

## КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

*Кандидат педагогических наук, профессор*

**Эштаев Анвар Курганович**

*Узбекский Государственный Университет*

*Физической Культуры и Спорта*

*Г.Чирчик, Узбекистан*

[anvar57204@gmail.com](mailto:anvar57204@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние уровня физической подготовленности гимнастов на успешность процесса обучения базовым элементам гимнастического многоборья. Каждый вид многоборья предъявляет специфические требования к структуре и содержанию базовой подготовки, что обуславливает необходимость учета этих особенностей при построении тренировочного процесса. Рациональная организация подготовки с учетом вида многоборья выступает важным фактором эффективного управления спортивным совершенствованием гимнастов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, компонент, результативность обучения, многоборье, гимнасты, подготовка, оценка, тренировочный процесс, этап.

## KEY FACTORS DETERMINING THE EFFECTIVENESS OF BASIC TRAINING OF GYMNASTS

**Annotation:** The article examines the influence of the level of physical fitness of gymnasts on the success of the process of teaching basic elements of the gymnastic all-around. Each type of all-around has specific requirements for the structure and content of basic training, which necessitates taking these features into account when building the training process. A rational organization of training, taking into account the type of all-around, is an important factor in effectively managing the sports development of gymnasts.

**Key words:** physical training, component, learning outcomes, all-around, gymnasts, preparation, assessment, training process, stage.

## GIMNASTLARNING ASOSIY TAYYORATINI SAMARALIGINI ANIQLASHGAN ASOSIY OMILLAR

**Annotatsiya:** Maqolada gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi darajasining gimnastika ko'p kurashining asosiy elementlarini o'qitish jarayonining muvaffaqiyatiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Ko'p kurashning har bir turi asosiy tayyorgarlikning tuzilishi va mazmuniga o'ziga xos talablarni qo'yadi, bu esa o'quv jarayonini qurishda ushbu xususiyatlarni hisobga olish zarurligini belgilaydi. Ko'p kurash turini hisobga olgan holda tayyorgarlikni oqilona tashkil etish gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish hamda samarali boshqarishda muhim omil hisoblanadi..

**Kalit soʻzlar:** jismoniy tarbiya, komponent, oʻquv natijalari, koʻpkurash, gimnastikachilar, tayyorgarlik, baholash, oʻquv jarayoni, bosqich.

## ВВЕДЕНИЕ

Согласно исследованиям Ю.В. Менхина (1997) характеристики уровня физической подготовленности и функционального состояния в полной мере являются определяющими результативность и стабильность соревновательной деятельности в спортивной гимнастике. Основу физической подготовленности составляют: собственно-силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, элементарные формы быстроты, комплексные формы быстроты, точность исполнения, экономичность движений, комбинационная выносливость, гибкость которые не могут быть рассмотренными по отдельности друг от друга, в виду того, что в большинстве гимнастических элементов входящие в них компоненты плотно переплетены.

**Цель исследования:** Выявление уровня физической подготовленности спортсменов различного уровня подготовленности, необходимого для выполнения сверхсложных соревновательных программ.

**Задачи исследования:** определение наиболее эффективных средств, разработка комплексов специально физических упражнений для каждого вида многоборья обеспечивающих необходимого уровня.

Методика оценки и развития специальной физической подготовленности гимнастов позволяет выявить ведущие показатели, характеризующие уровень их физического и технического совершенства, а также обеспечить необходимую степень готовности к освоению элементов различной трудности на видах гимнастического многоборья. Такой подход обеспечивает объективную оценку динамики спортивного прогресса и способствует построению целостной системы подготовки, направленной на оптимизацию развития физических и координационных качеств в соответствии с требованиями каждого этапа обучения. [1;- 507 с., 2;- 216 с., 3;-200 с.].

В процессе исследования была разработана система оценки физической подготовленности гимнастов, включающая набор ключевых тестов,

направленных на выявление ведущих физических качеств, необходимых для успешного обучения элементам на снарядах.

Один из ключевых аспектов исследования заключался в том, чтобы установить, как уровень физической готовности напрямую влияет на успешность освоения различных элементов гимнастического многоборья. Было проведено тестирование уровня подготовки на разных этапах подготовки, что позволило оценить влияние физической готовности на выполнение упражнений.

