

УДК 796.412.2

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОРРЕКТИРУЮЩИХ  
И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА****В. ЦЗЯН***(Представлено: Н. В. ГРИШАНОВА)*

*В статье дана общая характеристика коррекционным и функциональным тренировкам в художественной гимнастике, представлены их особенности. Дана краткая характеристика тестирования, предназначенного для функциональной оценки движений.*

Спортивные результаты в художественной гимнастике, как и в любом другом виде спорта, напрямую зависят от связи между различными сторонами подготовленности спортсменов, и, в частности, от уровня развития их двигательных способностей. Физическая подготовка в художественной гимнастике обусловлена направленностью упражнений, которые характеризуются прежде всего достижением гармонии движений. Поэтому её специфика заключается в комплексном воздействии не только на развитие отдельных двигательных способностей, но и совместно с обучающим эффектом добиваться интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров, что в дальнейшем будет способствовать выполнению сложных элементов с высокой степенью совершенства [1].

В связи с этим в художественной гимнастике в физической подготовке выделяют такие разновидности тренировок, как корректирующая тренировка и функциональная тренировка.

*Функциональная тренировка* – это процесс развития способности функциональных систем организма спортсмена к выполнению больших объемов тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения её качества [1]. Это многоцелевая программа, в которой соединяются упражнения на развитие двигательных способностей с разными техниками, которые направлены на активацию нервных центров, развитие механизмов энергообеспечения, активацию мышц всего тела, динамическое растяжение мышц, интеграцию движений, на развитие силы, координационных способностей, скорости, гибкости и выносливости [1, 2].

Цель функциональной тренировки – всестороннее развитие двигательной активности, за счет задействования в работу всех мышц организма, которые используются в повседневной жизни, что в свою очередь является предпосылкой для улучшения спортивных результатов и снижения спортивного травматизма, позволяя спортсменам использовать свою физическую подготовку сверх установленных стандартов [1].

По мнению Т.А. Глазиной, Т.А. Анплевой, Т.И. Акимовой, Н.С. Бакурадзе [2, с.5] в отличие от традиционных силовых тренировок, философия функциональных тренировок базируется на воссоздании основных движений человеческого тела и нацелена на гармоничное развитие всей нашей биомеханической системы. Элементы функциональных тренировок имеют большое корректирующее значение, помогая формированию правильной осанки и снимая напряжение в мышцах [2].

В качестве распространенных средств функциональной тренировки в художественной гимнастике специалисты рассматривают: циклические упражнения аэробной направленности (бег, плавание и др.); 15-20-минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 мин; прыжковые серии без предмета либо с предметами (например, прыжки со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами [2].

В процессе таких тренировок используются спортивные ленты, фитнес шары, гири, штанги и гантели, гимнастические кольца, скакалки, гимнастические мячи, штанги, степ-платформы, вес собственного тела, при этом соблюдается общий смысл функциональных движений – укрепление мышц без риска получения травмы [3].

*Корректирующая тренировка* используется с целью снижения риска возникновения травм за счет устранения мышечного дисбаланса и проблем эффективности движений.

Особенностями корректирующих тренировок является уникальный состав тренировочных упражнений, строго определенная последовательность и непрерывность их использования. Например, при возникновении ограниченности амплитуды движения или боли во время выполнения тренировочных упражнений, нужно немедленно прекратить упражнение, расслабить задействованные мышцы, провести тестирование, подобрать необходимые корректирующие упражнения, задействующие целевые группы мышц или суставы, интегрировать отдельные элементы в целостное выполнение, использование силовых тренировок для укрепления мышц и поддержания здоровья в долгосрочной перспективе. Помимо непрерывного использования корректирующих упражнений, техники расслабления мышц и фасций, техники

увеличения эластичности и длины мышц, такие тренировки включают в себя оценку двигательной дисфункции человека, оценку риска возникновения травм, оценку статической осанки, оценку движений, оценку диапазона движений в суставах, силовые тесты [4].

С целью оценки двигательной дисфункции человека в современной диагностике используется методика функциональной оценки движений (FMS). Использование FMS в художественной гимнастике способствует более глубокому изучению потенциала спортсменов и предотвращению травматизма, так как по результатам тестирования можно оценить основные компоненты движений, необходимые для выполнения упражнений, включая диапазон движений, баланс, способность управлять телом и стабильность, а также риск возникновения травмы во время тренировки, благодаря оценке гибкости при выполнении упражнений или выявлению болевых ощущений.

