ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ТРАМПОЛИНЕ

Г. М. Хасанова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

Р. Ю. Машарипова
Ташкентский государственный стоматологический институт
Узбекистан

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются вопросы влияния акробатической и хореографической подготовки на двигательный потенциал батутистов на этапе начальной подготовки базового уровня.

Ключевые слова: трамполин, акробатика, хореография, батут, физическая и техническая подготовка.

CHOREOGRAPHIC AND ACROBATIC TRAINING AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN TRAMPOLIN

G. M. Khasanova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan

R. Y. Masharipova
Tashkent State Dental Institute
Uzbekistan

ABSTRACT

The article deals with the issues of the influence of acrobatic and choreographic training on the motor potential of trampoline players at the stage of initial training of the basic level.

Keywords: trampoline, acrobatics, choreography, trampoline, physical and technical training.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в республике осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене (1).

Осуществляется необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта. (1)

МЕТОДОЛОГИЯ И РЕЗУЛТАТЫ

Одним из таких видов спорта является прыжки на батуте (Трамполин) - олимпийский вид спорта, который отличается особой зрелищностью, предусматривающий подготовку, и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте – ациклический, сложно-координационный вид спорта, в процессе занятий, которыми развиваются и формируются физические качества, совершенствуются двигательные возможности спортсменов, улучшается деятельность вестибулярного аппарата: во время прыжка наше тело вынуждено рефлекторно удерживать равновесие, чтобы удачно приземлиться, вследствие чего тренируется и совершенствуется координация движений, пространственная ориентация (2,4).

Прыжки на батуте включают в себя следующие спортивные дисциплины: индивидуальные прыжки на батуте, прыжки на батуте/синхрон, прыжки на двойном минитрампе и прыжки на акробатической дорожке.

Система спортивной подготовки батутистов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целевые установки в подготовке спортсменов можно выразить в следующей хронологии: цель-средство-результат. Современная система подготовки батутистов базируется, прежде всего, на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков, чья деятельность не имеет достаточного научно-методического обоснования. Вопросы подготовки спортсменов чаще всего решаются на подсознательном уровне.

Учебно-тренировочный процесс батутистов слагается из различных видов подготовки (физическая, техническая, акробатическая, хореографическая, психологическая и др.), что обеспечивает общее разностороннее развитие, возможность выполнять сложно-координационные прыжки, сохраняя способность контролировать и корректировать свои движения, совершенствование основных двигательных навыков, физических и волевых качеств спортсмена (2,3,4,5).

Упражнения на батуте наряду с гимнастикой, фигурным катанием, прыжками в воду относятся к тем видам спорта, в которых оценке в первую очередь подлежит пластика, красота, точность движений, умение владеть своим

телом, легкость исполнения упражнений. Эти задачи решаются в процессе хореографической, акробатической, гимнастической подготовки батутистов на протяжении все спортивной жизни.

Педагогические наблюдения, контрольные испытания, методы математической статистики.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

В исследовании приняли участие дети 1-2 года обучения базового уровня СДЮСШ по ГВС г. Ташкент.

Акробатическая подготовка батутистов состоит из различных движений, связанных с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Хореография в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

На занятиях хореографией повышается культура движений спортсменов, приобретается так называемое «чувство позы», правильное положение тела в пространстве, развивается и совершенствуется устойчивость, координация движений, подвижность в суставах, способность выполнять движения предельно точно (3).

С первого дня на занятиях по хореографии и акробатике закладывается «школа» движений, фундамент, который будет служить батутисту на протяжении всей его спортивной жизни (3,4,5).

В процессе педагогических наблюдений выявлено, что на акробатическую и хореографическую подготовку отводится всего 10% (32 часа) времени от общего количества нагрузки в год, по нашему мнению, этого времени не достаточно для развития, совершенствования и стабилизации двигательных навыков.

В связи с этим нами было принято решение разработать последовательные и более детальные комплексы упражнений по хореографии и акробатике, с учетом требований специфики исследуемого вида, способствующие положительному развитию двигательных возможностей батутистов.

При формировании учебно-тренировочных комплексов были учтены ряд фактов (табл. 1,2):

- не применять упражнения на развитие выворотности стоп;
- игнорировать классические позиции рук;

- обратить внимание на развитие подвижности в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Проведение уроков хореографии с юными батутистами осуществлялось 2 раза в неделю по 30-45 минут, включая время между подходами прыжков на батуте.

Акробатические элементы и связки изучались на акробатической дорожке и в момент работы батутиста между подходами.

