

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).

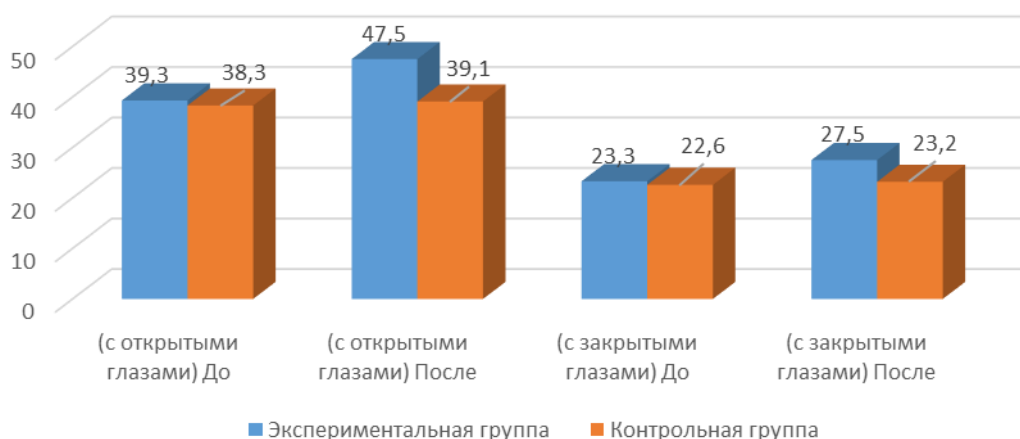


Рисунок 7. Результаты оценки способности к равновесию (усложненная проба Ромберга) до и после исследования

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.