ГНУЧКІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ МАЙСТЕРНОСТІ У СУЧАСНІЙ ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Сосіна В.Ю., Руда І.Є.
Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. На основі аналізу правил змагань та анкетування тренерів з художньої гімнастики розглянуто традиційний підхід до методики розвитку гнучкості в гімнасток та виявлений кількісний склад елементів фундаментальних груп, в яких необхідно проявити високий рівень рухливості суглобів. Виявлений кількісний склад елементів кожної фундаментальної групи, в яких необхідний прояв високого рівня розвитку гнучкості. Досліджені педагогічні спостереження і методи математичної статистики. Виявлено, що переважна більшість складних елементів з різних фундаментальних груп виконується з максимальною амплітудою, яка вимагає оптимального розвитку рухливості.

Ключові слова: художня гімнастика, гнучкість, фундаментальні групи.

Аннотация. Сосина В.Ю., Руда И.Е. Гибкость как критерий мастерства в современной художественной гимнастике. На основе анализа правил соревнований и анкетирования тренеров по художественной гимнастике рассмотрен традиционный подход к методике развития гибкости у гимнасток и определен количественный состав элементов фундаментальных групп, в которых необходимо проявление высокого уровня подвижности в суставах. Выявлен количественный состав элементов каждой фундаментальной группы, в которых необходимое проявление высокого уровня развития гибкости. Исследованы педагогические наблюдения и методы математической статистики. Выявлено, что подавляющее большинство сложных элементов из разных фундаментальных групп выполняется с максимальной амплитудой, которая требует оптимального развития подвижности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, фундаментальные группы.

Annotation. Sosina V., Ruda I. Flexibility as criterion of proficiency at modern rhythmic gymnastics. The analysis of competition rules and questionnaires of rhythmic gymnastics coaches results in the elucidating the traditional approach to methodology of flexibility development of gymnasts and identifying quantitative system of elements of fundamental groups, which require the high level of joints mobility. The quantitative structure of elements of each fundamental group, in which necessary display of a high level of development of flexibility is revealed. Pedagogical supervision and methods of mathematical statistics are investigated. It is revealed, that the overwhelming majority of complex elements of different fundamen-

© Сосіна В.Ю., Руда І.Є., 2009

tal groups is carried out with the maximal amplitude which demands optimum development of mobility.
Keywords: rhythmic gymnastics, flexibility, fundamental groups.

Вступ.

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики пред'являє надзвичайно високі вимоги до прояву гнучкості. Всі фундаментальні групи елементів (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) виконуються з максимальною амплітудою, яка часто перевищує фізіологічну норму рухливості у суглобах.

Правила змагань з художньої гімнастики стимулюють високий рівень розвитку рухливості у суглобах, обумовлюючи спосіб виконання елементів різних груп складності.

Згідно експертного опитування тренерів та суддів високої кваліфікації, проведеного О.Д. Бакуліною (2006), було встановлено, що тренерам необхідно акцентувати увагу, перш за все, на розвиток гнучкості, тому що виконання більшості елементів, які включені в правила FIG, можливе тільки при великій амплітуді рухів у суглобах [3].

В цьому виді спорту гнучкість необхідна не тільки як біомеханічна особливість раціональної техніки змагальних вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності.

Відомо, що надмірний або недостатній розвиток гнучкості призводить не тільки до неправильної техніки виконання гімнастичних вправ, а також до різноманітних травм опорно-рухового апарату [1; 5; 6].

Встановлено, що надзвичайно висока рухливість у хребті може бути несприятливим фактором для виконання великих тренувальних навантажень і досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці [2].

Ряд авторів вважає, що рівень розвитку гнучкості повинен бути не максимально можливим, а оптимально виправданим, тобто відповідати принципу оптимального надлишку, без якого неможливо забезпечити високу надійність та ефективність техніки виконання сучасних гімнастичних вправ [1; 2, 5; 6;]. Проблема полягає в тому, як знайти цей оптимальний діапазон гнучкості і як його розвивати, щоб попередити виникнення травм опорно-рухового апарату. На сьогоднішній день немає відповіді на ці питання не тільки в художній гімнастиці, але й в інших видах спорту, де вимагається високий рівень розвитку активної та пасивної гнучкості при оптимальному збереженні показників сили.

У наукових дослідженнях висвітлюються лише окремі питання методики розвитку рухливості у кульшових суглобах. Ще у 1984 році в дослідженнях проведених Л.А. Юсуповою, виявлено, що елементи змагальної діяльності, які вимагають прояву високого рівня активно-динамічної рухливості у кульшових суглобах, складають у середньому 74,5% [8].

