



МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРАБАТОВ

Мастер спорта международного класса по спортивной акробатике

Каримов Дониёр Комил уғли . Karimov Doniyor Komil o'g'li

Ферганский государственный университет

Город Фергана Узбекистан

d.karimov@pf.fdu.uz

Аннотация

В статье представлены экспериментальные материалы по внедрению в тренировочный процесс разработанного планирования специальной физической и технической подготовленности юных акробатов в предсоревновательном мезоцикле.

Аннотация

Маколада ёш акробатикачиларнинг мусобақа олдидан бўлган мезоциклга махсус-жисмоний ва техник тайёргарлигини ишлаб чиқиш, режалаштирилган ўқув жараёнига кириш буйича экспериментал материаллари ёритилган.

Annotation

The article presents experimental materials on introduction in the training process of the developed planning of specialty-physical and technical preparedness of young gymnasts in the pre-competition mesocycle

Ключевые слова и выражения: мониторинг, интенсивность, микроциклы, мезоциклы, специальная физическая подготовка, спортивно-техническое мастерство, стабильность.

Таянч сўз ва иборалар: мониторинг, интенсивлик, микроцикл, мезоцикл, махсус жисмоний тайёргарлик, спорт-техник махорат, баркарорлик.

Key words and expressions: monitoring, intensity, microcycle, mesocycle, special physical training, sports technical skills, stability

В целях получения объективной оценки эффективности УТС (учебно-тренировочные сборы) и ПСС (предсоревновательные сборы) были проанализированы протоколы контрольных испытаний СФП (специальная физическая подготовка) и соревнований по СТП (специальная техническая подготовка), а также проведены сопоставления с данными анализа нагрузки в учебно-тренировочных занятиях и в предсоревновательных микроциклах.

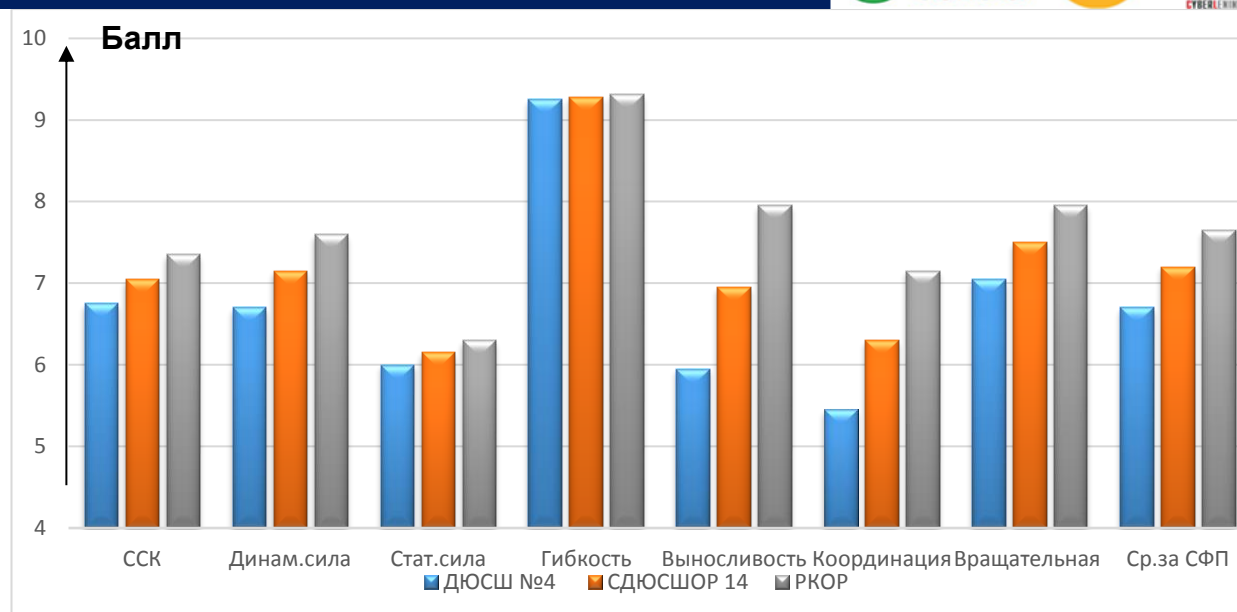


Рис 1. Результаты тестирования специальной физической подготовленности юных акробатов

Планирование и распределение средств СФП в исследуемых микроциклах строилось индивидуально. Мониторинг результаты исходных первых испытаний выявили имеющиеся различия в уровне двигательной подготовленности юных акробатов, при достоверном превосходстве в силовых возможностях (4.7 ± 0.35 баллов) и координации (4.8 ± 0.27 баллов).

Подвижность в суставах, у юных акробатов, колеблется в пределах 9.3 ± 0.25 баллов. Достигнутый уровень гибкости вполне достаточен для успешного освоения программных упражнений выполняемые с большой амплитудой движений.