FMS – это система тестов, включающая в себя 7 упражнений: приседание, перешагивание через барьер, выпад, подвижность плечевого пояса, подъем прямой ноги, отжимание, ротационная стабильность.

*Приседания.* Тест позволяет оценить гибкость мышц нижних конечностей, устойчивость туловища, контроль осанки, стабильность в тазобедренном суставе, а также функцию тазобедренных и плечевых суставов в симметричной позе. Его можно использовать для проверки симметричной функциональной гибкости и устойчивости бедра, колена и лодыжки. Подъем бодибара вверх может проверить гибкость и стабильность плечевого сустава, лопатки и грудного отдела позвоночника.

*Перешагивание через барьер.* Тест позволяет оценить равновесие, стабильность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, гибкость.

*Выпад.* Тест позволяет оценить гибкость, стабильность и контроль тела.

*Подвижность плечевого пояса.* Тест позволяет оценить поддерживают ли область плечевого сустава грудной отдел позвоночника и грудная клетка; естественную функцию симметричного движения во время выполнения движений в поясе верхних конечностей.

*Подъем прямой ноги.* Тест позволяет оценить активную подвижность сгибания бедра; отразить способность таза к динамическому контролю; отразить растягивающую функцию подколенного сухожилия и трицепса голени.

*Отжимания.* Тест позволяет оценить стабильность грудной клетки; отразить силу пояса верхних конечностей.

*Ротационная стабильность.* Тест позволяет оценить способность к совместной работе пояса верхних и нижних конечностей; отразить стабильность и способность управления тазом, корпусом и поясом верхних конечностей; отразить способность к координации и контролю.

Каждое тестовое упражнение выполняется по 3 раза. При выполнении каждого упражнения используется оценочная система от 0 до 3. Учитывается лучшая попытка. Для проведения тестирования используется измерительная доска 150x10x3 см, бодибар, рулетка, барьер с меняющейся высотой. Каждое тестовое упражнение выполняется по 3 раза.

При проведении теста оценивается правильное выполнение движений, наличие или отсутствие компенсаторных движений, полное или облегченное выполнение упражнения, потеря равновесия, возникновение болевых ощущений при проведении тестирования, амплитуду движений и т.д. [5].

Таким образом, актуальность использования корректирующих и функциональных тренировок обусловлена тем, что они неразрывно связаны с реализацией принципа углубленной спортивной индивидуализацией, при реализации которого выявляются и совершенствуются в процессе спортивного мастерства индивидуальные особенности спортсменов, учет которых влияет на выбор направленности и оптимального объема тренировочных нагрузок [6].

Корректирующая и функциональные тренировки в художественной гимнастике используется с целью снижения риска возникновения травм за счет устранения мышечного дисбаланса и проблем эффективности движений, всестороннего развития двигательных способностей, подготовки организма спортсмена к выполнению больших объемов тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения её качества.

Составление планов таких тренировок должно быть научно обосновано и осуществляться на основании результатов FMS, так как для ликвидации различных мышечных дисбалансов в разных частях тела спортсмена и для спортсменов с разным уровнем подготовленности, с учетом их индивидуальных особенностей, должны составляться и использоваться уникальные корректирующие тренировки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014 – 264 с.

2. Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Т. А. Глазина [и др.]. – Оренбург : ОГУ, 2016. – 36 с.
3. Меньшикова, Н. К. Гимнастика и методика преподавания: учебник для факультетов физической культуры. / Н. К. Меньшикова. – СПб.: Изд-во «РГПУ им.А.И. Герцена», 1998. – 463 с.
4. Clark, M. NASM Essentials of Corrective Exercise Training: First Edition Revised Revised / M. Clark, S. Lucett, B. Sutton, National Academy of Sports Medicine. – Burlington, MA : Jones & Bartlett Learning, 2019. – 438 p.
5. Официальный сайт Больницы Хунхуй [Электронный ресурс] – Режим доступа [www.360doc.com](http://www.360doc.com) – Дата доступа : 13.12.2021.
6. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.