Таким образом, с помощью разработки и реализации данной методики можно выявить слабые места в физической подготовленности гимнастов и целенаправленно работать над улучшением их физического состояния. В перспективе это позволит повышать эффективность тренировочного процесса и улучшать результаты на соревнованиях.

Спортивной подготовки акцентируют внимание на применении дифференцированных и интегральных подходов к развитию физических качеств спортсменов, что соответствует требованиям подготовки гимнастов высокого уровня. Физическая подготовленность не должна ограничиваться изолированным развитием отдельных качеств — силы, выносливости, гибкости или координации, — а должна обеспечивать их гармоничное и целенаправленное развитие в единой системе, ориентированной на успешное выполнение специфических гимнастических упражнений.

Дифференцированный подход предполагает прицельное совершенствование тех физических качеств, которые являются ведущими для выполнения определённых элементов, в зависимости от их координационной и силовой сложности. Это обеспечивает повышение эффективности тренировочного процесса, позволяет рационально распределять нагрузку и способствует формированию оптимальной структуры специальной физической подготовленности гимнастов.

Дифференцированное развитие направлено на акцентированное улучшение тех физических качеств, которые являются ключевыми для выполнения определенных упражнений в зависимости от их сложности.

Интегральный подход, в свою очередь, заключается в формировании взаимосвязанной системы физических качеств, которая позволяет гимнасту эффективно выполнять весь спектр элементов сочетая двигательные качества.

Таким образом, актуальность данной части исследования обусловлена не только усилением тенденций к развитию физических качеств на основе дифференцированного и интегрального подходов, но и необходимостью комплексной подготовки гимнастов, которая обеспечит высокие результаты на всех этапах их спортивной карьеры. Важно не только поддерживать и развивать базовую физическую подготовленность, но и совершенствовать те двигательные способности, которые позволяют эффективно осваивать более сложные гимнастические элементы на снарядах достигать вершин спортивного мастерства.

### **ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ**

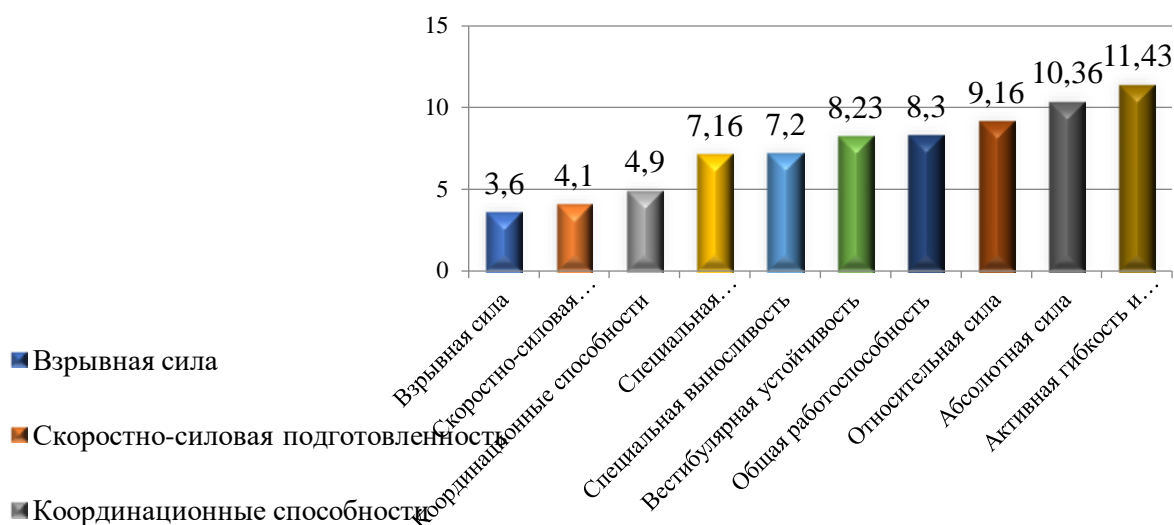
Предложенная нами гипотеза о том, что уровень развития специальной физической подготовленности (СФП) можно объективно оценить с помощью методики педагогического контроля, имеет логическое основание, особенно в контексте спортивной гимнастики, где каждый элемент и движение требуют высокого уровня развития физических качеств. Оценка состояния спортсменов на разных этапах освоения новых элементов, а также использование специализированных комплексов гимнастических упражнений на снарядах как основного средства совершенствования СФП, представляют собой важный шаг к интеграции физической и технической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса.