При достоверном приросте показателей СТП на видах многоборья средняя сумма баллов (46,5 баллов) у большинства акробатов ниже квалификационных требований (47,0 баллов и выше), что указывает на низкую эффективность рекомендуемого варианта планирования ПСС, обусловленного недостаточной величиной объема и интенсивности тренировочной нагрузки СФП (таб.2).

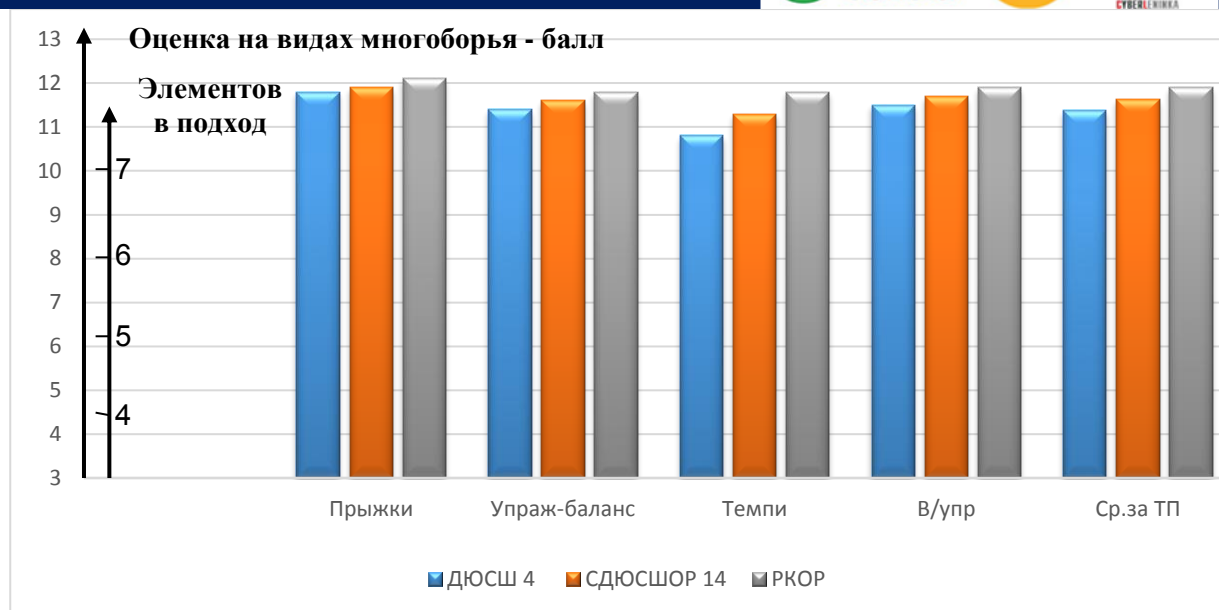


Рис 2. Результаты завершающего соревнования юных акробатов.

Отмеченное незначительное превосходство результатов в акробатических прыжках (таб.2) обусловлены несколько большим объемом времени отводимого тренерами на развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести в программе специализированной зарядки, основной и вечерней тренировках.

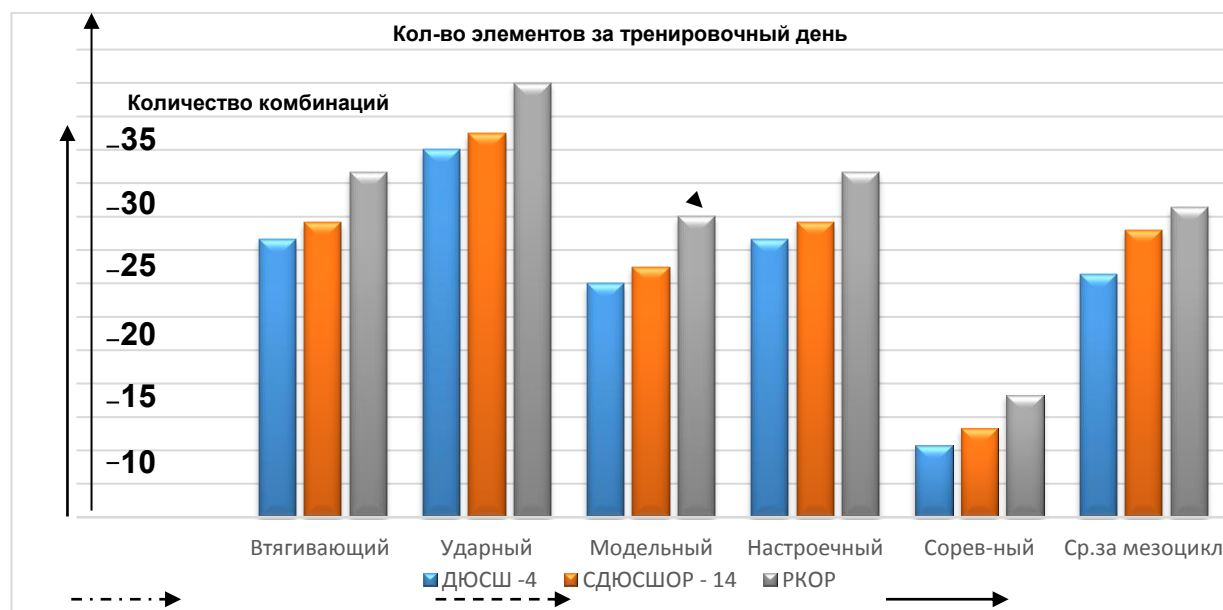


Рис. 3. Параметры тренировочной нагрузки юных акробатов в микроциклах На воспитание «школы» движений и вращательную подготовку, время было ограничено, а в отдельных случаях заменялась работой на технику исполнения.

