

Зміни показників гнучкості баскетболістів 9–10 років під впливом вправ стретчингу

Помещикова І. П., Прокопенко О. О. Пащенко Н. О.¹, Laite S.²
Харківська державна академія фізичної культури, Україна
Landerneau Bretagne Basket club, France

Анотація. Розглянуто рівень гнучкості і рухомості у суглобах баскетболістів 9–10 років. Встановлено достовірне покращення рухомості плечового суглобу і хребта ($p \leq 0,05$) юних баскетболістів під впливом вправ стретчингу. Зміни рухомості у кульшових і проміневозап'ясних суглобах не мали статистично достовірних покращень ($p \geq 0,05$).

Ключові слова: юні баскетболісти, гнучкість, рухомість суглобів, гоніометрія.

Вступ. Специфіка спортивної діяльності визначає структуру і рівень гнучкості спортсмена. У спортсменів різних видів спорту рівень гнучкості і рухомості у суглобах визначається їх спеціалізацією, стажем занять, рівнем підготовленості та етапом спортивної підготовки.

У баскетболі гнучкість необхідна при виконанні обманних рухів, обігранні суперника, для оволодіння м'ячем, що котиться, при відхиленнях, щоб уникнути протидії захисника при передачах і кидках, для оволодіння прийомами гри. Необхідно мати достатній рівень розвитку гнучкості для того, щоб активно та без ризику отримати травму приймати участь у грі.

Рівень рухомості у проміневозап'ясному суглобі починаючих баскетболістів вивчали Л. В. Подрігало і І. П. Помещикова [3], баскетболістів студентської команди І. П. Помещикова і Е. С. Харченко [4].

Основним методом виховання гнучкості є повторний метод виконання вправ. Вправи виконуються повільно, з поступовим збільшенням амплітуди руху до максимально можливої. У паузі відпочинку виконуються вправи для розслаблення працювали м'язів. Ще одним методом розвитку гнучкості в баскетболі стретчинг. Стретчинг, або метод статичного розтягання, заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу, що розтягує, утримуючи кінцеве положення від 10–15 с до декількох хвилин. Комплекси статичних вправ на розтягування можна виконувати і з партнером.

Стрейч-вправи як засіб розвитку загальної гнучкості у баскетболістів розглядали А. А. Прокопенко, Н. А. Пащенко, Є. Я. Стрельникова [5]. Р. Е. Ковальова, О. А. Хмирова, А. А. Курильов у своїй роботі розкривають методику розвитку гнучкості у баскетболістів, у тому числі із використанням стретчингу [2]. Ю. Н. Ємельянова пропонує стретчинг протягом 6–9 хвилин включати в підготовчу частину тренування і розминку перед грою [1].

При цьому досліджень впливу стрейч-вправ на рівень рухомості у суглобах баскетболістів недостатньо і розгляд цього питання залишається актуальним.

Мета роботи – підвищення рівня розвитку гнучкості баскетболістів 9–10 років засобами стретч-вправ.

Матеріал і методи дослідження. У нашому дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

З метою підвищення рівня гнучкості і рухомості у суглобах баскетболістів експериментальної групи використовували метод стретчингу. Стретч-вправи застосовувалися в підготовчій і заключній частинах кожного тренувального заняття протягом 5 місяців. Були розроблені комплекси вправ для збільшення рухомості зв'язок кульшового, проміневоzap'ясного суглобів, розтягування м'язів нижньої частини тіла, м'язів верхнього плечового поясу, м'язів черевного пресу і спини. Педагогічний експеримент був проведений у звичайних природних умовах спортивного тренування в групі початкової підготовки ДЮСШ. У дослідженні брали участь 2 групи баскетболістів (по 13 гравців у кожній) ДЮСШ № 2 м. Южний, у віці 9–10 років, що тренуються у групах початкової підготовки 2-го року навчання. Одна група була визначена як ЕГ, інша – як КГ.

Результати дослідження. Зміни у показниках гнучкості баскетболістів експериментальної групи після проведеного педагогічного експерименту представлені у таблиці 1, вказують на достовірні зміни у показниках рухомості плечового суглобу і хребта ($p \leq 0,05$).

Таблиця 1

Показники розвитку гнучкості баскетболістів експериментальної групи до і після експерименту (n=13)

			До експерименту	Після експерименту	t	p
Показники $\bar{X} \pm m$						
Викрут рук з палицею з положення лежачи на животі (см)			31,1±0,3	32,5±0,4	3,31	≤ 0,05
Прогин у спині з положення лежачи на животі (%)			12,7±0,1	13,5±0,2	4,54	≤ 0,05
Оберт тулуба убік (см)			20,7±0,2	19,3±0,3	4,49	≤ 0,05
Продольний шпагат (см)			13,3±0,6	13,4±0,3	0,45	≥ 0,05
Поперечний шпагат (см)			39,5±0,2	39,3±0,4	0,45	≥ 0,05
Гоніометричні показники рухомості у проміневоzap'ясних суглобах (кут. градус)	права	згинання	84,89±2,12	87,52±1,48	1,02	≥ 0,05
		розгинання	73,26±1,88	76,11±1,65	1,14	≥ 0,05
	ліва	згинання	82,87±2,35	84,92±1,70	0,71	≥ 0,05
		розгинання	74,59±1,76	77,79±1,45	1,40	≥ 0,05

У той час зміни рухомості у кульшових і проміневозап'ясних суглобах не мали статистично достовірних змін ($p \geq 0,05$).

Однак, порівняння результатів тестування юних баскетболістів ЕГ і КГ після педагогічного експерименту вказують на наявність достовірних змін у показниках рухомості проміневозап'ясних суглобів обох рук, як у напрямку згинання, так і розгинання ($p \leq 0,05$) (рис. 1).