У дослідженнях, проведених Л.В. Лєбедєвою (2003), подаються дані, згідно з якими практично всі гімнастки-художниці мають амплітуду рухів у кульшових суглобах більше 180 градусів, а у деяких представниць цього виду спорту зареєстрована амплітуда рухів більша, ніж 275 градусів. Автор звертає увагу на те, що неправильний відбір і прискорена, нераціональна методика тренування призводять до травм опорно-рухового апарату (поперекова плоскостопість, міжхребцеві грижі, остеохондроз тощо) [4].

Аналізуючи нові правила змагань, О.Д. Бакуліна стверджує, що вони стимулюють зростання складності композицій за рахунок впровадження елементів ризику, трюків, каскадних елементів, виконаних динамічно та амплітудно. Гімнастки високого класу негативно ставляться до зростання складності сучасної художньої гімнастики, вказуючи, що це може бути однією з причин передчасного завершення кар'єри внаслідок підвищеної травмонебезпечності (38,8% опитуваних) [3].

Дані науково-методичної літератури свідчать, що в окремих видах спорту існує оптимальний діапазон гнучкості, який сприяє досягненню спортивного результату, а недостатній або надмірний розвиток рухливості у суглобах може привести до травм опорно-рухового апарату [1].

Робота виконується відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 - 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту згідно з темою 2.1.6 "Раціональна побудова тренувального процесу в спортивних видах гімнастики на етапах багаторічної підготовки".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: визначення традиційного підходу до проблеми розвитку гнучкості в художній гімнастиці.

Завдання:

1. Виявити кількісний склад елементів кожної фундаментальної групи, в яких необхідний прояв високого рівня розвитку гнучкості.
2. Проаналізувати стан традиційного підходу до розвитку гнучкості в художній гімнастиці (за даними анкетування).

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів.
2. Анкетування.
3. Педагогічні спостереження.
4. Методи математичної статистики.

На І-ому етапі дослідження проводився аналіз правил змагань 2009-2012 рр. з художньої гімнастики. Був визначений кількісний склад елементів фундаментальних груп (нахили, стрибки, повороти, рівноваги), в яких гімнасткам необхідно показати високий рівень розвитку гнучкості. В процесі педагогічних спостережень були проаналізовані способи виконання складних елементів різних фундаментальних груп.

На ІІ-ому етапі дослідження проводилось анкетування тренерів. В анкетуванні приймали участь провідні тренери України з художньої гімнастики. Анкетування проводилось під час всеукраїнських

змагань різного масштабу. Всього в анкетуванні прийняло участь 40 тренерів. Питання анкети торкалися проблеми традиційного підходу до розвитку гнучкості у гімнасток різної кваліфікації під час навчально-тренувальних занять, а також методики розвитку активної і пасивної гнучкості.

Результати дослідження.

В результаті проведеного аналізу правил змагань з художньої гімнастики було виявлено, що серед загальної кількості елементів, що складають фундаментальні групи (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) кількість елементів, в яких необхідно показати високий рівень гнучкості становить 70,4%.

Так, кількість елементів, в яких необхідний високий прояв гнучкості у фундаментальній групі "Нахили" складає 95%. З них – 35% вимагає сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті; 33% - у кульшових суглобах; 27% - прояву рухливості у хребті.

У структурній групі "Стрибки" кількість елементів на гнучкість становить 78%. При цьому слід зауважити, що найбільша кількість стрибків – 35% вимагає прояву рухливості у кульшових суглобах; 9% - прояву рухливості в хребті; 32% - сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті.

У фундаментальній групі "Рівноваги" кількість елементів, в яких необхідний високий рівень гнучкості складає 60%. З них – 37% рівноваг вимагає прояву рухливості у кульшових суглобах; 16% – сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті; 7% - високого рівня рухливості у хребті.

У структурній групі "Повороти" кількість елементів, що потребують високого рівня гнучкості становить 58%. Найбільша кількість поворотів - 32% вимагає прояву рухливості у кульшових суглобах, і по 13% - рухливості у хребті та сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті.

Проведений аналіз правил змагань і педагогічних спостережень дозволяє стверджувати, що більшість елементів, в яких необхідно показати велику амплітуду рухів у суглобах, виконуються асиметрично, з переважним навантаженням на одну сторону. Так, у структурній групі "Нахили" 68,3% елементів виконуються з переважним навантаженням на одну сторону; у структурній групі "Рівноваги" – 62,3%; у групі "Повороти" – 59,5%; у групі "Стрибки" – 49,2%.

