

РАЗРАБОТКА ИННОВАЦИОННОЙ КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГИМНАСТОК

Магистр 2 курса направления «Теория и методика физической культуры и спорта» Навоийского государственного университета

Султанова Диана Баходировна

Аннотация: В статье рассматривается проблема повышения специальной и общей выносливости у гимнасток на основе разработки инновационной комплексной системы подготовки. Выносливость является одним из ключевых физических качеств, определяющих стабильность и эффективность соревновательной деятельности в художественной и спортивной гимнастике. Представлена структура комплексной системы подготовки, включающей физические, функциональные, координационные и восстановительные компоненты. Обоснована целесообразность применения инновационных педагогических и тренировочных технологий в процессе подготовки гимнасток различного возраста и уровня квалификации.

Ключевые слова: гимнастика, выносливость, комплексная подготовка, инновационные технологии, тренировочный процесс, физическая подготовка.

Annotation: This article addresses the issue of improving endurance in gymnasts through the development of an innovative comprehensive training system. Endurance is considered one of the key physical qualities that ensures stability, efficiency, and technical accuracy of performance in both training and competitive activities in gymnastics. The proposed system integrates physical, special technical, functional, psychological-pedagogical, and recovery components, which are implemented in a systematic and interconnected manner. The application of innovative training and pedagogical technologies allows for a targeted impact on the functional capabilities of gymnasts, enhances their

resistance to fatigue, and improves overall athletic performance. The findings of the study confirm the effectiveness and practical relevance of the comprehensive approach and support its use in the training process of gymnasts of different age groups and skill levels.

Keywords: gymnastics, endurance, comprehensive training system, innovative technologies, athletic performance, training process.

Современное развитие гимнастики характеризуется повышением интенсивности тренировочного и соревновательного процессов, усложнением технических элементов и увеличением продолжительности выступлений. В этих условиях особую значимость приобретает уровень выносливости гимнасток, от которого зависит качество выполнения упражнений, устойчивость техники и способность сохранять высокий уровень работоспособности на протяжении всего выступления.

Несмотря на то, что гимнастика традиционно ассоциируется с развитием гибкости, координации и силы, выносливость выступает важнейшим фактором успешной соревновательной деятельности. Недостаточный уровень выносливости приводит к быстрому утомлению, снижению точности движений и увеличению риска травматизма. В связи с этим актуальной является разработка инновационной комплексной системы подготовки, направленной на целенаправленное развитие выносливости у гимнасток.

Теоретические основы развития выносливости в гимнастике. Выносливость в гимнастике имеет специфический характер и проявляется в способности спортсменки выполнять сложно координационные упражнения с высокой интенсивностью без существенного снижения качества движений. В зависимости от характера нагрузки выделяют общую, специальную и координационную выносливость.

Общая выносливость формируется на основе аэробных возможностей организма и создает функциональный фундамент для дальнейшей

спортивной подготовки. Специальная выносливость отражает способность гимнастки выполнять соревновательные композиции в условиях высокой интенсивности и эмоционального напряжения. Координационная выносливость связана с сохранением точности, ритмичности и согласованности движений в условиях утомления.

Научные исследования показывают, что традиционные методы подготовки не всегда обеспечивают оптимальное развитие выносливости, что требует внедрения инновационных подходов, основанных на комплексном и системном воздействии на организм спортсменок. **1-рисунок**

Инновационная система подготовки гимнасток



Структура инновационной комплексной системы подготовки

Разработанная комплексная система подготовки для повышения выносливости гимнасток включает следующие взаимосвязанные компоненты:

1. Физическая подготовка. Данный компонент направлен на развитие общей и специальной выносливости с использованием круговых тренировок, интервальных нагрузок, упражнений с собственным весом и малым отягощением. Особое внимание уделяется сочетанию аэробных и анаэробных режимов работы.

2. Специально-техническая подготовка. Включает выполнение соревновательных связок и композиций с постепенно увеличивающейся продолжительностью и интенсивностью. Применяются методы повторного и вариативного выполнения элементов в условиях контролируемого утомления.

3. Функциональная подготовка. Ориентирована на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Используются дыхательные упражнения, функциональные комплексы и элементы кросс-тренинга, адаптированные к специфике гимнастики.

4. Психолого-педагогический компонент. Предусматривает формирование устойчивости к утомлению и стрессу, развитие само регуляции и мотивации. Применяются методы коучинга, визуализации и педагогической поддержки.

5. Восстановительный компонент. Включает активное восстановление, растяжку, элементы йоги, дыхательные практики и рациональное планирование нагрузок, что позволяет предотвратить переутомление и повысить адаптационные возможности организма.

Таблица 1.

Виды выносливости в гимнастике

ВЫНОСЛИВОСТЬ ГИМНАСТОК		
Общая выносливость	Координационная выносливость	Специальная выносливость

Аэробные возможности организма	Выполнение соревновательных программ без снижения качества	Сохранение точности и ритмичности движений
Функциональная база		

Примечание. Данная схема отражает основные виды выносливости гимнасток: общую, специальную и координационную. Каждая из них играет важную роль в обеспечении устойчивости техники, сохранении точности движений и поддержании высокого уровня работоспособности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность внедрения комплексной системы. Применение инновационной комплексной системы подготовки способствует повышению уровня выносливости гимнасток, улучшению стабильности выполнения упражнений и снижению выраженности утомления в соревновательной деятельности. Комплексный подход обеспечивает гармоничное развитие физических и функциональных возможностей спортсменок, а также повышает эффективность тренировочного процесса в целом.

Разработка и внедрение инновационной комплексной системы подготовки является эффективным средством повышения выносливости у гимнасток. Системное сочетание физических, технических, функциональных и восстановительных компонентов позволяет целенаправленно воздействовать на ключевые факторы спортивной работоспособности. Полученные результаты подтверждают целесообразность использования инновационных технологий в современной подготовке гимнасток и могут быть рекомендованы для практического применения в спортивных школах и специализированных учебно-тренировочных группах.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Спорт, 2018.
3. Верхонский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2014.
5. Карпенко Л.А. Подготовка гимнасток высокого класса. – СПб.: Питер, 2017.