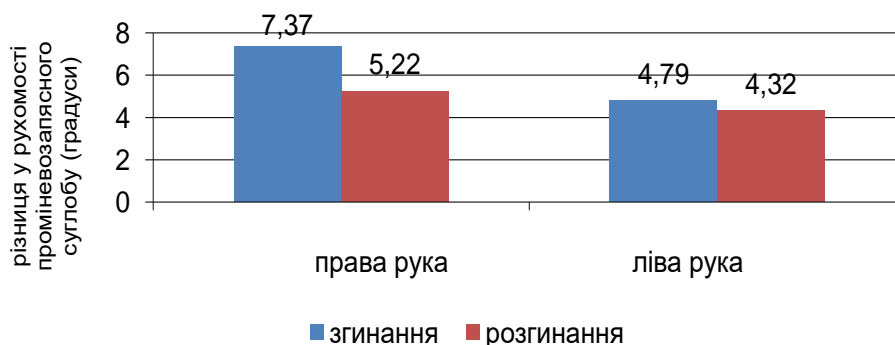


Рис. 1. Різниця у показниках рухомості проміневозап'ясних суглобів баскетболістів ЕГ і КГ при повторному тестуванні (кутові градуси)

Отримані нами результати математичної обробки даних свідчать про те, що підібрані нами стреч-вправи мають позитивний вплив на розвиток рухливості хребта та плечових і проміневозап'ясних суглобів баскетболістів. Вочевидь комплекс, що був підібраний нами необхідно скоректувати для того, щоб такі саме зміни відбувалися і у рухомості кульшових суглобів.

Висновки.

1. Проведений аналіз наукової літератури показав, що питання засобів та методів розвитку гнучкості баскетболістів на сьогоднішній день залишається актуальним. Останнім часом набуває популярності стретчинг-вправи на розтягнення. Засоби стретчингу використовують для розігріву м'язів у підготовчій частині, для пришвидшення відновлення у заключній частині тренування, для активізації процесів адаптації, тощо.

2. Рівень гнучкості баскетболістів 9–10 років склав: у викруті рук з палицею з положення лежачи на животі $31,1 \pm 0,3$ см, при прогині у спині з положення лежачи на животі $12,7 \pm 0,1$ (%), в оберті тулуба убік $20,7 \pm 0,2$ см, у продольному шпагаті $13,3 \pm 0,6$ см, у поперечному $39,5 \pm 0,2$ см. Рівень рухомості у проміневозап'ясному суглобі становив: правої руки при згинанні $89,63 \pm 1,57$ °, при розгинанні $75,93 \pm 3,18$ °; лівої руки $86,40 \pm 2,80$ ° і $75,95 \pm 2,46$ °, відповідно. Визначення рівня розвитку гнучкості на початку експерименту показало, у всіх тестових вправах ЕГ і КГ були однорідні.

3. Використання експериментальної методики позитивно вплинуло на показники спеціальної витривалості спортсменів ЕГ. Так, у викруті рук з палицею з положення лежачи на животі приріст результату склав на 4,5 %, при прогині у спині з положення лежачи на животі 6,29 %, в оберті тулуба убік 6,76 %, у поперечному 0,5 %, у проміневозап'ясному суглобі правої руки при

згинанні 3,1 %, при розгинанні 2,85 %, лівої – 2,47 % і 4,29 %, відповідно. За винятком показника продольного шпагату – -0,75 %.

4. Зміни у показниках гнучкості ЕГ після проведеного педагогічного експерименту носили достовірні зміни у рухомості плечового суглобу і хребта ($p \leq 0,05$), зміни рухомості у кульшових і проміневозап'ясних суглобах не мали статистично достовірних змін ($p \geq 0,05$).

Зіставлення даних повторного тестування баскетболістів ЕГ і КГ показало достовірну різницю у показниках розвитку рухливості хребта, плечових і проміневозап'ясних суглобів баскетболістів двох груп ($p \leq 0,05$), у рухомості тазостегнових суглобів відмінності не спостерігалися ($p \geq 0,05$).

Література

1. Емельянова Ю. Н. К вопросу о применении стретчинга в разминке перед игрой в баскетболе / Ю. Н. Емельянова // Психолого-педагогические проблемы воспитания гибкости. Материалы международной электронной научно-практической конференции. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2014. – С. 81–89.
2. Ковалева Р. Е. Средства и методы развития и измерения гибкости в баскетболе / Р. Е. Ковалева, О. А. Хмырова, А. А. Курьлев // Психолого-педагогические проблемы воспитания гибкости. Материалы международной электронной научно-практической конференции. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2014. – С. 110–115.
3. Подригало Л. Б. Гониометрические исследования подвижности лучезапястного сустава баскетболистов групп начальной подготовки / Л. Б. Подригало, И. П. Помещикова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс] . – Харків : ХДАФК, 2014. – С. 88–89.
4. Помещикова И. П. Уровень подвижности в лучезапястном суставе у баскетболистов студенческой команды / И. П. Помещикова, Е. С. Харченко, О. В. Кудимова // Научный журнал Здоровье, спорт, реабилитация, 2015. – № 1. – С. 82–84.
5. Прокопенко О. О. Рівень розвитку гнучкості баскетболістів 9–10 років / О. О. Прокопенко, Н. О. Пашенко, Э. Я. Стрельникова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 6 февраля 2015 г. – С. 192–196.

Інформація про авторів:

Помещикова Ірина Петрівна – зав. кафедри спортивних і рухливих ігор, к.фіз.вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: romeshikovaip@mail.ru

Пашенко Наталія Олександрівна – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

Прокопенко Олександр Олександрович – магістрант кафедри спортивних і рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

Stephane Laite – had coach of Landerneau Bretagne Basket club, France

Поступила в редакцію 1.01.2016