Гімнастки виконують в основному нахили назад і повороти в нахилах стоячи на лівій, права – в шпагат; рівноваги і стрибки у кільце – махом лівої ноги, бокові і задні рівноваги, стоячи на лівій; передні рівноваги – стоячи на правій нозі.

Внаслідок цього, м'язи однієї кінцівки або сторони виявляються більш розтягнутими або сильнішими від симетричної половини, що також може бути однією з причин травм опорно-рухового апарату.

Намагаючись швидко оволодіти складними елементами, в яких необхідно показати високий рівень рухливості у суглобах, тренери використовують прискорену методику навчання.

Таким чином, проведений аналіз підтвердив важливість розробки раціональної методики розвитку оптимального діапазону гнучкості для досягнення високої спортивної майстерності в художній гімнастиці.

Анкетування тренерів з художньої гімнастики показало, що серед тренерів немає єдиного підходу до проблеми розвитку гнучкості. Особливі розбіжності викликали у тренерів питання щодо методики розвитку гнучкості.

Найбільша кількість опитуваних тренерів (92%) розвивають гнучкість у гімнасток під час розминки та в кінці тренування. При цьому засобами розвитку гнучкості тренери вважають (в порядку важливості): пасивне розтягування (42,5%), примусове розтягування тренером (52,5%), махові вправи (32,5%), розтягування з обтяженням (35%), розтягування в парах (27,5%), пружинні рухи (40%).

Всі опитувані тренери вважають, що розвиток рухливості у суглобах повинен супроводжуватись виконанням силових вправ.

На питання "В яких суглобах потрібно розвивати гнучкість (в порядку важливості)?" тренери відповіли: у кульшових суглобах – 67,5%; у попереково-крижовому відділі хребта – 45%; у грудному відділі хребта – 42,5%; у плечових суглобах – 55%; у гомілко-стопних суглобах – 60%; у колінних суглобах – 57,5%; у шийному відділі хребта – 77,5%.

Що стосується проблеми відбору дітей в секцію художньої гімнастики відповіді тренерів були однозначні – 4-6 років.

Всі тренери при наборі дітей в секцію художньої гімнастики віддають перевагу такій фізичній якості, як гнучкість. Серед обов'язкових тестів, які використовують при наборі дітей, тренери назвали: нахил вперед, нахил назад, "мостик", шпагати, розгинання і згинання стоп.

Неоднозначними виявились відповіді тренерів на питання: "Чи можна у дитини з недостатнім природним рівнем гнучкості розвинути цю якість до сучасних вимог?" – негативно відповіли 72% тренерів, позитивно – 23%.

Висновки.

В результаті аналізу сучасних правил змагань з художньої гімнастики було виявлено, що переважна більшість складних елементів з різних фундаментальних груп виконується з максимальною амплітудою, яка вимагає оптимального розвитку рухливості, особливо у хребті та у кульшових суглобах, (70,4% від всіх елементів).

Кількість елементів, в яких потрібний високий прояв рухливості у кульшових суглобах та в хребті у фундаментальній групі "Нахили" складає 95%, у групі "Стрибки" – 78%, у групі "Рівноваги" – 60%, у групі "Повороти" – 58%. Переважна більшість складних елементів виконується гімнастками асиметрично, що призводить до нерівномірного розвитку силових якостей і рухливості у суглобах.

З кожним роком зменшуються вікові границі відбору в секцію художньої гімнастики. Найважливі-

шим критерієм відбору до занять художньою гімнастикою тренери вважають гнучкість (100%), а одним із провідних тестів, який визначає перспективність майбутньої гімнастки – є тест на гнучкість.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність розробки та обґрунтування методики розвитку оптимального діапазону активної та пасивної гнучкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. Цілеспрямована методика розвитку гнучкості в художній гімнастиці повинна забезпечувати постійне і поступове збільшення амплітуди рухів до можливо допустимих меж, що дозволить одночасно досягти високих спортивних результатів і сприяти максимальному збереженню здоров'я.

Література:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – Москва: Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с.
3. Бакулина Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики: автореф. дис…канд.пед.наук: 13.00.04 / Бакулина Елена Дмитриевна – Москва, 2006. – 22 с.
4. Матеріали міжнародної конференції з художньої гімнастики. – Л.В.Лєбедева , Бремен, 2003. – 30-34 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория / Владимир Николаевич Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена / Володимир Миколайович Платонов, Марія Михайлівна Булатова – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
7. Правила по художественной гимнастике 2009-2012.
8. Юсупова Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике: автореф. дис… канд.пед.наук / Киев. – 1984.

Надійшла до редакції 24.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru