

УДК: 796.012:266:12:004

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАЧЕСТВЕННОГО ОСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ У ГРЕБЦОВ БАЙДАРОЧНИКОВ 10-11 ЛЕТ

Ф.Т. ИКРОМОВ**З.Н. АЗИМОВ****У.М. ПИРМУХАМЕДОВ**

Узбекский Государственный университет
физической культуры и спорта
г. Чирчик, Узбекистон

Аннотация. В статье раскрывается эффективность средств и методов, используемых для освоения элементов техники у гребцов байдарочников на начальном этапе подготовки

Ключевые слова: тренажер, гребцы, этап начальной подготовки, технические элементы, тренировка.

Annotation. The article reveals the effectiveness of the means and methods used to develop the stability of the balance of kayak rowers at the initial stage of training with the help of innovative simulators and special exercises.

Keywords: balance, trainer, kayakers, initial preparation stage, innovation, operational control, training.

В настоящее время популяризация физической культуры и спорта определена мировым сообществом как одно из важных направлений социальной политики. Роль спорта в воспитании человека физически здорового, умственно зрелого, сильного, волевого, стойкого несравнима. В этом плане гребля - один из самых популярных и развитых видов спорта в мире. Следует отметить, что в развитии гребли на байдарках и каноэ в мире важно привлекать талантливых детей, повысить их спортивное мастерство, организовывать тренировки на научной основе. В мире проведены многочисленные научные исследования в области теории и методики гребли по применению средств и методов, используемых в психологической, общей и специальной физической, технической, тактической и функциональной подготовке юных спортсменов в тренировочном процессе. В настоящее время стремительный рост результатов в гребле на байдарках требует совершенствования системы тренировок в этой сфере, отвечающей современным требованиям.

В нашей стране важно приумножить и реализовать творческий и интеллектуальный потенциал подрастающего поколения, «Сформировать у детей и молодежи здоровый образ жизни, приобщить их к занятиям физической

культурой и спорта». В настоящее время спортсмены представляют честь Узбекистана на мировой арене, добиваясь высоких результатов на различных соревнованиях. Целесообразно уделять особое внимание развитию детского спорта, его *научному* обеспечению и созданию организационной основы. Роль детско-юношеского спорта растет день ото дня, поскольку он является основной базой для подготовки спортивного резерва. Основа для будущих спортивных успехов и достижений будет заложена на ранних этапах подготовки и будет обеспечена качеством подготовки резерва. Анализ результатов научных работ последнего десятилетия показал нам необходимость создания инновационного устройства и специального комплекса физических упражнений, которые помогают развивать устойчивость равновесия гребцов. Целесообразна и актуальна разработка такой педагогической системы, которая может быть использована не только на воде, но и на суше, так как для формирования и развития баланса рекомендовано тренироваться в течение всего года.

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность качественного освоения элементов техники гребли с использованием инновационных средств и специальных упражнений гребцов 10-11 лет на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. Разработанный тренажер активно стимулирует тренировочный процесс в подготовительный период, позволяя при технической подготовке гребца, формировать водное равновесие на суше, максимально приближенное к координационной деятельности в лодке на воде (№FAP01510).

Тренажер позволяет формировать, развивать и совершенствовать равновесие, а также овладевать основами техники гребли. Уникальный тренажер имеет обратную связь, что позволяет гребцу оперативно получать информацию о качестве выполняемого упражнения. Уникальность тренажерного устройства заключается в том, что он идентичен с гоночной байдаркой по форме, внешнему виду, структуре и овальности. Гребковые движения, выполняемые спортсменом на тренажере, соответствуют соревновательным движениям.

Тренажер является ключевым звеном в педагогической системе специальных упражнений для быстрого развития устойчивости равновесия юных гребцов. Развитие и совершенствование устойчивости равновесия в этом тренажере осуществляется в три этапа (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Методика развития устойчивости равновесия в тренажере «Kayak balance training ergometr»

Этап I		
Положение тренажера	Порядок действий	Продолжительность этапа
Обучаемый выполняет упр. на тренажере без использования специального сиденья и имитатора весла.	Обучаемый в приложении КВС устанавливает норму крена 8,5 гр. и имитирует гребковые движения	Когда количество ошибок, допускаемых по установленной норме крена, достигает минимума, завершается первый этап
Этап II		
Обучаемый выполняет упр. на тренажере сидя в специальном сиденье без использования имитатора весла.	Обучаемый в приложении КВС устанавливает норму крена 8,5 гр. и имитирует гребковые движения	Когда количество ошибок, допускаемых по установленной норме крена, достигает минимума, завершается второй этап
Этап III		
Обучаемый выполняет упр. на тренажере используя специальное сиденье и имитатора весла.	Обучаемый в приложении КВС устанавливает норму крена 8,5 гр. и имитирует гребковые движения	Когда количество ошибок, допускаемых по установленной норме крена, достигает минимума, завершается третий этап

Примечание: после окончания третьего этапа в целях совершенствования технического мастерства норма крена постепенно снижается.