Ключевым элементом в интеграции этих компонентов является педагогический контроль, который должен учитывать прогресс спортсмена на каждом этапе освоения новых элементов. Педагогический контроль позволяет выявлять сильные и слабые стороны спортсмена, оценивать их физическую подготовленность и корректировать программу тренировок в зависимости от изменений состояния спортсмена.



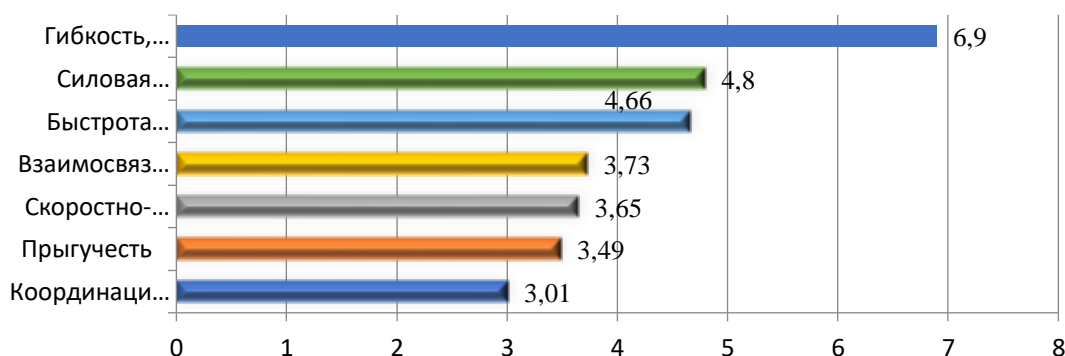
Предварительно, с целью изучения мнения тренеров-практиков по вопросам содержания и организации физической подготовки гимнастов, было проведено анкетирование ведущих специалистов.

По мнению тренеров-практиков, основными составляющими СФП гимнастов, в порядке значимости, следующие компоненты (рисунок 1):



**Рис. 1. Основные составляющие СФП гимнастов**

Ведущие тренеры страны считают, что основными физическими качествами в порядке значимости являются (рисунок 2.), тогда как специальные комбинации на гимнастических снарядах применяются тренерами потому, что они (рисунок 3.):



**Рис.2. Основные физические качества гимнастов**

В результате проведенных исследований было отобрано 69 двигательных заданий для проверки их соответствия критериям математической теории тестов (репрезентативность, валидность, надежность чувствительность, простота и воспроизводимость), также с учетом специфики проявления физических качеств при выполнении упражнений на видах гимнастического многоборья, является важным шагом в процессе научного обоснования методик для оценки физической подготовленности гимнастов. Такой подход позволяет не только более точно измерить развитие отдельных физических качеств, но и создать систему, основанную на объективных данных для контроля за прогрессом спортсменов.



**Рис. 3. Применение специальных комбинаций на гимнастических снарядах**

Таким образом, отбор 69 двигательных заданий, основанный на положениях математической теории тестов и учёте специфики проявления основных физических качеств гимнастов, следует рассматривать как значимый элемент научно-методического подхода к построению системы подготовки спортсменов. Данный процесс обеспечивает не только повышение точности и надёжности диагностики уровня физической подготовленности, но и позволяет сформировать объективные критерии для контроля динамики развития двигательных способностей на различных этапах многолетней подготовки.

Кроме того, применение подобного инструментария способствует унификации требований к отбору и оценке подготовленности, что особенно важно в условиях спортивной специализации и ориентации тренировочного процесса на достижение высоких результатов. Разработка и внедрение системы тестовых заданий создаёт методологическую базу для комплексного анализа подготовленности гимнастов, обеспечивает возможность сопоставления данных между различными группами спортсменов, а также позволяет выявлять закономерности формирования двигательных качеств и их влияние на успешность освоения технических элементов.

В целом, использование научно обоснованного комплекса двигательных заданий открывает перспективы для совершенствования педагогического контроля, разработки программ индивидуализации тренировочного процесса и повышения эффективности спортивной подготовки в гимнастике.

