

УДК:796.012.

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ
ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОДХОДА РАЗВИТИЯ СФП**

Эштаев Сергей Анварович

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент Узбекский
Государственный Университет Физической Культуры и Спорта Г.Чирчиқ, Узбекистан

Email: Eshtaev84@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10434440>

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации эффективной подготовки к соревнованиям основанные на применении интегрального подхода для воздействия на ведущие факторы характеризующие готовность гимнастов к соревновательной деятельности и оценки наиболее информативных показателей для этапного контроля за развитием двигательных способностей спортсменов.

Ключевые слова: подготовка, соревнование, интегральный подход, ведущие факторы, готовность, оценка, информативные показатели, контроль, двигательные способности.

**INCREASING THE LEVEL OF READINESS FOR COMPETITIVE ACTIVITIES
OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS BASED ON THE USE OF AN INTEGRAL
APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING**

Abstract: The article deals with the organization of effective preparation for competitions based on the application of an integral approach to influence the leading factors characterizing the readiness of gymnasts for competitive activity and evaluation of the most informative indicators for stage-by-stage control of the development of motor abilities of athletes.

Keywords: preparation, competition, integral approach, leading factors, readiness, assessment, informative indicators, control, motor abilities.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Соревновательную деятельность спортсменов правомерно рассматривать как специфическую форму интегрального проявления двигательной активности, а также выработанных в процессе тренировки навыков и мотивированного поведения, направленных на достижение максимально возможного индивидуального результата в условиях соревнований [4]. Соревновательная деятельность гимнастов высокой квалификации является сложной, многоуровневой системой, взаимосвязанной с окружающей действительностью и входящей в состав системы подготовки спортсменов. Это активная, открытая, саморазвивающаяся и динамичная система, которая эффективно реализуется, прежде всего, в соответствии с диалектическими принципами целостности, иерархичности и развития. Определяющим фактором её построения и реализации у акробатов высшей квалификации является максимально возможный соревновательный результат [1, 3].

Ведущими факторами, характеризующими готовность гимнастов к соревновательной деятельности, являются:

- физическая готовность: показатели «прыгучести», «равновесия», «силы», «специальной выносливости»;
- психическая готовность: показатели «психологической надежность», «ситуативной тревожность»;
- функциональная готовность: показатели «ЧСС до и после нагрузки», «время двигательной реакции на свет и звук».

Оценка специальной физической готовности гимнастов высокой квалификации позволила перейти к определению возможности применения наиболее информативных показателей для этапного контроля за развитием двигательных способностей спортсменов в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям [2].

Основной задачей данного педагогического эксперимента являлось выявление эффективных средств и методических подходов оценки и развития специальных физических качеств спортсменов высших разрядов в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям. Эксперимент проводился в 2022 году на базе ФГУ г. Ташкента. В нем приняли участие 14 квалифицированных спортсменов, среди которых восемь МС и шесть МСМК. Длительность эксперимента составляла 28 недель.

По результатам предварительного тестирования были сформированы экспериментальная и контрольная группы (по семь человек в каждой), которые по значениям показателей СФП, психофункционального состояния и технической подготовленности статистически не отличались (табл. 1).

На первом этапе, продолжительностью 14 недель, была поставлена задача изучить эффективность применения средств СФП с преимущественным развитием «отстающих» качеств, необходимых гимнастам для реализации соревновательной программы.

Спортсменам экспериментальной группы предлагалась программа дифференцированного развития СФП, рассчитанная на две серии по две недели, которая включала в себя упражнения на развитие силовой, скоростно- силовой, координационной подготовленности и специальной выносливости.

Как показали результаты эксперимента, данный подход не позволил добиться существенных изменений в структуре специальной физической подготовленности. Так, из 11 показателей СФП в экспериментальной группе изменения произошли в трех: «подъем разгибом» (Тпр. = 63,7 %), показатель абсолютной силы (Тпр. = 5,4 %), «три переворота назад - сальто назад прогнувшись» (Тпр. = 85,0 %). В контрольной группе увеличение произошло только в тесте «три переворота назад - сальто назад прогнувшись» (Тпр. = 8,2 %).

По показателям, оценивающим психофункциональное состояние (табл. 1), достоверного прироста результатов не наблюдается в обеих группах. Анализ достоверности различий среднегрупповых показателей специальной физической подготовленности гимнастов между экспериментальной и контрольной группами через 14 недель позволяет выявить преимущества спортсменов экспериментальной группы только по одному показателю - «три переворота назад - сальто назад прогнувшись» (Тпр. = 44,0 %, $P < 0,05$).