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса (макроцикл) спортсмены выполняли предлагаемые комплексы упражнений хореографической и акробатической направленности. В группах начальной подготовки наряду с традиционными методами обучения, активно применялся игровой метод, который, как известно, оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние юных спортсменов.

Таблица 1

Примерный комплекс хореографической подготовки

№	Содержание упражнений	Дозировка	Назначение упражнений
1	Releve – подъем на полупальцы	8-16 р.	Развивает икроножные мышцы, силу стопы, устойчивость
2	Demi-plie – неполное «приседание» (полуприсед).	8-16 р.	Развивает силу ног, бедро и голеностопные суставы, гибкость связок, ахиллово сухожилие.
3	Battement-tendu «вытянутый» – скользящее движение стопой, в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением от одного положения до другого.	8-16 р.	Развивает силу, натянутость ног.
4	Battement-tendu-jete «бросок» - взмах в положение книзу (25°,45°) крестом	8-16 р.	Развивает силу ног, чувство равновесия.
5	Grand-battement – мах с большой амплитудой	8-16 р.	Развитие силы ног, спины, равновесия.

Таблица 2

Примерный комплекс акробатической подготовки

№	Содержание упражнений	Дозировка
1	Перекаты в группировке назад-вперед лежа на спине; из положения сидя, из упора присев.	8-16 р.
2	Кувырок вперед и назад	8-16 р.
3	Кувырок вперед прыжок вверх	8-16 р.
4	Кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°	4-8 р.
5	Кувырок вперед прыжок вверх с поворотом на 180, кувырок	4-8 р.

	назад с поворотом на 180	
6	Кувырок вперед стойка на руках (темпом) Выход в стойку после кувырка - темпом через сгибание ног. Возможно выход в стойку с прямыми ногами.	2 серии по 4 стойки.
7	Махом стойка на руках - кувырок вперед 2 серии по 5-6 раз. После маха быстрое соединение ног в стойке, кувырок с прямыми ногами	4-8 р.
8	Кувырок назад согнувшись 5-6 раз подряд. Ноги не сгибать на протяжении всего движения.	4-8 р.
9	Кувырок назад в стойку (2 серии по 5-6 раз). Выход в стойку с прямыми руками, кисти рук во внутрь, тело ровное, голова опущена на грудь	4-8 р.
10	Переворот в сторону	4-8 р.

По завершению эксперимента были проведены контрольные испытания по физической и технической подготовке, где, как мы предполагали, наблюдались улучшения в техническом исполнении прямых прыжков, прыжков на колени, в сед, на спину, на живот, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Улучшения наблюдались в сочетании прыжков, выполнении комбинации юношеских разрядов. На рисунке представлены результаты физической подготовленности юных батутистов-мальчиков до и по завершении эксперимента. Оценки рассчитывались по 5 бальной шкале (2).