Выявление информативности тестов производилось на основе расчета коэффициентов корреляции между результатами контрольных испытаний и основным критерием информативности, в качестве которого использовалась общая сумма баллов, набранная за выполнение соревновательных упражнений на чемпионате РУз.

Анализ информативности тестов позволил выделить три группы контрольных упражнений:

- 1) высокоинформативные тесты (уровень взаимосвязи с основным критерием информативности -  $P < 0,01$ ,  $n = 11$ );
- 2) тесты, проявившие среднюю информативность ( $P < 0,05$ ,  $n = 13$ );
- 3) неинформативные тесты ( $P > 0,05$ ,  $n = 45$ ).

В результате корреляционного анализа установлено, что все информативные двигательные задания проявили высокую степень надежности, которая определялась путем расчета коэффициентов корреляции между результатами повторного тестирования. При этом контрольные упражнения, характеризующие силовую ( $r = 0,81-0,86$ ), скоростно-силовую ( $r = 0,82-0,99$ ) и специальную выносливость ( $r = 0,77-0,89$ ), имеют более высокую степень надежности, чем показатели координационной подготовленности ( $r = 0,61 - 0,85$ ).

Результаты исследования и математико-статистическая обработка данных, полученных в процессе тестирования, позволили оптимизировать комплекс контрольных упражнений, сократив его до 11 ключевых тестов, которые наиболее точно отражают состояние специальной физической подготовленности (СФП) гимнастов. Этот процесс сокращения числа тестов до целесообразного минимума позволил повысить эффективность и точность оценки, а также сделать сам процесс тестирования более практичным и удобным для тренеров и спортсменов в условиях реальной учебно-тренировочной деятельности.

Таким образом, оптимизация контрольных упражнений и выделение ключевых компонентов СФП, позволяет создать более точную и эффективную систему оценки уровня тренированности гимнастов. Эта система не только улучшает качество подготовки спортсменов, но и позволяет тренерам более рационально распределять средства в процессе подготовки, направляя усилия на развитие тех физических качеств, которые оказывают наибольшее влияние на результаты в спортивной гимнастике.

Результаты проведенного исследования позволили разработать комплексную методику оценки специальной физической подготовленности (СФП) гимнастов различной квалификации, которая может служить основой для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности подготовки спортсменов. Основные компоненты данной методики включают:

1. Комплекс тестов является основным инструментом для измерения уровня физической готовности гимнастов для успешного усвоения и выполнения элементов на снарядах;
2. Шкалы относительной оценки результатов тестирования, которые позволяют получить объективные данные о физической подготовленности спортсмена, сравнивать эти данные с общепринятыми нормативами или средними показателями для гимнастов соответствующей квалификации;
3. Модельные характеристики специальной физической подготовленности, являющихся целевыми ориентирами для тренеров, которые отражают идеальные или максимально достижимые показатели в тех или иных аспектах физической подготовки гимнастов.



4. Организационно-методические указания по эффективному внедрению и разработанной методики, включающими рекомендации по проведению тестирования, интерпретацией полученных данных и корректировке тренировочных программ в зависимости от выявленных потребностей гимнастов.

Разработанная методика оценки СФП гимнастов различной квалификации представляет собой эффективный инструмент для системного подхода к подготовке спортсменов. Она позволяет тренерам более точно диагностировать физическое состояние гимнастов, выявлять сильные и слабые стороны в их подготовке, а также корректировать тренировочный процесс с целью достижения наилучших спортивных результатов.

Результаты основного педагогического эксперимента позволили определить эффективность применения разработанной методики, основанной на средствах тренировки моделирующих основные компоненты характеризующие биомеханические параметры изучаемого упражнения.

Процесс освоения новых гимнастических элементов тесно связан с множеством факторов, одним из наиболее важных является уровень физической подготовленности спортсменов. Чтобы объективно оценить, как различные компоненты специальной физической подготовленности (СФП) влияют на успешность освоения новых гимнастических элементов, была проведена математико-статистическая обработка данных, собранных на основе тестирования СФП и анализа технических действий гимнастов.

