

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СТОПЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК ПУТЕМ ПОДОМЕТРИИ

Муртищева Софья Михайловна, студент 81101м гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Лилия Александровна
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»
г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается оценка состояния стопы высококвалифицированных гимнасток с использованием методик Фридланда М.О., Штритера В.А., Яралова – Яраланда В.А. и Очерета А.А. По каждой проводимой методике у гимнасток 18 – 20 лет выявлен высокий процент определенных нарушений в состоянии стопы.

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, плоскостопие

Актуальность. Художественная гимнастика является Олимпийским сложнокоординационным и ациклическим видом спорта, в котором гимнастки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом как с предметом, так и без предмета. С каждым Олимпийским циклом предъявляются более высокие требования к технической сложности композиции – элементы всех структурных групп упражнения без предмета должны обязательно присутствовать в каждой соревновательной программе. Одними из таких элементов являются прыжки, которых отличает сложная структура и высокие требования к скоростно – силовой подготовке гимнасток.

По мнению большинства специалистов, прыгучесть, как составляющая скоростно – силовой готовности, является одной из ведущих физических способностей и напрямую оказывает влияние на спортивный результат [1].

Однако, даже обладая высоким уровнем физической и технической подготовленности, гимнастки не достигают высоких результатов при исполнении прыжковых упражнений. Это связано с тем, что с каждым годом повышаются требования к состоянию стопы гимнасток, а существующие

методики развития прыгучести, как правило, не учитывают оздоровительный компонент в своем содержании. В связи с этим, представляет интерес рассмотрение проблемы методики сопряженного развития прыгучести и профилактики плоскостопия в художественной гимнастике.

Объект – учебно – тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет – оценка состояния стопы студенток 18 – 20 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель – выявить особенности влияния занятий художественной гимнастикой на состояние стопы гимнасток 18 – 20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». В эксперименте приняли участие 18 студенток, обучающихся на 1 – 2 курсах факультета спорта по направлению: «спортивная тренировка в избранном виде спорта (художественная гимнастика)». С целью оценки состояния стопы было проведено несколько тестов с использованием методик Фридланда М.О., Шритера В.А., Яралова – Яраланда В.А. и Очерета А.А.

Первый тест представлял собой подометрическое обследование по Фридланду [3]. Результаты подометрии правой и левой стоп гимнасток представлены в виде диаграмм (рис. 1).

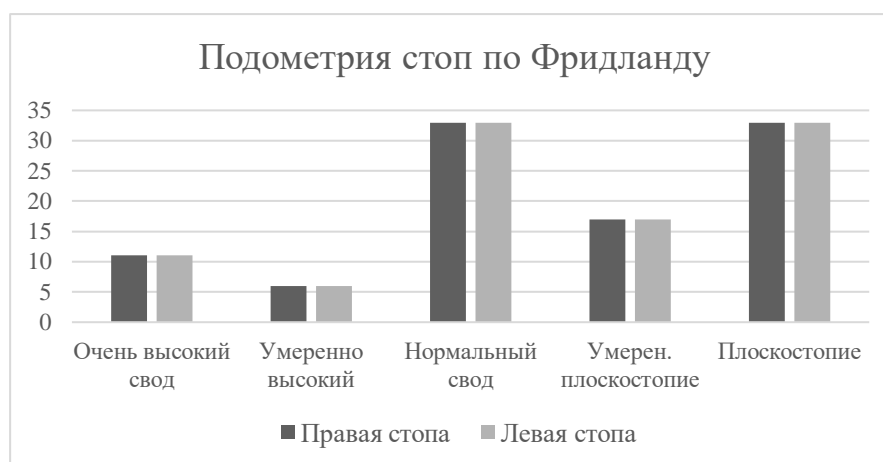


Рис. 1. Результаты подометрического обследования правой и левой стоп высококвалифицированных гимнасток по Фридланду

По результатам подометрии выявлено, что у 50 % гимнасток отсутствуют отклонения в состоянии стоп, из которых: 33 % студенток имеют нормальный свод как правой, так и левой стоп; 11% – умеренно высокий свод обеих стоп, 11 % – очень высокий свод обеих стоп. Это говорит о равномерном распределении нагрузки на обе ноги в учебно – тренировочном процессе. Однако у остальных 50 % студенток диагностированы отклонения, а именно: у 17 % гимнасток имеется наличие уплощенного свода правой и левой стоп, и, помимо этого, у 33 % испытуемых – наличие полноценного плоскостопия. Данные факты являются следствием слабости мышечно – связочного аппарата.

Второй тест представлял собой получение плантограммы (отпечатка стопы) гимнасток по методике Штритера [4]. Результаты подометрии представлены в виде диаграмм (рис. 3).

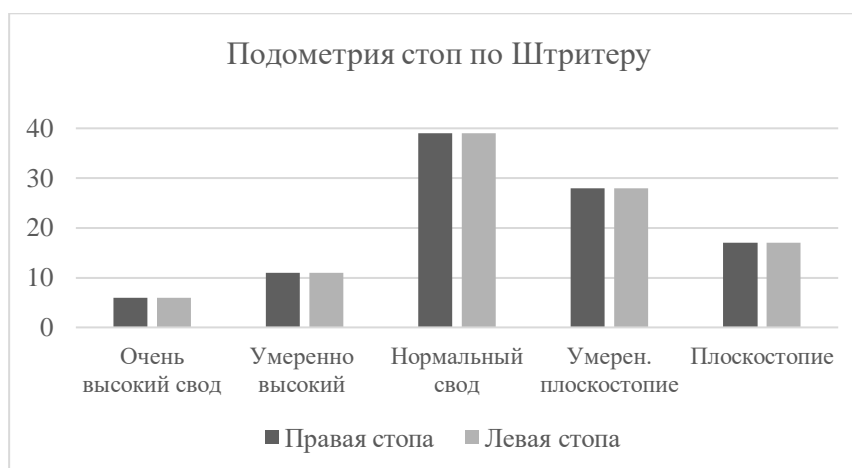


Рис. 3. Результаты подометрического обследования стоп высококвалифицированных гимнасток по Штритеру