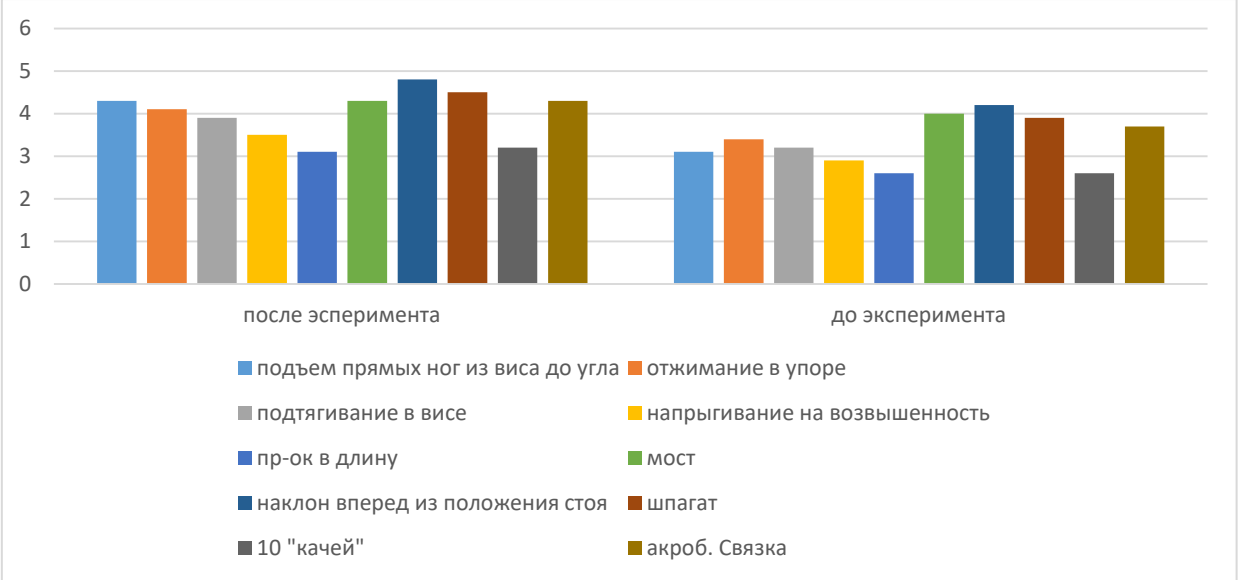


Рисунок. Динамика показателей физической подготовленности батутистов 2 года обучения базового уровня (мал.)

ВЫВОД

По завершению эксперимента 75% занимающихся выполнили норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на батуте Таким образом, внедрение в учебно-тренировочный процесс юных батутистов более детальных и последовательных комплексов акробатической и

хореографической подготовки свидетельствует о положительном влиянии на развитие и дальнейшее совершенствование двигательного потенциала юных спортсменов.

REFERENCES

1. Бадалова, Б. Т. (2019). Литература как метод преподавания иностранного языка. *Молодой ученый*, (6), 197-198.
2. Зиядуллаевна, Н. Г., & Тахировна, М. Т. (2020). Обучение студентов к иновационной педагогической деятельности на основе кластера. *Суз санъати,(3)*.
3. Рустамова, С. Э. (2020). Применение технологии полного усвоения знаний в высшем образовательном учреждении. *Academic research in educational sciences*, (3).
4. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
5. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
6. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).
7. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
8. ПЎЛАТОВ, С. (2020). 14-16 ёшли футболчилар ҳужумларини ташкил қилишларида ҳажм ва сифат кўрсаткичларини таҳлили. *Фан-Спортга*, (3), 26-28.
9. Masharipova, R., Togaynazarov, S., Pakhrudinova, N., Khasanova, G., & Abdurahimo, B. (2020). The main factors of formation and physical culture in society. *Systematic Reviews in Pharmacy*, *11*(12), 615-621.
10. Люлина, Е. С., & Мирзакулов, Ш. А. (2019). Эффективность применения таксономии Блума в педагогическом процессе вуза (на примере направления" спортивная деятельность"). *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, *4*(2).
11. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с

использованием обучающих тестов (в примере волейбола). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

12. Juraev, A. M. (2020). Process of the transformation of peacefulness into moral need of spiritual ascension. *International Journal of Psychosocial Rehabbilitation*, 4396-4401.

13. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).

14. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.

15. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.

16. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.

17. Владимировно, У. И. (2021). Бадиий гимнастикада спортчи қизларнинг предметлар билан ўзаро ҳаракатининг индивидуал биомеханик хусусиятлари (сифатлари, имкониятлари). *Academic Research in Educational Sciences*, *2*(1).

18. Abdukhalilova, D. (2019). The formation of double words and their place in linguistics. *Proceedings of the scientific-practical conference "Young philology of Uzbekistan - 2019"*, *1*(30), 172-173.

19. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German and Uzbek languages. *"Current issues of foreign philology and linguodidactics"*, *1*(30), 111-113.

20. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German. *Scientific discussion: problem solving and achievement. proceedings of the republican scientific-practical conference*, 117-118.

21. Хайитов, О. Э., & Эшбоев, А. О. (2019). Спортивный маркетинг в Узбекистане: проблемы и перспективы. *Economics*, (5 (43)).

22. Eshboevich, H. O. (2020). Modeling The Psychological Competence Of Higher Education Leaders (In The Example Of Mid-Level Management Staff). *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, *2*(08), 55-61.

23. Hayitov, O. E. (2020). Levels of leader psychological competence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *8*(10).

24. Указ Президента республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему

совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан» г. Ташкент, 24 января 2020 г., № УП-5924
25. Грецкая Н.П. в соавт. Дополнительная предпрофессиональная программа. Прыжки на батуте. Ростов на Дону.: 2019. 65с.
26. Дядюн А.Я. Хореографическая подготовка в прыжках на батуте. // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. г. Екатеринбург, 2014. С. 19–20.
27. Скакун В. А. Акробатические прыжки. Ставрополь: Кубан. гос. ун-т физич. культуры, спорта и туризма, 2003. 222 с.
28. Хасанова Г.М., Давиденко В.Н. Планирование средств подготовки юных гимнасток в условиях спортивной школы. // Міжнародноі науково-практичноі конференці і молодих учених (Суми 18.05.2017), Сумы, 2017. С. 210-212.