

ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАСИ СИФАТИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА

И.В.Улезко – ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: соғломлаштирувчи гимнастика, жисмоний тарбия, «шейпинг», релаксация, жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, физкультура, «шейпинг», релаксация, физическое развитие, двигательная тренировка.

Key words: recreational gymnastics, physical education, shaping, relaxation, physical development, motor training.

Кўпгина муаллифларнинг тадқиқотларида тасдиқланишича, барча мушак гуруҳларидан фақат ўзининг унча катта бўлмаган, бироқ доимий статик кучланиши (таранглиги) билан ишчи ва маиший ҳолатни саклаб турувчи гавда ва бўйин мушаклари доимий юклама остидадир. Гавда ва бўйин мушакларида толиқиш ортиб борганда уларнинг амортизация вазифасини умуртқа тузилмаси ўз зиммасига олади. Ўзгаришсиз ҳаёт тарзи (умуртқага нисбатан давом этувчи юклама) оқибатида иккиламчи дегенератив ўзгаришлар, биринчи навбатда умуртқаларо дискларда ривожлана бошлайди [1,3,4,5,6].

Умуртқа касалликлари билан онгли ва оқилона курашиш мақсада мувофиқ. Ваҳоланки, бел соҳасидаги касалликлар ёки оғриқлар агар ўз вақтида чора ва мақсадли даволаш тадбирлари ўтказилмаса узлуксиз ривожланиб боради.

Ҳозирги кунда умуртқа пағонаси билан боғлиқ муаммоларни ҳал этишга йўналтирилган жуда кўп услубиятлар мавжуд. Улардан бири «Шейпинг – бел саломатлиги» махсус машқлар мажмуаси ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Постизометрик мушак релаксация машқлари воситасида 24-29 ёшли хотин-қизлар учун «Шейпинг – бел саломатлиги» дастури самарадорлиги ва уни шуғулланувчилар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигига таъсирини аниқлаш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Тажриба Ўзбекистон шейпинг Федерацияси базаси ва «Асака-Оазис» спорт мажмуасида ўтказилди. Тадқиқотларда 40 нафар 24 ёшдан 29 ёшгача булган хотин-қизлар иштирок

этдилар. Синалувчилар икки гуруҳга бўлинди: тажриба (ТГ) ва назорат (НГ) гуруҳи. Жисмоний ривожланиш (ЖР) ва жисмоний тайёргарлик (ЖТ) кўрсаткичлари бўйича тадқиқ этилаётган гуруҳларда ишончли фарқланиш аниқланмади (1.2-жадвал).

ТГ синалувчилари 11 та танлаб олинган машқлардан тузилган, 5 та мажмуада шакллантирилган махсус ишлаб чиқилган дастур бўйича шуғулландилар. Улардан 8 таси тана шаклини (фигура) тўғрилашга йўналтирилган, учтаси – «постизометрик мушак релаксация» машқлари [1]. Ҳар бир мажмуанинг бажарилиш давомийлиги – 55 дақиқадан, ҳафтада уч марта, икки ой.

Кўшимча тарзда, махсус чидамлилиқ ва ишчанлик қобилиятларини ошириш мақсадида ТГ хотин-қизларига ҳар куни иш жараёнида тузилмасига кўра мураккаб бўлмаган мажмуалар (3-5 та машқ) – жисмоний тарбия дақиқасини бажариш тавсия қилинди.

Дастур машқларини хотин-қизлар жисмоний ривожланиши (антропометрик), жисмоний тайёргарлигига (ҳаракатчанлик ва статик чидамлилиқ) таъсирини баҳолаш тадбирлари икки ойда бир марта назорат синов машқлари бўйича натижаларини таҳлил этиш йўли билан амалга оширилди.

Тақлиф этилган тайёргарлик дастури самарадорлигини аниқлаш мақсадида, тадқиқот охирида олинган маълумотлар «Шейпинг – бел саломатлиги» дастури бўйича 24-29 ёшли хотин-қизларнинг ўтган йиллардаги машғулоти натижалари ҳамда соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи гимнастика назарияси ва услубияти соҳасидаги илмий-услубий тавсияларнинг қиёсий таҳлили ўтказилди [2,7].