Таблица 1 . Динамика показателей СФП и технического мастерства гимнастов высокой квалификации экспериментальной и контрольной групп в течение основного педагогического эксперимента (P < 0,05)

Показатели специальной физической и технической подготовленности	Ста-ти-стические ха-ракте-ри-сти-ки	Экспериментальная группа (n = 7)					Контрольная группа (n = 7)				
		До экс-перимен-та	После 1 эта-па	Т пр. %	Кон-ец экс-перимен-та	Т пр. %	До экс-перимен-та	После 1 эта-па	Т пр. %	Кон-ец экс-перимен-та	Т пр. %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Силовая подготовленность											
Абсолютная сила (кг)	М	349,0	368,0	5,4	379,6	8,8	334,9	338,0	0,9	341,0	1,8
	м	2,9	6,45		8,26		20,9	19,5		18,7	
Относительная сила (кг)	М	7,71	7,81	1,3	8,4	8,9	7,44	7,5	0,8	7,6	2,2
	м	0,226	0,252		0,27		0,60	0,57		0,56	
Скоростно-силовая подготовленность											
Бег 20 м (с)	М	3,44	3,36	2,4	3,20	7,5	3,44	3,41	0,9	3,27	5,2
	м	0,078	0,075		0,034		0,09	0,08		0,07	
Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах за 7 с (количество)	М	7,28	7,6	4,4	М	15,4	6,43	6,7	4,2	6,9	7,3
	м	0,389	0,34		0,27		0,20	0,18		0,14	
Поднимание ног в висе на жерди до касания за головой за 7 с (количество)	М	6,14	6,3	2,6	6,7	9,1	5,29	5,29	0	6,14	16,1
	м	0,315	0,26		0,17		0,3	0,29		0,26	
«Складки» за 7 с (количество)	М	8,28	8,7	5,1	10,0	20,8	7,86	8,0	1,8	8,86	12,7
	м	0,389	0,26		0,01		0,4	0,38		0,25	
	м	4,4	4,29		3,2		4,04	3,84		2,6	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Координационная подготовленность											
Минимальные прибавления в прыжках в длину с места в диапазоне 50-75 % (количество)	М	11,6	12,7	9,5	14,8	27,6	9,34	10,0	6,0	12,0	27,3
	м	0,93	0,98		0,75		0,90	0,76		0,72	
	М	25,8	29,7	15,1	36,4	41,1	19,69	21,7	10,2	27,14	37,8

Вращение головой с закрытыми глазами (с)	м	3,5	4,7		1,77		1,91	1,8		1,80	
Тест на сочетание и переключение движений (балл)	М	6,14	7,3	18,9	м	43,3	5,71	6,0	5,1	6,3	10,3
	м	0,793	0,42		0,31		0,6	0,49		0,42	
Специальная выносливость											
Три переворота назад - сальто назад прогнувшись (количество)	М	2,0	17	85,0	13	115,0	1,86	2,57	38,2	3,42	83,9
	м	0,62	0,1		0,39		0,46	0,43		0,31	
Психофизиологические показатели											
«Ошибка» СДР (количество)	М	3,0	2,6	15,4	1,57	91,1	3,0	3,14	4,7	2,6	15,4
	м	0,31	0,19		0,187		0,22	0,26		0,2	
«Среднее латентное время реакции» (мс)	М	498,04	488,71	9	487,82	09	497,14	494,70	5	494,30	6
	м	43,1	71,06		40,79		46,8	45,8		45,9	
«Среднее моторное время реакции» (мс)	М	209,02	206,61	2	202,43	3	211,02	210,10	4	208,71	1
	м	22,6	22,25		21,78		23,5	23,14		23,4	
Количество реакций в теппинг-тесте (количество)	М	65,6	68,0	3,7	73,7	12,3	64,6	65,6	1,5	67,29	4,2
	м	2,27	2,3		1,98		2,04	1,74		1,23	
«Среднее время реакции» (мс)	М	151,01	146,82	9	135,71	11,3	152,91	152,40	3	149,12	5
	м	4,4	4,29		3,2		4,04	3,84		2,6	

Продолжение таблицы 1

Однако эти изменения не привели к существенным различиям в подготовленности исследуемых групп, т.е. произошедшие изменения не дают оснований судить о значительном преимуществе экспериментальной группы над контрольной. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что тренировки с преимущественной направленностью на развитие «отстающих» качеств спортсменов высших разрядов не приводят к быстрой перестройке и улучшению специальной работоспособности и специальной физической подготовленности гимнастов. По показателям технической подготовленности также не наблюдается достоверных различий между данными группами ($P > 0,05$).

