

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Семизорова Алла Ядікарівна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри гімнастики,
танцювальних видів спорту та хореографії
Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Красова Інна Вікторівна

старший викладач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії
Харківська державна академія фізичної культури, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СПОРТСМЕНОК 7-8 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Актуальність. Показниками технічної майстерності гімнасток є віртуозна робота предметами в поєднанні з гармонійним і безпомилковим виконанням рухів різними частинами тіла з високою швидкістю та граничною амплітудою [2; 6]. Фахівці підкреслюють, що специфіка технічної підготовки в художній гімнастиці пред'являє високі вимоги до рівня розвитку гнучкості спортсменок [3; 5]. Для оволодіння спеціальними вправами спортсменкам необхідно мати достатній рівень гнучкості, еластичність м'язів і зв'язок та рухливість у багатьох суглобах, що пов'язано з особливостями виконання рухів з предметами і тілом [5; 6].

Згідно з навчальною програмою для ДЮСШ, у віці 7-8 років юні гімнастки повинні пройти відбір для подальших занять обраним видом спорту, успішно виконати нормативні вимоги для переходу з групи початкової підготовки відповідного року навчання і приступити до наступного етапу тренувань [1; 6]. Для оволодіння наступною кваліфікаційною програмою, гімнастки повинні вивчити багату кількість складних базових вправ з художньої гімнастики. Таким чином, у подальшій технічній підготовці юним гімнасткам необхідно мати високий рівень спеціальних фізичних якостей, у тому числі і гнучкості.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку гнучкості юних спортсменок.

Матеріал і методи дослідження: в тренувальній групі гімнасток, що складалася з п'ятнадцяти дівчаток 7-8 років за дванадцятьма тестам визначені середні показники та виявлено рівень розвитку гнучкості, відповідно до нормативів навчальної програми для ДЮСШ з художньої гімнастики [1; 4; 6].

Результати дослідження. Рівень розвитку гнучкості оцінювався відповідно до вимог виду спорту [4]. Для визначення рівня розвитку гнучкості були відібрані дванадцять тестів, які дозволяють визначити еластичність м'язів і зв'язок та рухливість суглобів (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування гнучкості юних спортсменок

Назва нормативу	Результати				
	Середнє значення (\bar{X})	Стандартне відхилення (σ)	Рівень		
			Низький	Середній	Високий
1. Розгинання в колінних суглобах, см	5,5	1,4	6 та нижче	6,5-7,5	8 та вище
2. Нахил вперед, стоячи на стільці, см	19,9	1,96	19 та менше	20-29	30 та більше
3. Кут в гомілковостопному суглобі у напівприсіді, градуси	73,8	6,27	80 та більше	79-61	60 та менше
4. Переклад палиці, см	16,3	3,05	16 та більше	15 - 6	5 та менше
5. Кут розгинання в плечових суглобах, градуси	90,6	10,2	99 та менше	100-120	121 та більше
6. Кут розгинання кисті, градуси	71,0	6,88	76 та більше	75-64	63 та менше
7. Прогинання назад в упорі лежачи, см	14,9	4,77	16 та більше	15-6	5 та менше
8. Нахил (прогинання) назад, руки вгору, см	16,7	4,72	25 та більше	24-10	9 та менше
9. Міст, см	13,3	3,23	11 та більше	від 10 до -10	-11 та менше

Продовження таблиці 1

10. Шпагат з опори, см	61,65	13,39	49 та менше	50-69	70 та більше
11. Поперечний шпагат з двох стільців (висота 44 см), см	19,1	7,49	20 та більше	19-10	9 та менше
12. Піднімання ноги вперед, лежачи на спині, см	21,0	10,58	30 та більше	29-10	9 та менше

За допомогою перших трьох тестів визначався рівень рухливості у колінному та гомілковостопному суглобі. Для визначення еластичності зв'язок колінного суглоба, спортсменки з положення упору сидячи ззаду, максимально випрямляли коліна стопами на себе і утримували це положення не менше 3 с. Середнє значення відстані від підлоги до п'ят в групі склало 5,5 см, що гірше низького нормативного рівня (6 см і нижче). Для визначення еластичності м'язів задньої поверхні стегна гімнастки виконували нахил вперед-вниз, стоячи на стільці висотою 33 см. Середнє значення в групі відстані від площини стільця до кінця третього пальця руки склало 19,9 см, що відповідає середньому рівню. Для визначення рівня згинання в гомілковостопному суглобі спортсменки з положення стоячи, руки вперед, виконували максимальний присід і утримували його не менше 3 с. Середнє значення в групі кута між гомілкою і поверхнею стопи – $73,8^\circ$, що відповідає середньому нормативному рівню.

