

Спортчилар орасида жароҳатланиш патологический таҳлили ўта зўриқишлар билан боғлиқ бўлган касалликларнинг ўсиш ғоясини яққол кўрсатади. Бу ҳодисанинг асосий сабабини биз соғлиқни тиклашнинг қониқарсиз даражасида машқлар

жараёнидаги оғирликни (ҳажми ва тезлик бўйича) кўпайтиришини давом эттириш, шунингдек, даволашдаги ва касалликнинг бошланиши даврида меҳнатга лаёқатлилигини баҳолашдаги баъзи бир камчиликларда кўрамиз.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сонли фармони.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 25 майдаги “этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-259-сон қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги пқ-4877-сон қарори.
5. Ўзбекистон республикаси президентининг 2022 йил 3 ноябрдаги “жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-414-сон қарори.
6. Абдиев А.Н. Яққакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари/пед. фан. док. ... Дис. –Т.:ЎЗДЖТИ нашриёти, 2004, 210-б.
7. Макаренко С.И. Справочник научных терминов и обозначений.-Спб.: Наукоемкие технологии, 2019. –С. 254.
8. Платонов В., Павленко Ю., Томашевский В. Организационно-методологические основы олимпийской подготовки спортсменов во Франции. Наука в олимпийском спорте. 2019, №2. -С.74-83.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва кураш спорт турини ривожлантиришда малакали мутахассислар тайёрлаш зарурияти ҳамда спортчининг тайёргарлик даври, спортчининг ёши, малакаси, морфологик, антропометрик, анатомик-функционал хусусиятлари таҳлил қилинган.

РЕЗЮМЕ. В данной статье анализируются необходимость подготовки квалифицированных специалистов в развитии физической культуры и борцовского спорта в нашей стране, а также период подготовки спортсмена, возраст спортсмена, квалификация, морфологические, антропометрические, анатомо-функциональные особенности.

SUMMARY. This article is analyzed the need to train qualified specialists in the development of physical education and wrestling sports in our country, as well as the athlete's training period, athlete's age, qualification, morphological, anthropometric, anatomical-functional characteristics.

ПРИМЕНЕНИЕ СТЕП АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

С.В.Федорова – старший преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: назорат тестлари, жисмоний қобилиятлар, степ аэробика, фигурали учиш, кадамлар, степ платформаси.

Ключевые слова: контрольные тесты, физические способности, степ-аэробика, фигурное катание, степ платформы.

Key words: control tests, physical abilities, step aerobics, figure skating, step platforms.

Фигурное катание – это зрелищный, конькобежный и олимпийский вид спорта. Основной идеей фигурного катания является передвижение спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду и выполнении специальных элементов под музыкальное сопровождение. В настоящее время в фигурном катании предъявляются высокие требования к выполнению сложных многооборотных прыжков, вращений и различных элементов фигурного катания. Для стабильного выполнения сложных элементов необходим высокий уровень развития физической подготовленности. В ведущих сборных Мира уже давно разработаны различные методики повышения физической подготовленности, но так как фигурное катание в Узбекистане после десятилетнего исчезновения вновь возрождается, тренеры республики вследствие недостаточности средств и опыта пытаются добиться необходимого уровня физической подготовленности все возможными средствами.

Актуальность. Выполняя основные группы элементов фигурного катания (шаги, прыжки и вращения) у фигуриста задействованы все мышцы тела, но огромная нагрузка приходится именно на мышцы нижних конечностей. Так, например, при выполнении прыжка Аксель нагрузка на толчковую ногу резко усиливается в момент выполнения фигуристом стопорящего движения коньком. В этот момент величина опорной реакции составляет 200% веса тела спортсмена. В связи с этим, для того чтобы предотвратить травмирование спортсмена следует развивать кисть-суставной и мышечно-связочный аппарат ног. Одним из средств повышения физической подготовленности спортсмена в спорте высших достижений являются фитнес-технологии и, в частности, степ-аэробика.

Степ-аэробика — это разновидность аэробики. Занятия основаны на выполнении разных подъемов и спусков на степ платформу под красивую, ритмичную

музыку, попадания движений спортсмена в ритм, передача настроения композиции, гармония музыки с движениями и основы музыкальной грамоты в фигурном катании играют немало важную роль.