1-жадвал. Тадқиқ этилаётган гуруҳ хотин-қизларнинг тажрибадан олдин ва кейинги антропометрик ўлчов натижалари ($X \pm b$)

Кўрсаткичлар	Тажрибадан олдин		Тажрибадан кейин	
	НГ	ТГ	НГ	ТГ
Тана оғирлиги, (кг)	$75,5 \pm 10,2 V=13,5 \%$	$74,5 \pm 9,9 V=13,2 \%$	$68,6 \pm 7,8 V=11,3 \%$	$62,8 \pm 3,2 V=5,1 \%$
Ёғ %	$43,4 \pm 6,8 V=15,7 \%$	$46,2 \pm 7,7 V=16,7 \%$	$33,9 \pm 4,5 V=12,2 \%$	$31,4 \pm 3,1 V=9,8 \%$
Бел, (см)	$85,5 \pm 11,0 V=12,8 \%$	$83,0 \pm 10,0 V=12,0 \%$	$68,7 \pm 7,0 V=10,2 \%$	$63,3 \pm 4,9 V=7,7 \%$
Сонлар, (см)	$63,0 \pm 8,1 V=12,9 \%$	$66,2 \pm 9,0 V=13,6 \%$	$56,3 \pm 6,1 V=10,8 \%$	$58,5 \pm 3,7 V=6,3 \%$
Бўксалар, (см)	$109,5 \pm 15,1 V=13,8 \%$	$111,4 \pm 14,2 V=12,8 \%$	$97,6 \pm 11,8 V=12,0 \%$	$96,1 \pm 4,7 V=4,9 \%$

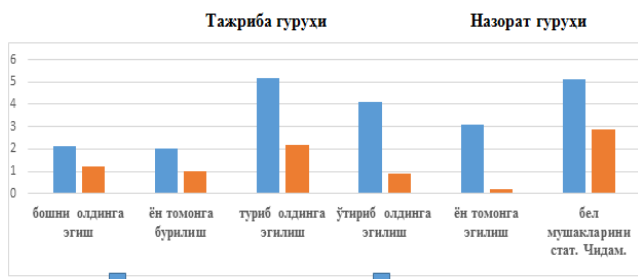
Якуний назорат текширувлари тадқиқ этилаётган хотин-қизларнинг иккала гуруҳларида ҳам барча антропометрик кўрсаткичлар бўйича ишончли фарқланиш (1-расм) содир бўлганлигини кўрсатди. НГга нисбатан ТГ синалувчиларида ушбу фарқланиш ($P < 0,01$) анча аҳамиятлилигини аниқланди («сонлар ҳажми» маълумотлари бундан мустасно).

«Шейпинг – бел саломатлиги» дастур машқлари ва «Постизометрик мушак релаксацияси» тизими таъсири остида ТГ хотин-қизларининг тана оғирлиги 15,7%га (11,7 кг) ишончли камайди, НГда эса ушбу кўрсаткич 9,0% (6,9 кг) ташкил этди. Бел ва бўкса ҳажмида сезиларли ўзгаришлар содир бўлди. ТГ шуғулланувчиларида ушбу кўрсаткич 19,7 ва 15,3 смни ташкил қилган бўлса, НГ хотин-қизларида мувофиқ равишда

16,8 ва 11,9 см натижа аниқланди.

Маълумки, шейпинг тарафдорларида ўзларининг илмий ишлаб чиқилган гузаллик модели мавжуд. Шейпинг-модель – бу аёлларга хос нозик ва юмшоқ шу билан бирга ёғсиз бурмалар ва ажинларсиз таранг ва эластик, бироқ «эркакча» мушакланмаган (танадаги ёғ миқдори 16-24%) тана шакли. Бу ўз набатида, жисмоний ҳолат ва ишчанлик қобилиятларининг ўзига хос даражаси ҳамда руҳий ва эмоционал (ҳиссий) барқарорлиқнинг юқори кўрсаткичлари ҳисобланади.

Тадқим этилган 1-расмдан кўриниб турибдики, ТГ шуғулланувчиларида тажриба охирига келиб, танадаги ёғ миқдори 14,8% пасайган ва НГнинг мувофиқ кўрсаткичларидан (9,5%, бунда $P < 0,05$) ишончли устунлик билан фарқланган.



