

УДК: 796.012:266:12:004

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ БАЛАНСА ГРЕБЦОВ БАЙДАРЧИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Ф.Т. ИКРОМОВ**У.М. ПИРМУХАМЕДОВ***Узбекский Государственный университет**физической культуры и спорта**г. Чирчик, Узбекистон**Связь с автором: baxa_08@bk.ru*

Аннотация. В статье раскрывается эффективность средств и методов, используемых для развития устойчивости баланса гребцов байдарочников на начальном этапе подготовки

Ключевые слова: тренажер, гребцы, этап начальной подготовки, , тренировка, босу, фитбол, балансировочная подушка.

Annotation. The article reveals the effectiveness of the means and methods used to develop the stability of the balance of kayakers at the initial stage of training

Keywords: simulator, rowers, initial training stage, training, bosu, fitball, balance cushion.

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 средства и методы тренировки для развития устойчивости баланса гребцов байдарочников на начальном этапе подготовки

Методы исследования. На сегодняшний день создается множество средств и оборудования («БОСУ», «Фитбол», «Балансировочная подушка»), которые могут быть использованы при формировании и развитии баланса, равновесия, координации и вестибулярного аппарата. Использование упражнений с применением вышеуказанного оборудования в тренировочных занятиях юных гребцов позволяют получить положительные результаты (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений для развития координационных способностей гребцов байдарочников на начальном этапе подготовки

Целенаправленность упражнений	Основные средства	Методические указания	Часть занятия
Направлен на формирование и развитие чувства баланса и устойчивости равновесия.	Удержание различных положений тела в “Босу” в течение определенного периода времени	Упражнения выполняются на обе ноги, одну ногу в положении «Ласточка», с закрытыми глазами и с использованием гантелей.	В подготовительной или основной части занятия

Направлен на формирование и развитие чувства баланса и устойчивости равновесия.	Сохранение равновесия в “Фитболе” в разных положениях тела	Упражнения выполняются в положении сидя, лежа на животе и пояснице, стоя на коленях, с закрытыми глазами и гантелями.	В подготовительной или основной части занятия
---	--	---	---

Продолжение 3 таблицы

Направлен на формирование и развитие баланса, равновесия, координационных способностей и вестибулярного аппарата	Выполнения различных движений в “Босу” с нарастающей амплитудой	Ходьба (на месте, вокруг своей оси), выполнение ОРУупражнений, имитация гребли	В основной части занятия
Направлен на развитие чувства равновесия в лодке и овладение координационными движениями.	Имитация гребковых движений сидя на “Фитболе”	Выполнения упражнений ОРУ, передача мяча в парах и в группах, имитировать гребные движения	В основной части занятия
Направлен на развитие устойчивости равновесия и освоение основами техники гребли.	Имитация гребковых движений на тренажере “КВТЕ”	На мониторе устанавливается соответствующая норма крена и имитируется гребковые движения	В основной части занятия

Занятия на развитие равновесия проводились 3 раза в неделю с использованием «БОСУ», «Фитбол», «Балансировочная подушка» и специального тренажера. На каждую неделю составлялся «план тренировки равновесия». Каждое занятие состояло из 10 минутной разминки, десяти специальных упражнений на равновесие и гребля на тренажере. Упражнения на равновесие (каждому упражнению дается 3 минуты, 30 секунд отдыха между

упражнениями) выполняются по методу круговой тренировки в течение 40 минут. Упражнения выполнялись от простого к сложному, статические упражнения выполнялись в сочетании с динамическими, темп тренировки постепенно увеличивался до оптимального.

Результаты исследования и их обсуждение. При сравнении результатов тестирования по определению способностей к равновесию, по предварительным исследованиям, оценивающих способность к сохранению равновесия, между контрольной и экспериментальной группами достоверных различий не наблюдается (см. рисунок 6).

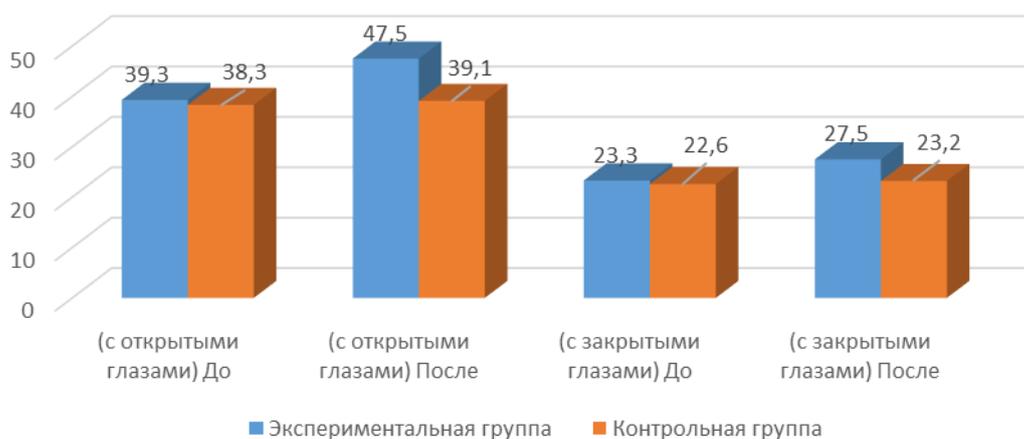


Рисунок 7. Результаты оценки способности к равновесию (усложненная проба Ромберга) до и после исследования

При оценке способности к равновесию между результатами в экспериментальной группе, полученными в тестах до и после исследования, имеются достоверные различия, которые характеризуются положительной динамикой в повышении уровня проявления способности к равновесию у юных гребцов байдарочников. $P \leq 0,05$. По результатам, показателей участников экспериментальной группы, показатели участников контрольной группы превосходили других [$P < 0,05$]. В тесте Ромберга (с открытыми глазами) результаты испытуемых из экспериментальной группы составили в среднем 47,5 секунды и улучшились на 20,9% по сравнению с результатом, показанным до исследования. В тесте с закрытыми глазами этот показатель составил в среднем 27,5 секунды и улучшился на 18,0% по сравнению с результатом, показанным до исследования.

Положительная динамика в экспериментальной группе достигнута за счет использования в тренировочном процессе педагогической системы специальных упражнений. В контрольной группе достоверных различий между результатами, полученными до и после исследования, не наблюдалось.

ВЫВОДЫ 1. В ходе исследования на тренировочных занятиях в целях определения эффективности влияния средств «БОСУ», «Балансировочная

подушка», «Фитбол», направленных на формирование и развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата, была проведена проба Ромберга. По результатам теста показатели способности гребцов к сохранению равновесия улучшилась в среднем на 20,9% в упражнениях с открытыми глазами, и в среднем на 18,0% в упражнениях с закрытыми глазами. По сравнению с контрольной группой эти показатели улучшились в среднем на 17,7% и 15,6% соответственно.

2. 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.

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., кизи Мамажонова 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.