

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПІЛАТЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Фоменко В.В., Ревенко С.С., Матузна Н.А.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний
інститут», Україна, м. Харків, fomenkovv.f@gmail.com,
sonyarevenko2002@gmail.com, nataliamatuzna@gmail.com*

Анотація: дослідження спрямоване на аналіз недоліків застосовуваних методів розвитку гнучкості та запропонування альтернатив, які водночас здатні розвивати гнучкість та не завдавати шкоди опорно-руховому апарату юних спортсменок.

Ключові слова: фізичний розвиток, художня гімнастика, гнучкість, пілатес.

Вступ. Тенденції розвитку художньої гімнастики невпинно демонструють “омолодження” даного виду спорту, маючи на увазі, що вікові рамки діючих спортсменок, які беруть участь у змаганнях, звужуються. Беручи до прикладу всеукраїнський турнір під назвою “Мрія-2022”, що проходив на початку лютого 2022 року на території СК “ХП”, рік народження наймолодшої заявленої гімнастки був 2018 (3 роки), найстаршої — 2004 (16 років). Готуючи та залучаючи гімнасток у змагальний процес з такого юного віку тренери форсують темпи фізичного розвитку дитини, надаючи перевагу здібностям гнучкості та відсуваючи інші складові фізичної підготовки на другий план. Саме через це, досягаючи підліткового віку, більша частина гімнасток полишають свою спортивну кар’єру через здобуті травми опорно-рухового апарату. Починаючи з 2020 року, описана проблема почала набирати більшого масштабу через епідеміологічну, а згодом воєнну ситуацію в Україні, коли спортсменки були вимушені виконувати і без того перебільшені навантаження, тільки тепер без нагляду та фізичної присутності фахівців.

Мета дослідження - виявити проблеми існуючої програми спортивної підготовки художніх гімнасток віком від 6 до 10 років та обґрунтування доцільності застосування вправ пілатесу для досягнення мети розвитку гнучкості з упором на збереження здоров'я дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Відкриваючи актуальну навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл на веб-сторінці Міністерства молоді та спорту України [1], ми можемо побачити, що публікація даної програми відбулася у 1999 році, тобто 24 роки назад. Враховуючи, що правила, вимоги та система оцінювання в художній гімнастиці ґрунтовно змінюються кожного олімпійського циклу (станом на сьогодні, від 1991 року вони перетерпіли 8 змін), дана навчальна програма не була підлаштована під нові реалії цього виду спорту. Як наслідок, тренери спортивних шкіл та клубів повністю відходять від рекомендованої науково підкріпленої розробки, бо вона втратила свою актуальність вже багато разів, надаючи перевагу наступним засобам пошуку інформації задля формування навчально-тренувальних планів:

- ресурси різноманітних веб-сторінок мережі Інтернет;
- відеоролики з хостингу YouTube;
- відеоролики та публікації на ресурсах Facebook та Instagram;
- власний тренувальний досвід.

Жоден із перерахованих не буде мати під собою наукового підґрунтя, бо мережа Інтернет є вільним майданчиком, куди викладається різноманітна, зазвичай нічим не підкріплена інформація від абсолютно різних людей. Обирати дані засоби у фізичному вихованні є недопустимим, адже мова йде про дітей, чий організм легко зруйнувати, даючи неправильне, перебільшене та непродумане навантаження.

Опорно-руховий апарат молодших школярів. Молодший шкільний вік характеризується бурхливим розвитком усього дитячого організму, починаючи від дихальної та завершуючи центральною нервовою системою. Стосовно опорно-рухового апарату, В.Г. Шахненко зазначає, що в даному віці відсоток хрящової тканини в кістково-сполучній системі все ще достатньо високий, що пояснює його

гнучкість. На це треба зважати максимальну увагу для запобігання можливих викривлень хребта, вдавлюванню грудної клітини, сутулуватості і т.д [2]. Дослідницький портал British Columbia перераховує види помилок, яких треба не припускати в розвитку гнучкості [3]:

- дотримання неправильної техніки та різкість рухів;
- істотне перевищення комфортного діапазону руху в суглобі;
- пропускання розігріву перед виконанням вправ на гнучкість;
- різкі рухи з маленькою амплітудою при м'язовому напруженні, посмикування;
- допускання істотного дискомфорту;
- затримка та збій ритму дихання.

Більшість із даних помилок прийняті за норму в сучасній підготовці художніх гімнасток молодшого шкільного віку та допускаються в тренувальному процесі по сьогоднішній день.