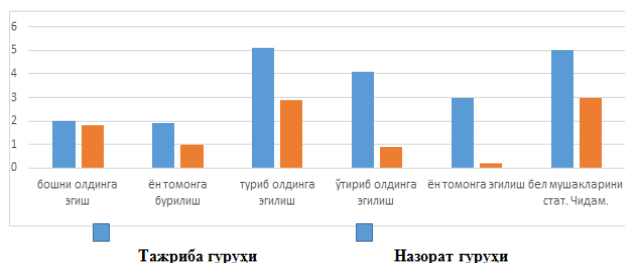
1-расм. Тажириба якуни бўйича тадқиқ этилаётган гуруҳ хотин-қизларида тана вазни

ва ҳажм кўрсаткичларининг пасайиш динамикаси

ТГ хотин-қизларда тана таркиби ва массасининг пасайиши умуртқа ҳолатидаги ижобий ўзгаришларда ўз аксини топди ва шу билан бирга ўқув машғулот машқларини бажаришда ҳаракатларда енгиллик пайдо бўлди. Машқлар сифатли ва моделга анча яқин даражада бажарилди. Машғулот жараёнида бажарилган ишлардан қониқиш ҳисси пайдо бўлди.

2-жадвал. Тажирибадан олдин ва кейин тадқиқ этилаётган гуруҳ хотин-қизларида функционал-ҳаракат тест натижалари ($X \pm \sigma$)

Кўрсаткичлар			Тажирибадан олдин		Тажирибадан кейин	
Бўйин соҳаси (3 балл)	Бошни олдинга эгиш		НГ	ТГ	НГ	ТГ
	Ён томонга буриш					
Умуртқа эгишчанлигини аниқлаш	Эгилишлар	Туриб олдинга (10 балл)	0,8 ± 0,5 V=62,5 %	0,9 ± 0,2 V=22,2 %	3,5 ± 1,0 V=27,1%	6,5 ± 0,3 V=3,8%
		Ўтириб олдинга (10 балл)	1,6 ± 0,9 V=56,2 %	1,6 ± 0,5 V=31,3 %	2,6 ± 0,7 V=26,9 %	6,0 ± 0,2 V=3,3 %
		Ён томонга (7 балл)	1,1 ± 0,6 V=54,5 %	1,1 ± 0,1 V=9,0 %	1,5 ± 0,3 V=20,0 %	4,6 ± 0,3 V=6,5 %
		Бел мушакларининг статик чидамлиги (сония, балл)	2,6 ± 0,3 V=9,6 %	2,7 ± 0,2 V=7,4 %	5,6 ± 0,5 V=8,0 %	8,0 ± 0,3 V=3,1 %



2-расм. Тажириба охирида тадқиқ этилаётган гуруҳ хотин-қизларида ҳаракат тайёргарлигининг ўсиш динамикаси

Тадқиқотларда ўрнатилишича, мушак корсетининг ҳолати, бел мушаклар умуртқа пағонасини қанчалик даражада ушлаб туришга қодирлиги мушакларнинг статик чидамлигига кўра аниқланади [7].

Якуний назорат синовлари “статик чидамлик” тест натижалари бўйича ТГ хотин-қизларининг натижалари аҳамиятли (ўртача $5,3 \pm 0,6$ балга) ўсганлигини кўрсатди, бу эса НГнинг мувофиқ кўрсаткичларидан ($3,0 \pm 0,3$ балл) ишончли даражада устунлигини тасдиқлайди.

Шундай қилиб, тажирибаларда асосланган ва соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи машғулотларда кетма-кет тақсимланган “Постизометрик мушак релаксацияси” машқлар мажмуаси қисқа вақт давомида мушакларнинг маълум гуруҳига мақсадга йўналтирилган таъсирга эга бўлиб, нафақат маҳаллий балки машаққатли (статик ёки динамик) меҳнат фаолиятдан кейинги глобал мушаклар чарчоғини енгиллаштиришга имкон бериши билан бир қаторда шейпинг билан шуғулланувчи хотин-қизларнинг ишчанлик қобилиятларини ҳам оширади.

Соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи гимнастика машғулотлари жараёнида ТГ хотин-қизларининг тана

Ҳаракатлар амплитудаси кўпайди, мувофиқ тарзда умуртқа ҳаракатчанлиги ҳам ортди.

Тажириба якунлари бўйича назорат текширув маълумотларига кўра ҳаракат тайёргарлиги натижалари (2-жадвал), машғулот дарслари жараёнида дастур машқлари таъсири остида тадқиқ этилаётган гуруҳ хотин-қизларининг умуртқа ҳаракатчанлиги (балларда) сезиларли даражада ўсганлигини кўрсатди.

2-жадвал ва 2-расмда тақдим этилган маълумотлар, ТГ хотин-қизларида бўғимлар ҳаракатчанлиги даражаси, умуртқанинг бўйин қисми ҳаракатчанлигини аниқлашга имкон берувчи “Бошни олдинга эгиш” тестидан ташқари, НГнинг мувофиқ кўрсаткичларидан ($P < 0,05$) аҳамиятли даражада устунлигини кўрсатди. Эҳтимол бу, тажирибани қисқа вақт давомида ўтказилганлиги ва “Постизометрик мушак релаксацияси” тизими дастур машқларини кам ҳажмда бажарилганлиги билан боғлиқдир.

Маълумки, антропометрик ўлчамларга мувофиқ соннинг орқа юза узунлиги одамнинг бутун ҳаёти давомида ўзгармаслиги керак [3,4].

таркиби ва ҳажмида ҳам ишончли ўзгаришлар содир бўлди. Ёғ фойзи (14,8%га) ишончли пасайди, бел ва бўкса айланаси (19,7 ва 15,3 см) қисқарди, сонлар ҳажми (7,7 см) бундан мустасно. Шуғулланувчиларда кузатилган бел ўлчамларидаги камайиш, етакчи физиологларнинг фикрича, юрак қон-томир тизими касалликлари хавфини камайтиришга ёрдам берувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади [1,3,4].

Одамнинг тана вазни (оғирлиги) қанчалик катта бўлса, умуртқага тушаётган юклама шунчалик катта бўлиши тасдиқланган. Тадқиқ этилаётган кўрсаткичлар тажириба охирига келиб, барча шуғулланувчиларда пасайди, бироқ ТГ хотин-қизларида ушбу кўрсаткич ишончли даражада устунлиги аниқланди – 11,7 кг ($P < 0,01$).

“Туриб олдинга эгилиш” (5,6 балга) ва “Ўтириб олдинга эгилиш” (4,4 балга) назорат машқ натижалари бўйича соннинг орқа юза узунлигини аниқлашга имкон берувчи Лассега тести бўйича умуртқа соҳасининг ҳаракатчанлик даражаси ТГ шуғулланувчиларида эгилувчанлик анча юқори даражада ривожланганлигини кўрсатди. Ушбу далил, таклиф қилинган “Шейпинг – бел саломатлиги” дастур машқлари ва “Постизометрик мушак релаксацияси” усулларини шуғулланувчи хотин-қизлар саломатлигига самарали таъсир кўрсатганлигига гувоҳлик беради.

Таклиф қилинган “Шейпинг – бел саломатлиги” дастури аҳамиятини кўриб чиқилаётган кўрсаткичларнинг вариация коэффиценти (V%) тўлақонли тасдиқлайди.

ТГ хотин-қизларида жисмоний ривожланиш ($V=6,7\%$) ва жисмоний тайёргарлик ($V=3,9\%$) параметрларининг шаклланиш даражаси тажириба якуни бўйича деярли бир хил бўлиб, НГ (мувофиқ равишда $V=1,3\%$ ва $V=19,8\%$) натижаларига нисбатан аҳамиятlilik даражасига кўра 10% чегарада тебраниди.

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.

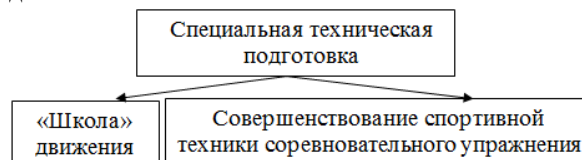


Рис. 1. Компоненты структуры технической подготовки акробатов

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,