### ВЫВОДЫ

Математико-статистическая обработка данных, полученных в ходе исследования, позволила не только подтвердить важность различных компонентов физической подготовки для успешного освоения гимнастических элементов, но и выявить наиболее значимые показатели, которые тренеры должны учитывать при составлении индивидуальных тренировочных планов. Результаты исследования помогают точно установить, какие аспекты физической подготовки требуют наибольшего внимания и как они влияют на успешность выступлений на соревнованиях.

Наиболее тесные взаимосвязи ( $P < 0,01$ ) обнаружены между:

- 1) координацией движений и трудностью элемента;
- 2) силовой подготовленностью и точностью приземления;
- 3) уровнем скоростно-силовой подготовленности и высотой сальто;
- 4) уровнем специальной выносливости и ритмом упражнения;
- 5) уровнем специальной выносливости и базовой трудностью;
- 6) уровнем силовой подготовленности и амплитудой движений.

В результате исследований установлено, что наличие объективных количественных критериев оценки усвоения программы позволяет тренеру более эффективно управлять тренировочным процессом и осуществлять контроль за уровнем подготовленности спортсменов.

Показатели коэффициентов корреляции ( $r = 0,754-0,889$ ) подтверждают, что успешное исполнение программных упражнений в спортивной гимнастике требует интегрированного развития всех сторон физических качеств от гимнаста. Это доказывает, что овладение гимнастическими элементами невозможно без высокого уровня развития двигательных качеств. Выявленные корреляционные зависимости подчёркивают значимость комплексной физической подготовки, в которой каждый компонент играет специфическую роль в зависимости от вида многоборья и степени сложности упражнений.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов. / Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю. К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. - 507 с.
3. Верхошанский Ю. В., Основы специальной силовой подготовки спортсменов / - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2008. - С. - 554.
6. Менхин Ю. В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 11. – С. 39 -40.
7. Савенкова, Е. К. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменок в некоторых видах гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савенкова Елена Константиновна; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2005. - 24 с.

8. Хасанова Г.М. Рейтинговый уровень упражнений специально физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнасток Педагогика таълим. - Ташкент, 2010. - №3. - С. 157-165.
9. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.
10. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: Автореф. дис. ... к-та пед. наук. – Т., 2007. - С. 8-10.

#### References:

1. Arkaev, L. Ya., & Suchilin, N. G. *How to Train Champions: Theory and Technology of Training Elite Gymnasts*. Moscow: FIS, 2004. – 326 p.
2. Gaverdovsky, Yu. K. *Technique of Gymnastic Exercises: Popular Textbook*. Moscow: Terra-Sport, 2002. – 507 p.
3. Verkhoshansky, Yu. V. *Fundamentals of Special Strength Training of Athletes*. Moscow: Soviet Sport, 2013. – 216 p.
4. Zatsiorsky, V. M. *Physical Qualities of the Athlete: Fundamentals of the Theory and Methodology of Development*. Moscow: Soviet Sport, 2009. – 200 p.
5. Matveev, L. P. *Theory and Methodology of Physical Culture: Textbook*. Moscow: Soviet Sport, 2008. – 554 p.
6. Menkhin, Yu. V. "Methodological Foundations of Physical Training of Gymnasts." *Theory and Practice of Physical Culture*, no. 11, 1997, pp. 39–40.
7. Savenkova, E. K. *Speed-Strength Training of Young Female Athletes in Certain Types of Gymnastics: Abstract of the PhD Thesis in Pedagogical Sciences*. Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism. Moscow, 2005. – 24 p.
8. Khasanova, G. M. "Rating Level of Special Physical Training Exercises in the Educational and Training Process of Female Gymnasts." *Pedagogy Education*, no. 3, Tashkent, 2010, pp. 157–165.
9. Eshtaev, S. A. *Management of the Process of Teaching Gymnastic Exercises to Gymnasts of Various Qualifications: Abstract of the Doctoral Thesis in Pedagogical Sciences*. Chirchik, 2025, pp. 39–72.
10. Eshtaev, A. K. *Structure and Distribution of Training Means for Gymnasts Aged 6–9 at the Initial Stage of Preparation: Abstract of the PhD Thesis in Pedagogical Sciences*. Tashkent, 2007, pp. 8–10.