

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995 йилдан нашр этилади
Йилда 6 марта чиқади

1-2018
февраль

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

АДАБИЁТШУНОСЛИК

К.ШАҲОБОВ

Ш.Холмирзаевнинг “Динозавр” романида ўтиш даврининг бадиий талқини 55

ТИЛШУНОСЛИК

Ш.ИСКАНДАРОВА, З.АБДУЛЛАЕВ

Турли тизимдаги тилларда антропонимларнинг шаклланиши ҳақида 58

Н.УМАРОВА

“Садди Искандарий” достонида денгиз сафарига доир “Ҳаракатлар стратегияси” ёхуд Навоийнинг орзулар кемаси концепти 61

З.АЛИМОВА

Муҳаммад Ризо Огаҳийнинг “Зубдат ут–таворих” асарида қўлланган форсий сўзлар хусусида 64

И. ДАРВИШОВ

Жануби-ғарбий Наманган ареали қипчоқ тип шевалари шохобчасининг фонетик-фонологик хусусиятлари 68

И.БАБАКУЛОВ

Рус ва ўзбек тилида сўзлашув тоифалари “қуроли”нинг семантикаси 72

Р.МАДЖИДОВА

Инсоннинг ижтимоий-лингвистик ва психоллингвистик хатти-ҳаракатида нутқ маданияти 76

Ш.СУЛТОНОВА

Темпораллик категориясининг лисоний-фалсафий тадқиқи хусусида 81

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Ш.ХАНКЕЛЬДИЕВ, Г.БАЙДАДАЕВА

Ёш ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини ошириш учун педагогик технологияларни модернизация қилиш 84

Э.МИРЗАЖОНОВА

Алоҳида эҳтиёжга эга бўлган болалар ижтимоий-маданий мослашувининг самарадорлиги масалалари. 89

ИЛМИЙ АХБОРОТ

А.ЮСУПОВА, С.ЎКТАМОВ

Эҳтимоллар назарияси ва математик статистика дарсларида фанлараро алоқа 94

А.ИБРАГИМОВ, Р.КАРАБАЕВА

Аҳолини сифатли ёғ-мой маҳсулотлари билан таъминлаш муаммолари 96

О. ДАДАЖОНОВ

“Ёш Вертернинг изтироблари” асарида исёнкорлик руҳи 99

С.ҚУРБОНОВА

Замонавий тилшуносликнинг баъзи масалаларига доир 102

У.ҚЎЗИЕВ

Янги изоҳли луғатлар тузишда сўзларни таснифлаш асослари ҳақида 104

М.МИРЗАЖАНОВ, Н.РАСУЛОВА

Мультимедиали ўқув-методик мажмуалар таълим жараёнини индивидуаллаштиришнинг асоси сифатида 107

Д.КАРИМОВ

Ёш гимнастикачиларни махсус-физикавий ва техникавий назоратга тайёрлаш 110

АДАБИЙ ТАҚВИМ

ЭЗГУЛИККА БАХШИДА УМР 113

ХОТИРА

ИБРАТЛИ УМР СОҲИБИ 114

УДК: 372.212.1

МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО - ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Д.Каримов

Аннотация

Мақолада ёш гимнастикачиларнинг мусобақа олдидан бўлган мезоциклга махсус-жисмоний ва техникавий тайёргарлигини ишлаб чиқиш, режалаштирилган ўқув жараёнига кириш бўйича экспериментал материаллари ёритилган.

Аннотация

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

Annotation

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

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

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

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) (рис.1) и

соревнований по СТП (специальная техническая подготовка) и сопоставлены с данными анализа нагрузки в учебно-тренировочных занятиях и предсоревновательных микроциклах.

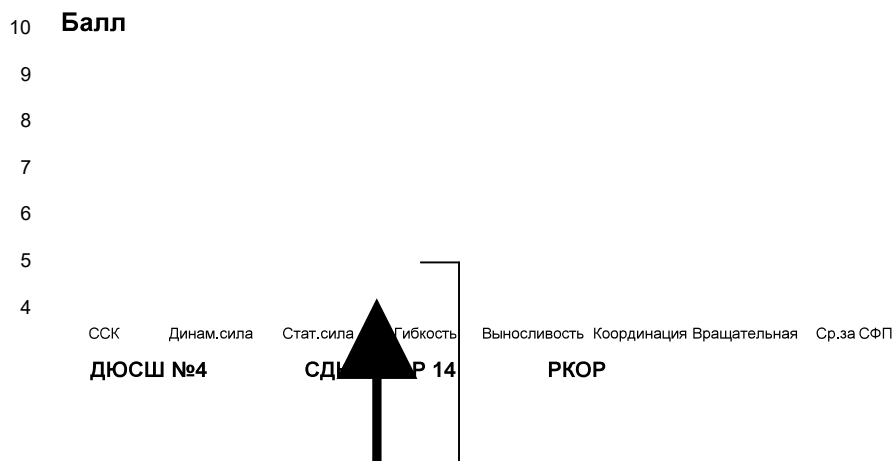


Рис. 1. Результаты завершающих контрольных испытаний по специальной физической подготовленности юных гимнасток.

Планирование и распределение средств СФП в исследуемых микроциклах строилось индивидуально. Результаты первых контрольных испытаний показали имеющиеся различия в уровне двигательной подготовленности гимнасток, при

незначительном превосходстве в силовых возможностях (4.7 ± 0.35 баллов) и координации (4.8 ± 0.27 баллов).

Подвижность в суставах, у всех без исключения гимнасток, колеблется в пределах 9.3 ± 0.25 балла. Достигнутый уровень гибкости

вполне достаточен для успешного освоения программных упражнений,

Д.Каримов – ФерГУ, магистрант факультета физической культуры.

выполняемых с большой амплитудой движений.

При достоверном приросте показателей СТП в видах многоборья средняя сумма баллов (46,5 балла) у большинства гимнасток ниже квалификационных требований (47,0

баллов и выше) и указывает на неэффективность официально рекомендуемого варианта планирования ПСС, обусловленного недостаточной величиной объема и интенсивности тренировочной нагрузки СФП (рис. 2).



Рис. 2. Результаты завершающего соревнования по гимнастическому многоборью юных гимнасток.

Отмеченное незначительное превосходство результатов в опорном прыжке (рис.2) обусловлено несколько большим объемом времени, отводимого тренерами на развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести в программе специализированной зарядки, на основной и вечерней тренировках.

На воспитание «школы» движений и вращательную подготовку время было ограничено, а в отдельных случаях заменялась работой на технику. Убедительным подтверждением служит не высокий уровень интенсивности (эл.в мин. и эл/подход), коэффициента «надежности» комбинаций 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 нагрузки и их оптимальное сочетание в учебно-тренировочных занятиях. Наибольшее количество элементов (1126,7±77,3), комбинаций (25,0±2,6) и интенсивность работы в видах многоборья зафиксировано у гимнасток.

Детальный анализ материалов исследования, показателей тренировочной

нагрузки в предсоревновательных и соревновательном микроциклах (рис.3), а также результаты завершающих контрольных испытаний по СФП и СТП позволили выявить допущенные ошибки в разработанной тренерским советом плана ПСС:

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

- основной причиной невысокой оценки на бревне является низкий уровень координационных способностей (6,3±0,35 балла), силовых возможностей (6,75±0,43 балла) и специальной выносливости (6,95±0,55 балл);

- в малом количестве соревновательных комбинаций и в программах «ударного» (на 14,6%) и «модельного» (на 17,0%) микроциклов;

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

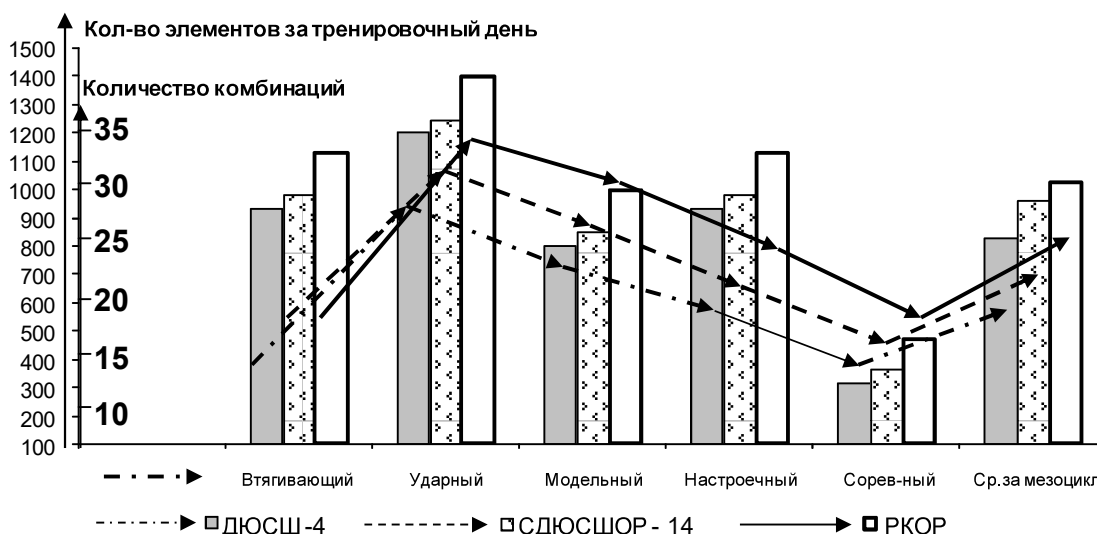


Рис. 3. Параметры тренировочной нагрузки в микроциклах юных гимнасток.

- отсутствие ежедневного 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 гимнастики и материалы предварительного эксперимента позволили разработать комплексную программу соревновательного мезоцикла юных гимнасток.

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 в видах многоборья.

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

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 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. Гончарова О.В. Методика развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. Автореф. дисс. канд. пед. наук. –Т., 2007.
2. Лебедев Н.И. Этапный педагогический контроль подготовленности перспективных гимнастов: Автореф. канд. дисс. – М., 1991.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: ФиС, 2008.
4. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. – Фергана, 2014.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Спортивная тренировка. Учебно-методическое пособие. – Фергана, 2016.

(Рецензент: Ш.Ханкельдиев, доктор педагогических наук, профессор).