В целях мониторинга и сравнения устойчивости равновесия занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, а также настройки соответствующей нормы крена на специальном тренажере перед исследованием определены показатели устойчивости равновесия у гребцов, занимающихся на разных этапах подготовки с помощью электронной программы «Kayak balance control».

Таблица 2

Показатели крена лодки гребцов разного уровня в гребле на байдарках

№	Уровень спортсмена	Угол крена лодки в стороны	
		Левая (градус)	Правая (градус)
1	Мастер спорта международного класса (МСМК), n = 5	5,87	5,95
2	Мастер спорта (МС), n = 10	5,92	6,12

3	Кандидат в мастера спорта (КМС), n = 20	6,18	6,76
4	1- разряд, n = 20	7,67	7,98
5	2- разряд, n = 20	8,34	8,76
6	3- разряд, n = 20	8,67	8,68

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения уровня освоения элементов техники гребли участниками группы начальной подготовки 10-11 лет, проводилась оценка по 100 балльной рейтинговой системе.

Уровень освоения элементами техники, такие как «занос», «проводка», «вынос» и «подготовка к гребку», лежащие в основе техники гребли, участниками экспериментальной и контрольной групп оценивался следующим образом. (см. рисунки 1,2,3,4).

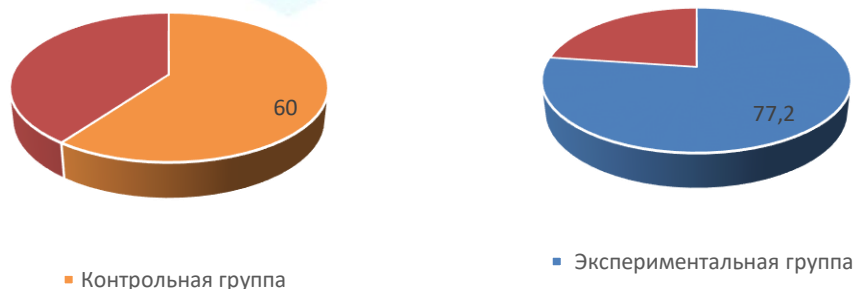


Рисунок 1. Показатели освоения технического элемента «занос весла» в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента

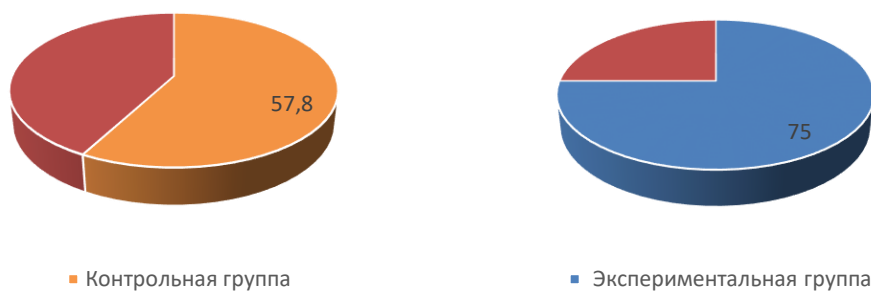


Рисунок 2. Показатели освоения технического элемента «проводка» в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента

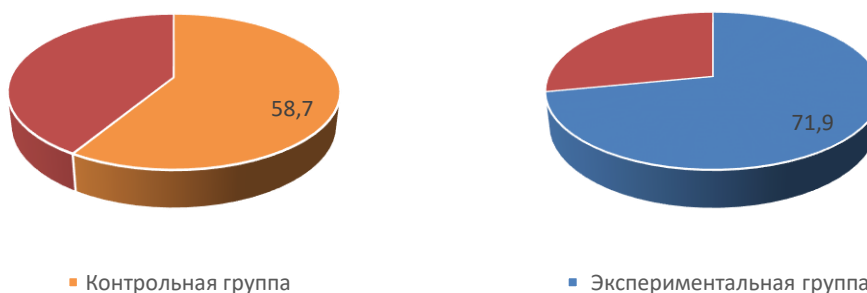


Рисунок 3. Показатели освоения технического элемента «вынос весла» в контрольной и экспериментальной группах после