Убедительным подтверждением служит не высокий уровень интенсивности, коэффициента «надежности» композиций и специальной выносливости.



Материалы сравнительного анализа 4-х контрольных испытаний СФП и соревнований по СТП с показателями тренировочной нагрузки позволили определить параметры объема и интенсивности предлагаемой нагрузки и их оптимальное сочетание в учебно-тренировочных занятиях.

Мониторинговый анализ материалов экспериментальных исследований, показателей объема и интенсивности тренировочных нагрузок в предсоревновательных и соревновательном микроциклах (рис.3), выявили отдельные недостатки в программе подготовки юных акробатов в тренировочном процессе разработанных тренерским советом плана ПСС:

- достоверно низкий уровень спортивно-технического мастерства юных акробатов обусловлен невысоким объемом (на 19,5%) и интенсивностью (на 12,9%) тренировочной нагрузки в предсоревновательных микроциклах;

- основной причиной не высокой оценки в балансовых упражнениях является низкий уровень координационных способностей ($6,3 \pm 0,35$ баллов), силовых возможностей ($6,75 \pm 0,43$ баллов) и специальной выносливости ($6,95 \pm 0,55$ баллов);

- в малом количестве соревновательных комбинаций в процессе тренировочных сборов, и в «ударных» (на 14,6%) и «модельных» (на 17,0%) микроциклах;

- в планировании и распределении средств подготовки в «модельном» микроцикле, в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования;

- отсутствие регулярного контроля над стабильным выполнением комбинаций и упражнений специально-физической подготовленности со стороны тренера и тренерского совета.

Рекомендации ведущих специалистов в области теории и методики спортивной акробатики и материалы предварительного эксперимента позволили разработать комплексную программу соревновательного мезоцикла для юных акробатов.

При формировании комплексной программы особое внимание было уделено: - определению наиболее значимых факторов тренировочной нагрузки и их распределение в учебно-тренировочных занятиях в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном микроциклах;



-формированию структуры и целевой направленности учебно-тренировочных занятий, микро- и соревновательного мезоцикла;

-количеству и качеству стабильно выполняемых комбинаций в «ударном» и «модельном» микроциклах;

-планированию и распределению средств подготовки «модельного» микроцикла, в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования.

-определению контрольных нормативов, разработке подводяще-развивающих комплексов СФП избирательной направленности и подготовительных упражнений по СТП .

Рекомендации ведущих специалистов теории и методики спортивной акробатики и материалы предварительного эксперимента позволили разработать комплексную программу соревновательного мезоцикла юных акробатов .

При формировании комплексной программы особое внимание было уделено: - определению значимых факторов тренировочной нагрузки и их распределение в учебно-тренировочных занятиях предсоревновательных, соревновательном и восстановительном микроциклах;

- формированию структуры и целевой направленности учебно-тренировочных занятий, микро- и соревновательного мезоцикла;

- количеству и качеству стабильно выполняемых акробатических комбинаций в «ударном» и «модельном» микроциклах;

- планированию и распределению средств подготовки «модельного» микроцикла, в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Karimov, D. K. (2022). THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY TYPES IN THE SPORTS SPECIALIZATION OF YOUNG ACROBATS. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences).
- 2.Каримов, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ. *Ijodkor o'qituvchi*, 2(20), 148-153.



- 3.Каримов, Д., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2021). Сравнительный анализ показателей двигательной подготовленности юных акробатов с нормативами тестов здоровья «Алпомиш». *Наука сегодня: задачи и пути их решения [Текст]: материа*, 69.
- 4.Каримов, Д. К. (2020). ПСИХИКА В КАЧЕСТВЕ ИСТОЧНИКА ЗДОРОВЬЯ. *ББК Ю953*, 59.
- 5.Эштаев, А. К. (2018). ПОСТРОЕНИЕ И ОБЩАЯ СТРУКТУРА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ. *Фан-Спортга*, (4), 7-13.
- 6.Эштаев, А. К. (2020). ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ АКРОБАТОВ. *Ответственный редактор*, 109.
- 7.Каримов, Д. К. (2020). ГИМНАСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. *Мировая наука*, (3), 256-259.
- 8.Ханкельдиев Ш.Х. Каримов Д.К. Махсус машғулотлар босқичида жуфт акробатика бўйича пастки шерикларнинг мотор фаоллигини таҳлил қилиш. «Фан спортга». 2021 № 4. С 24-26