По результатам подометрии по Штритеру выявлено, что у 56 % гимнасток отсутствуют отклонения в состоянии стоп, из которых: 39 % студенток имеют нормальный свод как правой, так и левой стоп; 11% – умеренно высокий свод обеих стоп, 6 % – очень высокий свод обеих стоп. Однако у остальных 44 % студенток диагностированы отклонения, а именно: у 28 % гимнасток имеется наличие уплощенного свода правой и левой стоп, и, помимо этого, у 17 % испытуемых – наличие полноценного плоскостопия.

Третий тест представлял собой также исследование отпечатка стоп гимнасток по методике Яралова – Яраланда [5].

Результаты подометрии представлены в виде диаграмм (рис. 5).

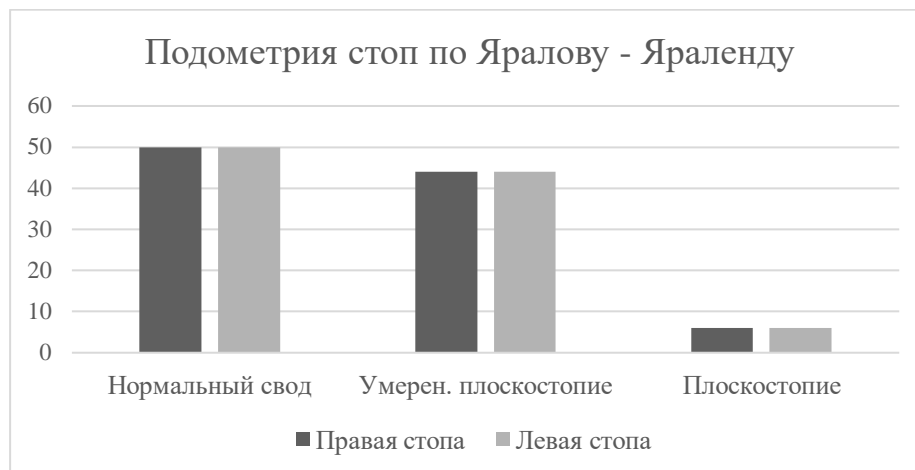


Рис. 5. Результаты подометрического обследования стоп высококвалифицированных гимнасток по Яралову – Яраленду

По результатам подометрии выявлено, что у 50 % гимнасток отсутствуют отклонения в состоянии стоп. Однако у остальных 50 % гимнасток имеются разного рода отклонения, а именно: у 44 %, т.е. у большинства гимнасток – наличие уплощенного свода обеих стоп, а у 6 % – уже полноценное плоскостопие.

Для определения стабильности стопы гимнасток была проведена функциональная проба по методике А.А. Очерета [2].

По результатам подометрического обследования на стабильность стоп по Очерету выявлено, что у 72 % студенток свод правой и левой стоп стабилен, что говорит о равномерном распределении нагрузки на обе ноги. Однако у 28 % гимнасток все же имеются отклонения в состоянии стопы: у 17 % студенток выявлен относительно стабильный свод обеих стоп. Помимо этого, у 6 % испытуемых наблюдается укорочение левой стопы, а у 5 % – правой стопы. Это говорит об относительной слабости сводов вследствие недостаточности связочного и мышечного аппаратов, о нестабильности, и, следовательно, о плоскостопии в той или иной форме.

Выводы

Таким образом, по результатам нашего исследования можно сделать следующие выводы:

1. По каждой проводимой методике у гимнасток высокой квалификации 18 – 20 лет выявлен высокий процент определенных нарушений в состоянии стопы, среди которых – уплощение свода стопы, характеризующее плоскостопие 1 и 2 степени, а также плоскостопие 3 степени.
2. По методике Фридланда ровно половина студенток имеет плоскостопие 1, 2 и 3 степени; по методике Штритера – 44 %; по методике Яралова – Яраланда – 50 % и по методике Очерета – 28 %. Также по последней методике выявлена нестабильность стоп, что говорит о неравномерном распределении нагрузки на свод стопы. Наличие данных отклонений следует учитывать при построении тренировочного процесса.
3. Имеется необходимость в разработке методики сопряженного развития прыгучести и профилактики плоскостопия в художественной гимнастике.

Библиографический список

1. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л.А. Карпенко. – СПб : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – С. 55.
2. Очерет, А.А. Плоскостопие. Легкая походка – здоровый позвоночник / А.А. Очерет – М. : Центрполиграф. – 2014. – 60 с.
3. Фридланд, М.О. К методике ортопедического исследования стопы / М.О. Фридланд // Вестник хирурга. – 1926. – С. 17 – 22.
4. Штритер, В. А. Новый метод оценки плантограмм / В. А. Штритер // Новый хирургический архив. — 1930. — № 1. — С. 34 – 38.
5. Яралов – Яраланд, В. А. Способ оценки плантограмм / В. А. Яралов–Яраланд, В. Н. Князева, В. С. Шаргородский // Ортопедия, травматология и протезирование. — 1968. — № 1. — С. 73 – 76.