РЕЙТИНГОВЫЙ УРОВЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Н. Ю. Валиева
Узбекский государственный институт физической культуры и спорта
liliya_liliya91@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Изучение состояния вопроса в теории спорта позволяет констатировать, что готовность, спортсмена к соревновательной деятельности и конкретному соревнованию должна рассматриваться с функциональной, психической, физической и технико-тактической стороны.

Ключевые слова: Координационная подготовленность, относительная сила, спорт, силовая подготовленность.

RATING LEVEL OF SPECIALLY MOTOR PREPARATION EXERCISES IN THE TRAINING AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES

N. Y. Valiyeva
Uzbekistan State Institute of Physical Culture and Sports
liliya_liliya91@mail.ru

ABSTRACT

The study of the state of the issue in the theory of sports allows us to state that the readiness of an athlete for competitive activity and a specific competition should be considered from the functional, mental, physical and technical-tactical side.

Keywords: coordination readiness, relative strength, sport, power readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Цель исследования. Обосновать эффективность применения разработанной технологии оценки показателей специально-физической подготовки юных спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки.

В данной части исследования, на примере методики оценки развития специальной физической подготовки (СФП), показана возможность определения ведущих компанентов и обеспечения их необходимого уровня физической готовности у юных спортсменов к основным

соревнованиям года.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

При этом исследования, по мнению В.М.Смоленского и соавт. (999), Л.Я. Аркаева (2004), Ю.К.Гавердовского в соавт. (2005), Г.М.Хасановой (2011) следует проводить комплексно, с выявлением наиболее значимых компонентов и в то же время во взаимосвязи друг с другом,чтобы характеризовать конкретную юную спортсменку в целом.исследования обусловливается так же усилением тенденции к проблеме развития физических качеств с широким применением средств, направленных на дифференцированное и интегральное развитие тех двигательных способностей, которые в комплексе определяют уровень спортивного мастерства спортсменов.

Перед началом исследования мы предположили, что в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям, уровень развития СФП можно объективно оценить состояние спортсменок с помощью разработанной методики педагогического контроля по завершению предсоревновательного этапа подготовки. При этом интегральный подход к развитию специальных физических качеств является основным, а специализированные комплексы гимнастических упражнений на специальных устройствах и снарядах - одними из ведущих средств совершенствования СФП.

В исследовании приняли участие 37 юных гимнасток в возрасте 10-14 лет, из них: II -разряд - 12 человек, I - разряд — 12 и 13, кандидаты в мастера спорта (КМС).

Предварительно, с целью изучения состояния вопроса по проблеме содержания и организации физической подготовки спортсменок исследуемого возраста, был проведен анкетный опрос специалистов и сопоставлен с данными эксперимента.

По мнению тренеров-практиков работающих в СДЮСШОР:

а) основными составляющими СФП в порядке значимости и направленных на эффективное развитие ведущих двигательных качеств юных спортсменов являются следующие компоненты: координационные способности, скоростно-силовая подготовленность, специальная выносливость, подвижность в суставах, специальная работоспособность;

б) подготовительные и развивающие упражнения на специальных устройствах, тренажёрах и гимнастических снарядах, применяемые как эффективное средство физической подготовки спортсменок. Данная группа упражнений оказывают целенаправленное воздействие на системы организма.

Имеют структурное сходство с соревновательными упражнениями на видах многоборья.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Таким образом, результаты анкетного опроса и материалы математико-статистической обработки результатов тестирования позволили выделить в структуре СФП ведущие компоненты (табл. 1).

Повышение информативности интегральных показателей СФП по сравнению с результатами отдельных тестов позволило предположить, что еще большей информативностью будет обладать суммарный показатель, составленный из восьми интегрально значимых факторов.

Таблица 1

Ведущие компоненты специальной физической подготовки и антропометрических показателей спортсменов

No	Упражнения специальной физической подготовки	Порядок значимость
1.	Координационная подготовленность	I
2.	Скоростно-силовая подготовленность	II
3.	Подвижность в суставах	III
4.	Специальная выносливость	IV
5.	Специальная работоспособность	V
6.	Интегральные показатели относительной силы	VI
7.	Антропометрические показатели гимнасток	VII
8.	Силовая подготовленность	VIII

Исследованиями показано, что на протяжении всего многолетнего периода подготовки спортсменов показатели их двигательной готовности существенно меняются. Одновременно сильные изменения претерпевают важные для занятий гимнастикой тотальные морфологические показатели - длиннотные показатели тела (рост и его производные) и показатели веса тела. От тех и других в значительной степени зависят многие другие показатели, в том числе показатели, характеризующие физические, двигательные возможности занимающихся. Так, по мнению Ю.К.Гавердовского в соавт. (2005) с увеличением (при прочих равных условиях) роста и других длиннотных показателей тела замедляется быстрота некоторых движений, увеличивается период колебательных движений в висах и упорах, уменьшаются показатели относительной силы и др. Аналогичным образом влияет на параметры действий и движений изменение веса тела спортсмена.

Важное значение в разработке системы педагогического контроля за

этапным состоянием спортсменок имеет определение уровня развития и модельных характеристик СФП. В этой связи были рассчитаны значения группы уровней развития СФП с использованием метода средних значений и величин стандартных отклонений.