Степ-аэробика обеспечивает необходимое развитие способности к проявлению мышечных усилий и является наилучшим средством развития силы, это актуально, так как многие упражнения фигурного катания требуют развитой мышечной силы – шаги, прыжки, перемещения и работа с весом (партнерша). Фигуристу нужны все виды силы: для поддержания позы статическая сила, для толчков при скольжении и прыжках динамическая (в частности, взрывная) сила.

Подготовка фигуристов от новичка до мастера международного класса требует все более высокого уровня развития физических качеств у фигуристов, таких как выносливость, ловкость, координация, сила и быстрота [3]. Упражнения в степ-аэробике требуют большой четкости движений, что обуславливает высокие требования к развитию таких двигательных качеств, как ловкость и быстрота. В фигурном катании быстрота проявляется в быстром исполнении движений и элементов программы.

Грамотное и многократное выполнение упражнений со степами сравнительно быстро вызывает повышение точности и координации движений, развивает вестибулярный аппарат [10]. Для стабильного выполнения сложных элементов фигуристу необходим высокий уровень развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости (прыжки и вращения, выполненные с изменением скорости, направления и положения тела) [4].

Основным методом развития выносливости является метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Именно эти характеристики нагрузки при-

существуют в занятиях степ-аэробикой, где активные действия чередуются с интервалами отдыха. А для фигуриста выполнение произвольной программы с огромным арсеналом элементов, длящейся по времени до четырёх с половиной минут, требует хорошо развитой выносливости.

Применение степ-аэробики, включающей в себя упражнения с большой амплитудой движений, такие как наклоны, махи, заскакивания и потягивания, в тренировочной практике, помогают развить как статическую, так и динамическую гибкость, которая важна фигуристу в выполнении элементов. Упражнения степ аэробики выполняются под счет или музыку, что не мало важно для фигуриста, ведь музыкально-двигательная подготовка – это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения, важная составляющая фигурного катания. Обобщая все вышеизложенное, считаю, что данная тема актуальна.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность влияние комплекса степ аэробики на физическую подготовку фигуристов 9-10 лет, занимающихся в УТГ-2.

Методы и организация исследования.

В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента в период с октября 2021 по май 2022 гг. В исследовании принимали участие 14 фигуристок. Перед началом эксперимента испытуемые были разделены на две равно-

значные (по 7 человек) группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились согласно типовой программе РШВСМ. В экспериментальной группе занятия были дополнены комплексами разработанных упражнений.

Анализ литературных данных и педагогические наблюдения за тренировочной деятельностью фигуристов позволили разработать комплекс степ-аэробики для развития физических способностей фигуристов с учетом специфики вида спорта. Комплекс степ-аэробики применялся во вне ледовой подготовке в основное время тренировочного занятия.

Комплекс состоял из трех частей. В подготовительной части применялись упражнения на все группы мышц в виде разминки, основная часть включала в себя выполнение упражнений на степе (серия упражнений стоя, беговая серия, танцевальная серия, партерная серия и серия упражнений с отягощением), в заключительной части применялись дыхательные упражнения и упражнения на гибкость.

Результаты исследования и их обсуждение.

В начале и по завершению исследования были проведены тесты по определению уровня развития физических качеств фигуристов 9-10 лет. Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы фигуристок, находятся на одном уровне развития физических способностей.

Для определения уровня развития физических качеств были предложены следующие тесты: челночный бег 3x10м; бег 30м; бег 1000м; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подъем туловища; сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; выкрут гимнастической палки.

