

УДК: 796.06 49.03.01

Любов БУРНЕС,

Старший преподаватель Национального Университета Узбекистана

E-mail: l.burnes.@nuu.uz

PhD E.Soatov taqrizi asosida

YOSH GIMNASTLARDA ARQONDA SAKRASH MAHORATINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Anotassya

Ushbu maqolada o‘sib kelayotgan yoshlarni arg‘amchida sakrash mashqlari orqali jismoniy sifatini mustaxkamlash, chaqqonlikni oshirish, muayyan harakatlar orqali ortiqcha vazndan xolos bo‘lishga qaratilgan arqonda sakrash mashq turlari na‘muna sifatida berilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sakrash arqoni, mator mahorati.

FEATURES OF DEVELOPING ROPE SKILLS IN YOUNG GYMNASTS

Annotation

In this article, the types of rope jumping exercises aimed at strengthening the qualities of gymnastics, increasing agility, and getting rid of excess weight with certain movements are given as an example.

Key words: Increasing work capacity, maintaining balance, rope jumping technique, speed characteristics.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Аннотация

В этой статье приводятся примеры упражнений со скакалкой, направленных на укрепление физических качеств молодых людей, повышение их ловкости и избавление от лишнего веса посредством специальных движений.

Ключевые слова: Повышение работоспособности, поддержание равновесия, техника прыжков со скакалкой, скоростные характеристики.

Введение. В гимнастике прыжки со скакалкой считаются одним из наиболее эффективных упражнений, помогающих поддерживать равновесие. Хотя это упражнение может показаться простым, оно требует выполнения очень сложной последовательности действий. На занятиях по гимнастике мы учимся прыгать через скакалку из положения стоя в три этапа:

1. Прыжки на одной ноге
2. Прыжки на двух ногах
3. Прыжки с разведенными ногами.

Для достижения юными гимнастками эффективных результатов в тренировках необходимо постепенно выстраивать цикл сложных гимнастических упражнений. Если обратиться к некоторым исследованиям, то в разработанных технико-тактических инструкциях можно заметить небольшие ошибки, которые порой вызывают у юных гимнасток проблемы с чрезмерной утомляемостью, стрессом и напряжением тела. Чтобы избежать подобных проблем, целесообразно постепенно переходить к более лёгким методам.

Цель исследования: Целью исследования было достижение эффективности развития у юных гимнасток навыков прыжков со скакалкой, скорости движений, формирования навыков и силы посредством упражнений на ловкость и прыжков со скакалкой на занятиях по гимнастике.

Основная цель эксперимента - упростить и повысить эффективность экспериментального процесса, описанного в литературе. Объект данного эксперимента разделен на две группы: первая - экспериментальная группа (АА), вторая - контрольная группа (БВ). Первая группа (АА) предназначена для поэтапной тренировки спортсменов. Для первой группы тренировка проводится на основе техники прыжковых элементов по программе,

указанной в регламенте. В группе АА упражнение по прыжкам со скакалкой выполняется непрерывно на правой и левой ноге в течение 20 минут во время тренировки. При этом в основном отрабатывается техника поворота правой и левой рук при удержании скакалки. Колени слегка согнуты, локти полусогнуты. В группе БВ - контрольная группа.



Рисунок. Скакалка.

Контрольной группе ВВ была предложена та же последовательность упражнений, что и первой группе, описанной выше, а ошибки и недостатки фиксировались в процессе наблюдения за выполнением упражнений в течение 30 минут.

Прыжковые способности обеих групп сравнивались и оценивались до и после эксперимента. Следующими контрольными упражнениями в эксперименте были:

1. Прыжки на скакалке сидя на двух ногах.

2. Прыжки на скакалке сидя на одной ноге.
 3. Прыжок в длину стоя.
- Прыжок в длину сидя на двух ногах.(за 10 с.)
Прыжки с места на высоту одного метра (10 раз).
Бег 9x4 (30 секунд).
Бег на 30 метров (20 секунд).
Легкая ходьба (30 секунд).
Прыжки из положения сидя (30 секунд).
Бег на скорость 10x4 (30 секунд).

Результаты исследования и их обсуждение:

Исследование, проведенное в период тренировок, показало, что юные гимнастки смогли освоить упражнение с прыжком и поворотом вперед на скакалке. Однако в процессе подготовки они допускали одни и те же распространенные ошибки, а именно: прыгали со слегка согнутыми коленями, хотя им было сказано прыгать с полностью выпрямленными коленями и в положении стоя. Кроме того, были отмечены случаи чрезмерного наклона тела и головы. Эти ошибки, в свою очередь, вызывают сильную усталость, то есть неприятные ощущения, такие как головокружение, боль в груди и тошнота. К концу эксперимента юные гимнастки обеих групп смогли выполнить 40-50 прыжков за 30 минут. Юные гимнастки, которые усерднее работали над устранением вышеуказанных ошибок, смогли выполнить упражнение со скакалкой 80-100 раз за 30 минут. В настоящее время в таблице стандартов высших учебных заведений высоким стандартом считается 75 прыжков за 30 минут для девушек.



Рисунок. Общие развивающие упражнения на скакалку.

Заключение. Разработанные в данном исследовании упрощенные гимнастические упражнения предоставляют юным гимнастам возможность правильно выполнять технику прыжков через скакалку. Результаты первой группы гимнастов АА показали на 38% более высокий результат, чем результаты второй группы ВV. Общий индекс оценки способностей юных гимнастов в экспериментальной группе составил 4,5 балла, в то время как у юных гимнастов во второй контрольной группе этот показатель составил 3,5 балла. Первая группа показала результат на 40,5% выше, чем вторая группа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьянц, И. А. Психологическая подготовка юных гимнастов:Метод, раз-раб. для студ. Академии / И. А. Григорьянц. – М. 1993. – 41 с.
2. Гимнастика учеб. пособие для студентов / под ред. М.Л.Журавена, Н.К.Меншикова. - М; Академия 2021г-448с
3. Компетентностный подход в образовании как основа качественной подготовки специалистов физической культуры / А.Я. Найн, В.А.
4. Анисимова, Л.А. Драгозов [и др.]. – Челябинск: УралГУФК, 2012. – 340 с.
5. Котлер, Ф. Основы маркетинга / Ф. Котлер; пер. с англ. – М.: Вильямс, 2008. – 1200 с.