Повертаючись до навчально-тренувальної програми з художньої гімнастики, головною метою є надбання гімнасткою змоги успішно брати участь у змагальній діяльності, а також виконання спортивних розрядів. Розмовляючи про змагальну діяльність, змагальна вправа художньої гімнастики включає в себе три види елементів (стрибки, рівноваги та оберти), і, згідно із новими правилами від 2020 року, комбіновані елементи, що є сумішшю двох з вищезазначених різновидів, а також кидки та маніпуляції гімнастичного снаряду. Для виконання цих складнокоординаційних вправ гімнастка повинна володіти усим комплексом координаційних якостей — спритністю, рухливістю, точністю, рівновагою, стрибучістю, ритмічністю, влучністю та пластичністю. Виняткову роль в опануванні гімнасткою перерахованих здібностей грає така фізична якість, як сила, яку доцільно впроваджувати разом із гнучкістю. Взаємозв'язок між гнучкістю та силою був доведений достатньо давно, ці дві якості настільки сильно пов'язані, що якщо існує дисбаланс одного над іншим, травма буде спровокована в такий спосіб [4,5]:

- збільшення гнучкості без міцності призведе до нестабільності суглоба;

- збільшення сили без гнучкості призводить до розривів м'яких тканин, розтягнень, викривлень і змін постави.

Для збереження балансу між силою та гнучкістю ідеально підходить один з різновидів фітнесу, який має назву пілатес. Пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібні і слабкі м'язи; Такий комплекс фізичних вправ було винайдено німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом [6]. Для отримання відповіді на питання доцільності застосування саме пілатесу на початковому етапі підготовки гімнасток буде достатньо переглянути список принципів застосування даного виду фітнесу, процитований Гаркавою О.В. з наукової праці Раймерса К. [7]:

- встановлення зв'язку між тілом та свідомістю, впроваджуючи розвиток осягненості про процеси, які відбуваються в тілі та сприяння розвитку концентрації;

- правильне поводження з центром енергії, яким є прямі і поперечні м'язи живота, бо саме зона черева виконує функцію підтримки хребта і всіх життєво важливих органів;

- використання глибоких дихальних вправ, що посприяють правильному розподілу кисню до працюючих м'язів та розвитку витривалості юних гімнасток;

- навчання підопічних м'язової та силової ізоляції, тобто невикористання м'язів, які не потрібні для виконання вправи;

- точність і контроль. У пілатес існує певна послідовність, або структура, вправ, послідовно зачіпає всі групи м'язів. Рухи повинні бути неспішними, плавними, що робить їх достатньо складними та розвиває гнучкість разом із силою та витривалістю;

- граціозність, яка грає велику роль в успішній змагальній діяльності гімнастки досягається саме тоді, коли один рух плавно, логічно та безперервно з'єднується з наступним.

Висновки.

1. Основною проблемою у сучасній художній гімнастиці є екстремальне “омолодження” виду спорту, через перенавантаження дітей з дуже юного віку, та в подальшому травматизація опорно-рухового апарату гімнасток.
2. Дана проблема є актуальною через застарілість та невідповідність навчально-тренувальної програми для спортивних шкіл, через що тренери займаються самостійним пошуком інформації у відкритих джерелах, яка зазвичай не є науково підкріпленою та не відповідає віковим особливостям вихованок.
3. Вправи, які використовуються задля розвитку гнучкості у багатьох тренувальних групах з художньої гімнастики не дотримуються принципів безпечного розтягування, а саме є різкими, з великою амплітудою та дуже дискомфортними для дітей, що прийнято вважати нормою.
4. Якісним вирішенням проблеми може стати застосування комплексу пілатесу, який спрямований на збалансування гнучкості та сили, м'яко розвиваючи витривалість, граціозність та концентрацію, а саме це повинно закладатися як фундамент фізичного розвитку для сприяння оздоровленню дітей та успішної можливої спортивної кар'єри.

Список джерел інформації:

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з художньої гімнастики / Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс] — Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2016_2015/programa-hydojnya-gimnastika.zip
2. Шахненко В. Г. (1998). Азбука здоров'я молодшого школяра : посіб. для вчителя 1–4-х класів / Шахненко В. Г. – К. : Центр “Майстер - S” Творчої спілки вчителів України. 182 с.
3. Precautions for Flexibility Activities / British Columbia [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/being-active/injury-prevention-and-recovery/precautions>

4. Harris, Margaret L. (1969). *"Flexibility."* *Physical Therapy* 49.6. P. 591-601.
5. Кнапик, Joseph, et al. (1992). *"Strength, flexibility and athletic injuries."* *Sports Medicine* 14. P. 277-288.
6. Грибан, Г. П. (2015). *Пілатес – «тіло створюється розумом».* Студентська спортивна наука. с. 197-199.
7. Reimers K. (2008). Nutritional factors in health and performance / K. Reimers // *Essentials of strength training and conditioning.* – Champaign, IL: Human Kinetics,. P. 201-234.
8. Kloubec, June A. (2010). *"Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture."* *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24.3. P. 661-667.