За допомогою наступних трьох тестів визначався рівень рухливості у плечовому і променезап'ястковому суглобах. Низький рівень спортсменки продемонстрували у тесті: переведення гімнастичної палиці спереду назад і назад хватом зверху прямими руками, середнє значення в групі – 16,3 см, що відповідає низькому рівню. Кут розгинання в плечових суглобах – $90,6^\circ$ також відповідає тільки низькому нормативному рівню. Для визначення даного показника, спортсменки зі стійки спиною до гімнастичної стінки хватом руками на рівні голови, виконували присід з максимальним розгинанням рук в плечових суглобах та утримували це положення не менше 3 с. Кут розгинання в променезап'ясткових суглобах – $71,0^\circ$ відповідає середньому

рівню. Для визначення даного показника спортсменки виконували упор сидячи на п'ятах, пальці рук направлені до себе. Вимірювався кут між передпліччям і тильною стороною кисті.

За допомогою наступних трьох тестів визначався рівень гнучкості хребетного стовпа. Спортсменки з положення упор лежачи на животі виконували прогин назад, максимально наближаючи потилицю до сідниць і утримували це положення не менше 3 с. Середнє значення відстані від голови до підлоги -14,9 см відповідає середньому рівню. Також з положення лежачи на животі, руки вгору, спортсменки виконували прогин назад, максимально наближивши руки до підлоги. Середнє значення в групі відстані від кистей рук до підлоги -16,7 см відповідає середньому нормативному рівню. Спортсменки з положення стоячи виконували максимальний нахил назад з просуванням рук за лінію ніг. Середнє значення в групі відстані від п'ят до кінця третього пальця рук -13,3 см, що гірше низького нормативного рівня.

Далі за допомогою останніх трьох тестів визначався рівень рухливості у тазостегновому суглобі. Середнє значення в групі можливого збільшення амплітуди шпагату за рахунок опори однією ногою на гімнастичну стінку склало - 61,65 см, що відповідає середньому рівню. Середнє значення виконання поперечного шпагату з двох стільців склало 19,1 см, що вказує на середній результат в даному тесті. Для визначення еластичності підколених зв'язок та рухливості у тазостегнову суглобі спортсменки з положення лежачі на спині піднімали ногу вперед, не відриваючи таз від підлоги, і утримували це положення не менше 3 с. Середнє значення відстані від стопи до підлоги - 21 см, що відповідає середньому нормативному рівню.

Висновки: 1) у спортсменок визначений достатній рівень розвитку еластичності м'язів задньої поверхні стегна, достатній кут згинання в гомілковостопному і розгинання в променезап'ястковому суглобі, достатня гнучкість у верхніх відділах хребетного стовпа та рухливість у тазостегновому суглобі; 2) визначений низький рівень гнучкості в колінному і плечовому суглобах та у нижніх відділах хребетного стовпа.

Список джерел:

1. Білокопітова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: РНМК, Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1999. 115с.
2. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2013. 205 с.
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика : учебник / под ред. Л.А. Карпенко. С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Москва : ВФХГ, 2003. 384 с.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учебное пособие. С.-Петербург гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Москва : ВФХГ, 2007. 76 с.
5. Муллагільдiна А.Я., Красова І.В., Марченков М.К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали 19-й міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 6 груд. 2019 р. ХДАФК, 2019. С. 67-69
6. Правила з художньої гімнастики 2017-2020 pp.: <http://www.fig-gymnastics.com>
7. Сосiна, В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 48-51.