



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

Нурмаматова Сарвиноз Курбоновна

Преподаватель кафедры теории и методики зимних видов спорта:
Узбекский государственный университет физической культуры и
спорта, Узбекистан, Чирчик

Nurmamatovasarvinoz061@mail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7835748>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-april 2023 yil

Ma'qullandi: 15-april 2023 yil

Nashr qilindi: 17-april 2023 yil

KEY WORDS

*фигурное катание, развитие
гибкости, мышечно-
связочный аппарат.*

ABSTRACT

В рассматриваемой статье предпринята попытка выявления наиболее эффективного соотношения средств развития гибкости у фигуристов 6-7 лет. Основанием экспериментальной проверки значимости предлагаемого варианта развития подвижности в суставах послужил обозначившийся пробел в научных разработках и практике тренировки в видах спорта со сложной координацией движений по данной проблеме. Сопоставительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы показал эффективность предложенного варианта развития подвижности в суставах у девочек фигуристок 6-7 лет.

Введение. Как считают специалисты в видах спорта со сложной координацией движений главная задача учебно-тренировочного процесса — это обеспечение такой степени всестороннего развития подвижности в суставах спортсменов, которая позволила бы им с высокой результативностью проявлять остальные, специально-физические и двигательные качества в процессе высокоинтенсивных тренировочных занятий и успешно овладевать программными упражнениями фигурного катания[1,2,3].

Гибкость характеризуется степенью подвижности опорно-двигательного аппарата, а также способностью выполнять движения с наибольшей амплитудой. У человека различают несколько видов гибкости: активную и пассивную. Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния спортсменов, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Хорошо развитая гибкость фигуриста ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы, связанные с мышечной координацией.

Цель работы: экспериментально обосновать методику развития гибкости фигуристок 6-7 лет, с помощью разработанных комплексов для развития гибкости.

Организация и методика исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г Ташкента. В эксперименте принимали участие 20 девочек фигуристок 6-7 лет, выступающих по 3 юношескому разряду.

На первом этапе (сентябрь 2020 по декабрь 2020 года) был осуществлен анализ литературы по теме исследования.

На втором этапе (январь – декабрь 2021 года) были составлены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости у фигуристок 6-7 лет, которые использовались в тренировочном процессе юных фигуристов 6-7 лет, на тренировках по общей и специальной физической подготовке. На данном этапе было проведено исходное тестирование уровня развития гибкости у испытуемых.

На третьем этапе (январь-март 2022 г.) проводилось заключительное контрольное тестирование гибкости в исследуемой группе, математико-статистическая обработка полученных данных, подведение итогов исследования.

В исследовании принимало участие 20 фигуристов, из них 10 человек составили контрольную группу, 10 – экспериментальную группу.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале и по завершению исследования были проведены тесты по определению уровня развития гибкости фигуристов.

(табл 1)

тесты	Наклон из исходного положения стоя, см (1)	Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки, см (2)	Наклон вперед с положения сидя на полу, см (3)	«Мост», см (4)
До эксперимента	4,2 ± 0,5	39 ± 2,1	3,1 ± 0,4	24,9 ± 1,0
После эксперимента	5,8 ± 0,5	37 ± 1,8	5,2 ± 0,4	21,9 ± 1,0

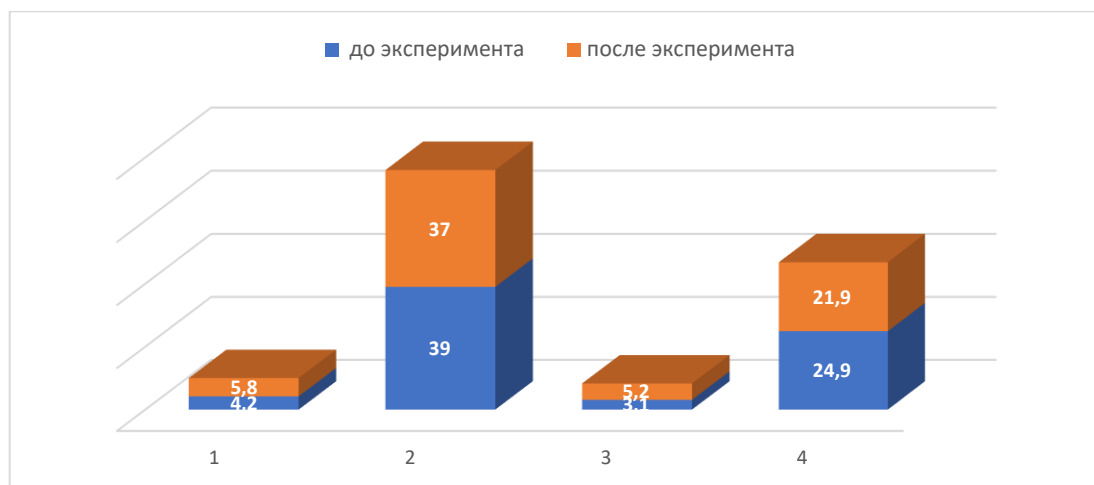


Рис.1 Прирост показателей гибкостюных фигуристок 6-7 лет до эксперимента и после

Анализ научно-методической литературы показал, что гибкость является одним из значимых качеств фигуриста. Но методическое обеспечение тренировочного процесса фигуристок 6-7 лет требует дополнительных разработок средств и методов развития гибкости.

Результаты проведенного исследования показали количественный прирост в результатах тестирования фигуристок. Например: процентный прирост в тесте «Наклон из исходного положения стоя» составил 38%,

Результаты теста «Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки» соответственно уменьшились на 5,1 %. Результаты процентного прироста в тестах «Наклон вперед в положении сидя на полу» и «мост» улучшились на 67 % и 12 %. Данные полученных исследований указывают на то, что использование разработанных комплексов упражнений развивает гибкость фигуристов, повышает уровень развития, что говорит об эффективности применения комплексов.

Выполненные исследования позволили сделать вывод о необходимости применения данного комплекса специальных физических упражнений для развития координационных способностей фигуристов. На основании этого разработанный комплекс можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе.

Литература:

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теоретической методики воспитания) / В.М. Зациорский. — 2-е изд. — М.: Издатель «Физкультура и спорт», 1970. — 199 с.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн Москва: ФиС, 1991. — 288 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (основы теории и методики физического воспитания; теоретические аспекты спорта и профессионально-прикладной физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с., ил.
4. Bahtiyorovich, Musaev Bahrom, and Nurmamatova Sarvinoz "USE OF A CIRCULAR TRAINING METHOD TO DEVELOP MOVEMENT SPEPRA International Journal of

Multidisciplinary Research (IJMR).

5. Федорова, С. В. (2022). СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ. Фан-спортга, 37-39.

6. Федорова, С. В. (2018). Повышение физической подготовлен студенток специализированного учебного заведения. Фан-спортга, 16

7. Fedorova Svetlana Vyacheslavovna. "Development of Coordi Abilities of Young Skater 7-8 Years". Journal of Pedagogical Invention Practices, vol. 7, Apr. 2022, pp. <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/1239>.

8. Fedorova Svetlana Vyacheslavovna. "FUNDAMENTALS OF SELECTI FIGURE SKATING". European International Journal of Multidisciplinary Re and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 3 doi:10.55640/eijmrms-02-11-71.

9. Nurmamatova Sarvinoz Qurbon Qizi. "EFFECTIVENESS OF FORMING COORDINATION ABILITY OF 7-10-YEARS OLD FIGURE SKATERS". Eur International Journal of Multidisciplinary Research and Management St vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 131-5, doi:10.55640/eijmrms-02-11-31.

10. Nurmamatova Sarvinoz Qurbon Qizi. (2023). DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN FIGURE SKATING. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(11), 107-110. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807494>

11. Mamadaliyeva Nodira, Nurmamatova Sarvinoz Kurbonovna. (2023). THE HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF THE SPORT KARATE. THEORETICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF PEDAGOGICAL SCIENCES, 2(9), 62-64. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807490>

12. Фигурное катание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ / Гриценко С. А., Пчелкина Л.Н.: Советский спорт, 2005.