Величины модельных характеристик были определены при анализе данных показателей у спортсменок, достигших наивысших спортивно-технических результатов в исследуемой группе (КМС). Результаты проведеного анализа свидетельствует о том, что наиболее перспективных юных спортсменов характеризуют "высокий" и "выше среднего" уровни развития как интегральных, так и суммарных показателей специальной физической подготовленности и работоспособности. Исследованиями установлено, что спортсменки КМС превосходят по всем изучаемым показателям как группу второго и первого разряда, так и обобщенные значения всей группы (табл. 2).

Таблица 2
Характеристики СФП перспективных юных спортсменов

№	Показатели специальной физической подготовленности	КМС
1.	Относительная сила (кг/кг)	высокий
2.	Подъем разгибом из виса (кол- во раз)	выше среднего
3.	Бег 20 м(с.)	выше среднего
4.	Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах и 10 с., ноги фиксированы (кол-во раз)	выше среднего
5.	Поднимание ног в висе на жерди до касания за головой за 10 с. (кол-во раз)	высокий
6.	Минимальное прибавление в прыжке в длину с Места в диапазоне 50-75% от максимального результата (кол-во раз)	высокий
7.	Вращение головой с закрытыми глазами (с.)	выше среднего
8.	Тест на сочетание и переключение движений (балл)	выше среднего
9.	Три переворота назад - сальто назад прогнувшись (кол-во раз)	высокий

Это подтверждает мнение ведущих специалистов спортивной гимнастики о том, что с ростом спортивного мастерства увеличивается значимость данных показателей. Вместе с тем необходимо отметить, что гимнастки, достигшие наибольших спортивных результатов,характеризуются не только высоким уровнем СФП, но и строго определенными границами развития основных морфологических признаков, так как особенности телосложения определяют

наиболее эффективнию технику выполнения сложных гимнастических упражнений.

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 координационную подготовленность, подвижность в суставах, скоростно-силовые качества, специальную выносливость и работо-способность, имеют более высокую степень надежности, чем показатели силовой подготовленности.

Изучение информативности СФП показывает, что иязи с нтегральные показатели физических качеств проявили высокую степень взаимосвязи с соревновательной оценкой и обуславливает высокий уровень надежности выполнямых комбинаций (таб. 3).

Таблица 3

Величина взаимосвязи отдельных показателей СФП и антропометрических показателей гимнасток с соревновательной оценкой (при p < 0,01)

№	Интегральные показатели	Коэффициент корреляции
1.	Силовая подготовленность	**r=0,61-0,79**
2.	Антопометрические показатели гимнасток	**r=0,64-0,81**
3.	Скоростно-силовая подготовленность	**r=0,81-0,86**
4.	Специльная выносливость	**r=0,78-0,89**
5.	Специльная работоспособность	**r=0,77-0,87**
6.	Подвижность в сусутавах	**r=0,80-0,90**
7.	Координационная подготовленность	**r=0,82-0,99**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Таким образом, результаты анкетного опроса, а также математико-статистическая обработка результатов тестирования позволяют выделить в структуре СФП ведущие компоненты, которыми, в порядке значимости являются: координационная подготовленность, подвижность в суставах, специальная выносливость и работоспособность, интегральные показатель относительной силы, скоростно-силовые качества и силовая подготовленность.

Материалы проведенного исследования позволили разработать техно-логию оценки СФП юных спорсменов. Основными компонентами данной ме-тодики являются:

1.Комплекс тестов, характеризующий СФП гимнасток.

2. Шкалы относительной оценки результатов тестирования.

3. Уровни развития интегральных и суммарных показателей физической подготовленности.

4.Модельные характеристики СФП и особенности телосложения гимнасток, необходимые для успешной соревновательной деятельности.

5.Организационно-методические указания по применению разработанных средств.

Разработка методики оценки и экспериментально обоснованная программа совершенствования СФП в процессе предсоревновательной подготовки юных гимнасток позволила:

- перейти к определению возможности применения наиболее информативных показателей для текущего и этапного контроля за развитием двигательных качеств в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям.

-существенно повысить оценку за технику и сложность (сумма баллов), при выполнении соревновательных упражнений гимнасток основной группе. Так если в контрольной она увеличилась в среднем на 1,3 %, то в экспериментальной группе средний прирост составил 3,6 % ($p<0,05$).

Результаты научных исследований показали эффективность применения разработанной методики, основанной на интегральном развитии СФП юных спортсменов средствами подводяще-развивающих и подготовительных упражнений на видах гимнастического многоборья.

REFERENCES

1. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашри.Т:2004 й.
2. Умаров М.Н. Гимнастика. Ўқув қўлланма, “vneshen vestprom”, 2015 й., 400 б.
3. Abdulaxatov, A. R.,& Xudoyberganov, J. S. (2020). Scientific and pedagogical ways to instill in students the national and universal values through “kurash”. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(1), 44-47.
4. Очилов, Э. О.,& Абдулахатов, А. Р. (2020). Олий таълим муассасалари талабаларига курашнинг тарбиявий аҳамиятини ўргатиш йўллари. *Муғаллим ҳәм узликсиз билимлендириў*, *1*(1), 212-214.
5. Xudoyberganov, J. S. (2020). Талабаларда жисмоний чидамлилик. *Таълим ва техналогия Илмий- услубий мақолалар тўплами*, *2*(2), 104-106.
6. Xudoyberganov, J. S. (2020). Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirish metodikasi. *Дене тәрбиясы ҳәм спортты ғалабалық раўажландырыў перспективалары: машқала ҳәм шешимлер» атамасындағы республикалық онлайн илимий-әмелий конференция*, *1*(1), 137-139.