Наталія Собко, Аліна Журба
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ І РУХЛИВОСТІ В СУГЛОБАХ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 8-9 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Постановка проблеми. Кожному виду спорту властивий свій рівень прояву гнучкості і оптимальної рухливості у певних суглобах, розвиток якого досягається специфічними засобами і методами. Серед представників сучасних складнокоординаційних видів спорту найбільші діапазони рухливості у суглобах зареєстровані у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою [5].

Серед усіх рухових здібностей гнучкість у гімнастиці, і, особливо, гімнастиці художній, займає одне з провідних місць, оскільки, недостатній рівень гнучкості є також причиною зниження результативності тренування, направленого на розвиток інших рухових якостей [5; 8].

Недостатня рухливість в суглобах не дозволяє в належній мірі використовувати еластичні властивості заздалегідь розтягнутих м'язів для підвищення ефективності силової підготовки; обмежує можливості методів тренування, направлених на вдосконалення економічності роботи, підвищення потужності робочих рухів, поліпшення координаційних здібностей [7].

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми [8].

Покращити рівень гнучкості можна шляхом вправ на розтягування. Вони мають низку позитивних ефектів. Науково доведено і підтверджено на практиці, що виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів,

підвищенню міцності та еластичності м’язів, зв’язок та сухожилків, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм [7].

Саме тому розвиток гнучкості набуває вирішального значення у побудові навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки [5]. Без цієї якості не можливо досягти виразності і чіткості рухів, вдосконалювати техніку стрибків, рівноваги, поворотів оскільки без достатньої рухливості в суглобах ці рухи обмежені та скуті.

У спеціальній літературі відображена зацікавленість дослідників проблемою розвитку гнучкості у дівчаток 5-11 років, які займаються художньою гімнастикою та акробатикою [3; 5]. Незважаючи на це, проблема нині не втратила своєї актуальності.

Виклад основного матеріалу. В сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що чинять безпосередній вплив на спортивний результат і ефективність тренувального процесу [4].

Як зазначає Куценко О. В. [6], з опорою на закордонні дослідження, широке застосування в процесі фізичної підготовки юних спортсменів 6-10 років різноманітних нахилів, поворотів та обертів, які забезпечують цілеспрямоване удосконалення стану опорно-рухового апарату, при дотриманні низки загально-дидактичних принципів, сприяє покращенню кровообігу, нарощуванню аеробного потенціалу та урівноваженню процесів збудження та гальмування нервової системи. Причому, в молодшому шкільному віці відмічена достовірна динаміка показників гнучкості, що збігається з результатами досліджень фізіологів.

Згідно суджень Гайворонського І. В. [2], "в прояві гнучкості можна виділити рухливість: шийних хребців; поперекової частини хребта; плечових суглобів; тазостегнового суглоба; колінного суглоба та гомілковостопного суглоба".

Дослідження проводилось на базі Кіровоградського обласного спортивного клубу художньої гімнастики і оздоровчої аеробіки «Верея» м. Кропивницький. У ньому взяли участь юні спортсменки-гімнастки 8-9 років (всього 10 осіб).

Для визначення наявного стану гнучкості і рухливості в суглобах хребтового стовпа, плечовому, тазостегновому, гомілковостопному суглобах дітей 7-9 років, з групою було проведено тестування.

Оцінка рівня рухливості в обраних суглобах здійснювалася на основі використання методик тестування, запропонованих низкою авторів (Т. Ю. Круцевич, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнєцов, М. О. Батуєва) [1; 9; 10]:

1) викрут прямих рук назад, см;

2) зчеплення пальців рук за спиною (шкала);

3) нахил тулуба вперед із положення стоячи на лаві, см;

4) нахил тулуба вперед із положення сидячи, ноги нарізно, см;

5) "Міст" нахилом назад з просуванням руками вниз по стінці, см;

6) прогинання тулуба (за схемою), см;

7) розведення ніг в сторони, см;

8) "Метелик", см;

9) присідання, см;

10) тест для оцінки гнучкості м'язів-розгиначів гомілковостопного суглоба, см;

11) тест для оцінки гнучкості м'язів-згиначів гомілковостопного суглоба, см.