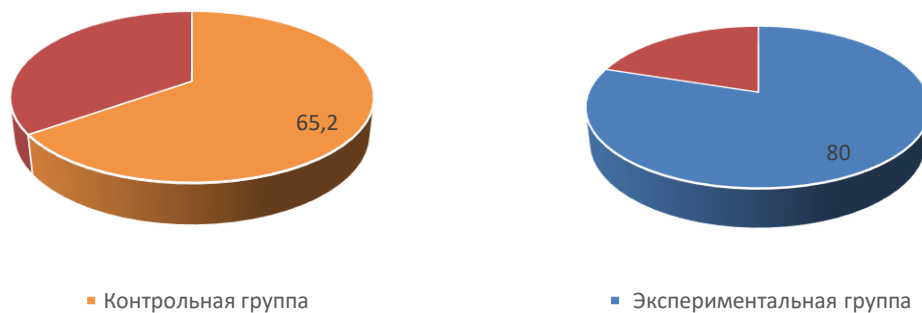


Рисунок 4. Показатели освоения технического элемента «подготовка к гребку» в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента

Поскольку участники экспериментальной и контрольной групп только приступили к занятиям по гребле, экспертная оценка уровня освоения такими техническими элементами, как «занос весла», «проводка», «вынос весла» и «подготовка к гребку» проводилась только по окончании исследования, показатели участников экспериментальной группы, согласно полученным результатам, были выше, чем показатели участников контрольной группы [$P < 0,05$]. В результате оценивания на основе 100 балльной рейтинговой системы, уровень освоения технического элемента «занос весла» был оценен в среднем на 77,2 балла (хорошо) - в экспериментальной группе, и на 60,0 балла (удовлетворительно) - в контрольной группе. Уровень освоения технических элементов: «проводка», «вынос весла» и «подготовка к гребку» - оценивались в экспериментальной и контрольной группах соответственно следующим образом: 75,0 балла (хорошо), 57,8 балла (удовлетворительно); 71,9 балла (хорошо), 58,7 балла (удовлетворительно); 80,0 балла (хорошо), 65,2 балла (удовлетворительно).

Результаты исследования показали, что роль, созданного нами многофункционального тренажера и комплекса специальных упражнений в быстром и качественном освоении основами техники гребли, на начальном этапе подготовки неопределима.

Выводы

1. По результатам передового опыта и анализа научно-методической литературы на начальном этапе подготовки проведено недостаточно исследований по совершенствованию средств и методики обучения при освоении техники гребли, формировании специфического водного равновесия, а также объективных и оперативных методов контроля равновесия, отсутствие которых определяет актуальность данной диссертационной работы.

3. Внедрение методики по развитию устойчивости равновесия и освоения элементов техники гребли с помощью тренажера «КВТЕ» при подготовке юных гребцов, в короткие сроки привело к качественному освоению элементов техники гребли. В результате экспертной оценки были выявлены следующие факты: уровень освоения технического элемента «занос весла» в экспериментальной группе увеличился на 12,2% по сравнению с контрольной группой; освоение технического элемента «проводка» на 17,2%; освоение технического элемента «вынос весла» на 13,2%, и на 14,8% для освоения технического элемента «подготовка к гребку» [p < 0,05].

Список литературы

1. Islamov I. S., Ikramov B. F. Starting actions of rowers on kayak and canoe //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2.–№.6. – С. 1442-1450.
2. Ikramov F. T., Azimov Z. N. Features of use rowing pool //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1154-1159.
3. Matnazarov X., Ikramov B., Azimov Z. INNOVATIVE METHODOLOGY OF TRAINING OF KAYAKERS 10–11 YEARS //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 83-89.
4. Икрамов Б. Ф., қизи Мамажоновна С. Т. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 444-448.
5. Мусаев Б. Б., Ишимов Б. А. БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ОЁҚ КУЧИНИ ОШИРИШГА ТАВСИЯ ЭТИЛГАН ЭКСПЕРИМЕНТ МАШҚЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 7. – С. 21-23.
6. **Bakhodir I.** Development of strength training of swimmers by the Breaststroke method //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 31-38.