Проанализировав результаты первого этапа эксперимента, мы предположили, что гимнастические упражнения интегрального характера, выполняемые на гимнастических снарядах и объединенные в специальный комплекс, приведут к более значительным и эффективным результатам. Для изучения целесообразности применения разработанных комплексов и двигательных заданий интегрального развития специальных физических

качеств был проведен второй этап педагогического эксперимента, длившийся 14 недель, с двумя условными подэтапами.

Основная задача первого подэтапа продолжительностью в шесть недель заключалась в повышении уровня развития силы и освоении упражнений СФП на гимнастических снарядах. Вторым подэтапом длился восемь недель. Были более широко представлены скоростно-силовые, прыжковые, беговые и гимнастические упражнения на снарядах. Предпочтение при выборе упражнений отдавалось тем, в которых возможна фиксация результата. Упражнения на гимнастических снарядах постепенно усложнялись.

Как показали полученные результаты, после второго этапа эксперимента наблюдаются более значительные темпы прироста показателей СФП гимнастов. Если на первом этапе наиболее высокие темпы прироста наблюдались преимущественно в показателях силовой подготовленности, специальной выносливости, то после применения интегрального подхода совершенствования СФП было отмечено более равномерное увеличение темпов прироста.

Так, после первых 14 недель эксперимента темпы прироста в экспериментальной и контрольной группах в среднем составили 14,0 и 6,9 %. После последующих 14 недель педагогического эксперимента темпы прироста соответственно составили 31,7 и 17,8 %. В экспериментальной группе из 11 контрольных упражнений достоверное увеличение ($P < 0,05$) произошло в девяти показателях. Наибольший прирост результатов наблюдался в тестах: «подъем разгибом» (Тпр. = 118,5 %), «три переворота назад - сальто назад прогнувшись» (Тпр. = 115,0 %). В контрольной группе достоверное увеличение произошло лишь в пяти из 11 тестов.

Результаты данной части эксперимента позволяют констатировать, что применение интегрального подхода развития СФП более благоприятно сказывается на повышении специальной физической работоспособности спортсменов, о чём свидетельствуют темпы прироста в тестах «ошибка ВСДР», «количество реакций» и «среднее время реакций» в теппинг-тесте.

Разработанная программа совершенствования СФП способствует повышению спортивного мастерства гимнастов и, как следствие, соревновательной оценки в исследуемых группах. Но если в контрольной группе она увеличилась в среднем на 1,1 %, то в экспериментальной средний прирост составил 2,6 % ($P < 0,05$).

ВЫВОД

Результаты данного педагогического эксперимента позволили подтвердить эффективность применения разработанной методики, основанной на интегральном развитии СФП акробатов высокой квалификации в процессе подготовки к соревнованиям. Кроме того, они показали, что средства оценки готовности к выполнению соревновательных действий гимнастов высокой квалификации могут основываться на тестах, отражающих интегральное воздействие на спортсмена и должны носить комплексный характер, т.е. предпочтительно оценивать в единстве физическую, техническую, психическую и функциональную стороны подготовленности гимнаста. При этом существенных темпов прироста развития специальных физических качеств можно добиться за восемь недель до начала соревнований. Причём чем выше квалификация акробатов, тем более специализированными должны быть средства контроля и тренировки.

Таким образом, готовность к выполнению соревновательной программы, как элемент системы соревновательной деятельности гимнастов, правомерно применять в

технологии управления данной деятельностью в процессе подготовки и её реализации. При этом необходимо основываться на принципах соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности, оптимальности и индивидуализации посредством модельных характеристик и комплексного подхода.

Список использованной литературы:

1. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис... д-ра пед. наук. - М., 1992. - 42 с.
2. Акилов М. В. Анализ соревновательной деятельности спортсменов с позиций психолого-педагогической деятельности // Методологические аспекты теории спорта: Сб. науч. статей. - Алма-Ата, 1992. - С. 31-85.
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дис...канд. пед. наук в виде научного доклада. - СПб., 1994.-43 с.
4. Безродная Н.С., Пилуок Н.Н. Взаимосвязь показателей готовности и результатов соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КубГАФК. - Т. 2. - Краснодар, 1999. С. 69- 74.