Результаты тестирования фигуристок 9-10 лет (УТГ-2) до и после педагогического эксперимента

№	Контрольное упр. (тест)	До эксперимента		Достоверность	После эксперимента		Достоверность
		К.Г	Э.Г		К.Г	Э.Г	
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,9±0,3	9,9±0,3	p>0,05	9,7±0,2	9,2±0,1	p<0,05
2	Бег 30м (с)	7,4±0,1	7,3±0,4	p>0,05	6,9±0,1	6,3±0,2	p<0,05
3	Бег 1000м (м, с)	4,9±0,2	5,0±0,5	p>0,05	4,8±0,3	4,2±0,6	p<0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	160±0,2	159±0,2	p>0,05	160±0,1	166±0,02	p<0,05
5	Прыжок вверх с места (см)	26±0,3	26±0,3	p>0,05	27±0,03	34±0,03	p<0,05
6	Поднимание туловища (кол-во раз в мин.)	9,8±1,02	9,5 ±0,6	p>0,05	10±0,8	12±0,9	p<0,05
7	Сгибание -разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6±0,2	6±0,1	p>0,05	7±0,5	9±0,4	p<0,05
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5,2±0,3	5,4±0,3	p>0,05	6,7±0,3	12,5±0,5	p<0,05
9	Выкрут гимнастической палки (см)	55±0,4	56±0,2	p>0,05	50±0,5	43±0,4	p<0,05

Данные сравнительного анализа, которые мы получили позволяют утверждать, что в экспериментальной группе прирост всех показателей уровня физической подготовленности выше, чем в контрольной группе.

Сравнивая данные ЭГ и КГ в тесте «Челночный бег 3x10м» можно увидеть, что прирост процентного результата в контрольной группе составил 2,0 %, а в экспериментальной группе 7,1%. Разница процентного соотношения двух групп в тесте «Бег 30м» составила 7,3% в сторону ЭГ.в тесте бег на 1000 м разница в процентном отношении составила 13,9%.

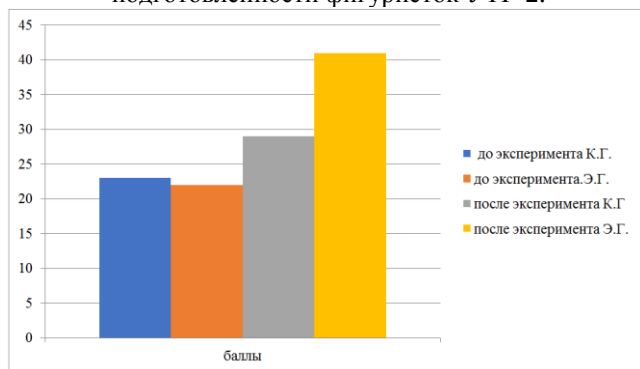
В тесте «Прыжок в длину с места» прирост показателей Э.Г. составил 4,4%, в то время как в К.Г прироста не наблюдалось. Анализируя полученные результаты

теста «Прыжок вверх с места» можно увидеть прирост показателей на 30,7% в Э.Г, в то время как в К.Г. прирост составляет 3,8%. В тестах «Подъем туловища» и «Сгибание -разгибание рук в упоре лежа на полу» наблюдается прирост показателей в обеих группах, но в ЭГ прирост значительнее.

В тестах на гибкость: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» разница процентного прироста в Э.Г относительно К.Г составляет 102%, а в тесте «Выкрут гимнастической палки» прирост в К.Г - 9,1%, тогда, как прирост Э.Г 23,3%.

Все полученные данные нормативов были переведены в оценку. (Таб 1)

Таблица 1. Критерии оценок физической подготовленности фигуристок УТГ-2.



Заключение: Во всех тестах экспериментальной группы показатели выше, по сравнению с контрольной группой, что указывает на эффективность их применения и экспериментально обоснованное влияние разработанного комплекса степ аэробики на физическую подготовку фигуристок 9-10 лет, занимающихся в УТГ-2.

Литература

1. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2016. - С.72-81.
2. Лях В.И. Двигательные способности. // Физическая культура в школе. - 2005. -С. 44.
3. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. - М.: «Спорт», 2015. -С.96.
4. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания: Учебное пособие. / -Ташкент: "O'zkitobsavdonashriyoti" matbaa ijodiy uyi, 2022. -С.268.
5. Fedorova S.V. «Development of Coordination Abilities of Young Skater 7-8 Years». Journal of Pedagogical Inventions and Practices, vol/ 7, Apr/ 2022, pp/ 87-89, <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/1239>.
6. Fedorova S.V. "Fundamentals of selection in figure skating". European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 327-31, doi:10.55640/eijmrms-02-11-71.
7. Федорова С.В. Состояние и проблемы развития фигурного катания в Узбекистане. 2022. Фан-спортга, 37-39.
8. Федорова С.В. (2018). Повышение физической подготовленности студенток специализированного учебного заведения. Фан-спортга, -С.16- 19.
9. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: «Советский спорт», 2006.
10. Якубова Н.Х. Учебное пособие, Аэробика – основа теории и методика тренировки. - Ташкент: 2004. -С.98.
11. Яхшиева М.Ш., Фетхуллова Н.Х. Учебное пособие, Ритмическая гимнастика для детей. -Ташкент: 2021, -С. 114.

