyası hám sport shınǵıwları járdeminde insan organizminiń funkcionallıq jaǵdayın asırıw, sırtqı ortalıqtıń hár qıylı unamsız tásir etiwshi faktorlarına organizmniń shıdamlılıǵın asırıw sıyaqlı bilim hám kónlikpeler payda boladı.

Dene tárbiyası hám sport gigienası pedagogika hám medicina tarawınıń bir bólimi sıpatında xalıqtıń salamatlıǵın saqlaw, bekkemlew, ósip kiyatıǵan jas áwladtıń nawqıran fizikalıq rawajlanıwın támiyinlew hám insanniń uzaq ómir súriw yaki ómirin uzaytıw sıyaqlı

ulıwmalıq máselelerdiń óz sheshimin tabıwına járdem beredi.

Dene tárbiyası hám sport is-ilajların ámelge asırıwda tiykarǵı gigienalıq principler, talaplar, kórsetpelerin biliw hám olarǵa boysınıw arqalı shuǵıllanıwshılardıń salamatlıǵı sezilerli dárejede artadı hám sporshılar salamatlıǵına zıyan keltirmegen halda joqarı sport nátiyjelerine erisiw imkaniyatın jaratadı.

Maqalada bizdi qorshaǵan ortalıqtıń hár qıylı faktorlarınıń insan organizmine táhiri, sonday-aq dene tárbiyası hám sporttıń insan salamatlıǵına táhiri haqqındaǵı zamanagóy ilimiy kózqaraslar hám ideyalardı sáwlelendiriwshi tiykarǵı teoriyalıq principler kórsetilgen.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw dáwirinde hár qıylı jastaǵı, jınıstaǵı adamlar ushın fizikalıq shuǵıllanıwdı standartlastırıw máseleleri, dene tárbiyası hám individual sport túrlerin gigienalıq jaqtan támiyinlew máseleleri kórip shıǵıladı hám bul máseleler salamatlastırıw