Результати фонового тестування оброблялись за допомогою методів математичної статистики, де одержані наступні показники: зважена середня арифметична величина (M), середнє квадратичне відхилення (σ), помилка середньої арифметичної величини (m), коефіцієнт варіації (V, %) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники, що характеризують гнучкість і рухливість у суглобах юних гімнасток

Показники	M ± σ V, %
Викрут прямих рук назад	41,0 ± 2,8 0,88; 6,83
Зчеплення пальців рук за спиною	Пальці зчеплені 3,0 ± 1,1 0,18; 5,7
Нахил тулуба вперед із положення стоячи на лаві	15,5 ± 3,1 0,87; 20,0
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, ноги нарізно	18,4 ± 2,4 0,7; 12,2
"Міст" нахилом назад з просуванням руками вниз по стінці	6,0 ± 5,0 0,21; 8,47
Прогинання тулуба	39,0 ± 3,6 0,89; 9,2
Розведення ніг в сторони	178,0 ± 2,0 0,15; 6,3
"Метелик"	2,7 ± 1,14 0,36; 42,22
Присідання	20,0 ± 3,0 6,83
Тест для оцінки гнучкості м'язів-розгиначів гомілковостопного суглоба	6,2 ± 1,1 0,34; 17,74
Тест для оцінки гнучкості м'язів-згиначів гомілковостопного суглоба	8,3 ± 1,4 0,44;16,87

Результати, одержані у ході дослідження, є, на наш погляд, відправними для тренера-викладача. Наступним етапом стане підвищення ефективності фізичної підготовки (гнучкість і рухливість в суглобах) юних спортсменок-гімнасток шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу.

Висновки

1. Аналіз спеціальної літератури, документації КЗДЮСШ щодо оцінки рівня прояву гнучкості юних гімнасток 8-9 років дозволив нам відібрати тести відповідно біомеханічної структури змагальної вправи (всього 11 тестів).

2. Визначено індивідуальні показники прояву гнучкості юних спортсменок. За допомогою методів математичної статистики також визначено середньогрупові показники гнучкості і рухливості в суглобах юних гімнасток.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці програми тренувальних занять, спрямованих на розвиток гнучкості і покращення рухливості в суглобах юних спортсменок-гімнасток 8-9 років і, в подальшому, аналізі динаміки змін показників за результатами її впровадження.

Використані джерела

1.Батуева М. А. Методика развития гибкости у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. *Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», факультет физической культуры, кафедра теории и методики физической культуры*. Выпускная квалификационная работа: Пермь, 2017. 54 с.

2. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека. Москва : Академия, 2008. 494 с.

3. Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Педагогічна технологія розвитку гнучкості у юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie «Stav, problémy a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce» /28 – 29 októbra 2016 (Vydal: Vysoká škola Danubius, Sládkovičovo), 2016. С. 230-232.

4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. Москва : Советский спорт, 2009. 200 с.

5. Зразюк М., Савченко І. Оцінка гнучкості у дівчат 6-7, 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою. URL : https://dspace.vspu.edu.ua>handle>123456789 (дата звернення 12.02.2022).

6. Куценко О. В. Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди» ВИПУСК 12, 2019. С. 39-42.

7. Первачук Р. В. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення" для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (спеціалізація "Спортивні види боротьби"). URL :http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20330/1/%D0%93%D0%BD%D1%83%D1%87%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D0%B2%20%D1%81%25.pdf (дата звернення 12.12.2021).

8. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олимпийском спорте*. 2020. №1. С. 48-51. URL : https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.1_3.pdf (дата звернення 14.02. 2022).

9. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. для вузов / под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев : Изд-во Олимпийская литература, 2003. 316 с.

10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. М. Масловский. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр "Академия", 2003. 480 с.