

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПОДРИГАЛО Л. В., д. мед. н., професор

ПОМЕЩИКОВА И. П., к. физ. восп., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков

ГОНИОМЕТРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА БАСКЕТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Рассмотрены результаты обследования 18 юных спортсменов в возрасте 9–10 лет группы начальной подготовки. Установлена большая амплитуда движений у баскетболистов в лучезапястном суставе, как правой, так и левой руки.

Ключевые слова: баскетболисты, гониометрия, лучезапястный сустав, угол, сгибание, разгибание.

Введение. Повышение эффективности работы детско-юношеских спортивных школ, играющих ведущую роль в подготовке спортсменов высокого класса, немыслимо без совершенствования подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки. Неоспорим и тот факт, что в данном возрастном периоде происходит закладка и формирование фундамента общей и специальной физической подготовки, так необходимого в дальнейшем для достижения высокого уровня мастерства [5].

Достижения баскетболистов зависят от многих факторов, одним из которых является соответствие уровня развития определённых физических качеств технике приемов игры. В баскетболе, где движения кистью влияют на технику перевода, передачи и броска мяча по кольцу, гибкость на первый взгляд играет незаметную, вспомогательную роль, однако необходимо иметь достаточный уровень развития гибкости и подвижности в суставах для того, чтобы овладеть приемами техники игры. Общая закономерность развития подвижности в суставах в онтогенезе заключается в том, что в возрасте 7–11 лет происходит интенсивный прирост подвижности в суставах, в 12–15 лет подвижность достигает постоянной величины.

Т. Д. Комарова, Г. И. Семенова сравнивая гибкость у спортсменов разных специализаций, отмечают, что для баскетболистов в лучезапястном суставе необходима максимальная подвижность [4]. В. И. Андреев, О. В. Смирнов, и др. в своем исследовании подтвердили исключительное значение движения кистью для повышения точности и дальности бросков [1].

Углы сгибания и разгибания в лучезапястном суставе здоровых людей разных самотипов изучала С. Н. Древцова, у студенток СГАФКСТ – Е. В. Сафоненкова [3; 9]. Достаточное количество работ посвящено изучению подвижности лучезапястного сустава людей с различными заболеваниями и нарушениями опорно-двигательного аппарата. В различных видах спорта амплитуду движения кисти изучали: в армспорте – Л. В. Подригало, Н. И. Галашко и др. [7; 2], у прыгунов в воду – Т. В. Панасюк и Е. А. Распопова [6], у гимнастов В. А. Потоп, Град Рафал, О. А. Омельянчик и др. [8]. При этом исследований подвижности в лучезапястном суставе баскетболистов недостаточно и рассмотрение этого вопроса остается актуальным.

Цель исследования: определить амплитуду движения в лучезапястном суставе юных баскетболистов 9–10 лет.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие баскетболисты в количестве 18 человек в возрасте $(9,45 \pm 0,35)$ лет, группы начальной подготовки 1 года обучения ДЮСШ № 7 г. Харькова. Для выполнения поставленной цели использовался метод гониометрического обследования. С помощью электронного гониометра определялась амплитуда движения в лучезапястном суставе. Оценивалась активная гибкость при сгибании и разгибании кисти правой и левой руки, исходным положением была установка кисти по оси предплечья. У всех обследуемых баскетболистов сильной рукой была правая.

Результаты исследований. Рассматривая, полученные в ходе исследования показатели, представленные в табл., можно сделать вывод о достаточной подвижности в лучезапястном суставе у юных баскетболистов, как правой, так и левой руки.

Несмотря на то, что все обследуемые спортсмены правши, статистически достоверных различий в показателях движения лучезапястного сустава, как в сторону сгибания, так и разгибания между правой и левой рукой выявлено не было ($p > 0,05$).

Анализируя индивидуальные показатели ребят, был установлен достаточно значительный разброс показателей: при сгибании – от $57,2^\circ$ до $97,6^\circ$, при разгибании – от $57,7^\circ$ до $86,5^\circ$.

Исследования показали, что как для правой, так и для левой руки меньшая подвижность

Показатели гониометрии баскетболистов 9–10 лет (n=18) (градус)

Движение в суставе (градус)	Сгибание	Разгибание	Амплитуда движения кисти (градус)
Правая рука	84,889±2,12	73,261±1,88	158,150±3,07
Левая рука	82,872±2,35	74,589±1,76	157,461±2,78
t	0,64	0,52	0,17
p	>0,05	>0,05	>0,05

лучезапястного сустава характерна для разгибания. Сравнительный анализ углов сгибания и разгибания выявил статистически достоверные различия между ними как для правой ($t=4,12$, $p<0,001$), так и для левой руки ($t=2,83$, $p<0,01$).

Следует отметить, что корреляционной взаимосвязи между показателями сгибания и разгибания в лучезапястном суставе не выявлено (для правой руки $r=0,17$; для левой – $r=-0,11$).

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросам спортивной тренировки свидетельствует о том, что в баскетболе одной из актуальных проблем является соответствие уровня определённых физических качеств, в том числе и гибкости, технике приемов игры.

2. Данные гониометрических исследований баскетболистов группы начальной подготовки установили достаточный уровень подвижности лучезапястного сустава, который позволит овладеть основными приемами техники игры.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы дальнейших исследований в данном направлении должны быть направлены на изучение подвижности в лучезапястном суставе у квалифицированных баскетболистов.

Список использованной литературы:

1. Андреев В. И. Вклад завершающего движения кистью в максимальную дальность броска одной рукой в прыжке у юных баскетболистов. / В. И. Андреев, О. В. Смирнов, Е. А. Иванов // Вестник Томского государственного педагогического университета – 2003. – № 3. – С. 81–83.
2. Галашко М. М. Гоніометричні дослідження плечового поясу армспортсменів. / М. М. Галашко, Л. В. Подригало, М. І. Галашко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей IX международной научной конференции 8–9 февраля 2013 г. – С. 285–287.
3. Деревцова С. Н. Гониометрия суставов конечностей здоровых людей различных соматотипо / С. Н. Деревцова // Вестник новых медицинских технологий – 2011 – Т. XVIII, № 2 – С. 393–394.
4. Комарова Т. Д. Сравнительная характеристика гибкости у спортсменов разных специализаций. Методическое пособие. // Т. Д. Комарова, Г. И. Семенова – Тобольск : ТГСПА им. Д. И. Менделеева, 2013. – 11 с.
5. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин – М. : Советский спорт, 2009. – 116 с.
6. Панасюк Т. В. Подвижность в суставах у прыгунов в воду: сравнительный и возрастно-половой аспекты / Т. В. Панасюк, Е. А. Распопова // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 5. – С. 169–174.
7. Подригало Л. В. Гоніометричне дослідження спортсменів армспота. / Л. В. Подригало, М. М. Галашко, Н. І. Галашко // Фізичне виховання студентів – 2013. – № 1. – С. 45–48.
8. Потоп В. А. Узловые элементы спортивной техники двойного сальто назад в группировке и двойного сальто назад согнувшись, выполняемых гимнастками в вольных упражнениях / В. А. Потоп, Град Рафал, О. А. Омелянчик, Марта Бегайло, В. Н. Болобан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 7. – С. 23–30.
9. Сафоненкова Е. В. Подвижность в лучезапястном суставе студенток 1986–1989 гг. рождения СГАФКСТ // Математическая морфология. Электронный математический и медико-биологический журнал. – Т. 9. – Вып. 4. – 2010. – С. 100–105.