РЕЗЮМЕ. Ушбу илмий мақола фитнес технологиялари, яъни степ аэробикаси ёрдамида фигурали учувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги муаммосини кўриб чиқишга ёрдам беради. Таклиф этилаётган даштларда машқ мажмуаси ёрдамида фигурали учувчиларнинг жисмоний сифатлари ва уларни ривожлантириш йўлларининг аҳамиятига алоҳида эътибор қаратилди. Мақолада ушбу тадқиқотлар натижаларининг батафсил таҳлили мавжуд.

РЕЗЮМЕ. Данная научная статья поможет рассмотреть проблему физической подготовленности фигуристов средствами фитнес технологий, а именно степ-аэробики. Особое внимание было обращено значимости физических качеств фигуристов и способам их развития при помощи предложенного комплекса упражнений на ступах. В публикации проведен детальный анализ результатов приведенных исследований.

SUMMARY. This scientific article will help to consider the problem of physical fitness of figure skaters by means of fitness technologies, namely step aerobics. Particular attention was paid to the importance of the physical qualities of figure skaters and the ways of their development with the help of the proposed set of exercises on the steppes. The publication contains a detailed analysis of the results of these studies.

ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШНИНГ БАЎЗИ МАСАЛАЛАРИ

Т.Ж.Жумабаев – ассистент ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Таянч сўзлар: спорт, футбол жамоалари, психологик хусусиятлар, футболчи шахси, мотив ва мотивация, рақобат фаоллиги, спорт малакаси.

Ключевые слова: спорт, футбольные команды, психологические особенности, личность игрока, мотив и мотивация, соревновательная деятельность, спортивное мастерство.

Key words: sport, football teams, psychological characteristics, player's personality, motive and motivation, competitive activity, sports skills.

Бугунги кунда мамлакатимизда жамоавий спорт турларини оммавийлаштириш, унинг замонавий босқичга олиб чиқиш ва рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш ижтимоий сиёсатнинг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Таъкидлаш жоизки, жаҳонда жамоавий спорт турларини ривожлантириш, иқтидорли ёшларни спортга кенг жалб қилиш, уларда спорт кўникма ва малакаларини шакллантириш, спортчиларни психологик тайёргарлигига алоҳида эътибор қаратиш ва унинг самарадорлигини аниқлаш, спорт жамоалари фаолиятини мувофақиятли ташкил этиш учун унга

2. Применение комплекса степ аэробики способствовало формированию интереса к тренировкам и повышению моторной и общей плотности тренировочного занятия.

Анализируя критерии оценок физической подготовленности видно, что в начале эксперимента обе группы находились на примерно одинаковом уровне физической подготовленности, по завершению эксперимента оценка физической подготовленности выросла в обеих группах. Но значительный прирост можно наблюдать лишь в экспериментальной группе, что говорит нам о том, что мы смогли экспериментально обосновать эффективность влияния комплекса степ аэробики на фигуристок УТГ-2.

Проведенные исследования позволили сделать вывод о необходимости применения комплекса степ-аэробики для развития физических способностей фигуристов. На основании этого разработанный комплекс степ-аэробики можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе.

салбий таъсир кўрсатадиган омилларни олдини олиш, бартараф этишга йўналтирилган тавсияларни амалиётга таъбиқ қилиш, мусобақа олди ўқув машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Ҳозирги замонавий давр талабларига мос спортчиларни тайёрлаш учун уларни жисмоний имкониятлари билан бир қаторда психологик тайёргарлигига ҳам алоҳида эътибор қаратиш долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Жумладан, жаҳон спортида футболчиларнинг мусобақа жараёнида психологик тайёрлаш, уларда психологик барқарорликни шакллантириш, футбол