

предметами протягом одного року. Для цих гімнасток змагання також проводяться з одним предметом, зазначеним у правилах. Дорослі гімнастки, які мають високий рівень підготовленості, змагаються за міжнародними правилами, можуть виступати за межами своєї області і рівень їхньої складності не обмежений.

Висновки: система підготовки в художній гімнастиці в Каталонії має багаторівневу структуру, яка дозволяє охопити заняттями велику кількість спортсменок відповідно до рівня їхньої підготовленості та індивідуальних можливостей і зберегти мотивацію дівчат до занять спортом. Проведене нами дослідження показало, що вікові категорії спортсменок Каталонії та України відрізняються незначно. Не дивлячись на те, що є спільні (міжнародні) правила, Каталонія створила свої внутрішні правила з вимогами до змагальної діяльності відповідно до вікових категорій спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Іспанська федерація гімнастики. Художня гімнастика. <https://rfegimnasia.es/especialidades/normativa/Especialidad/3>
2. Каталонська федерація гімнастики. Технічний регламент gr fcg 2024 <https://app.fedegim.online/web/fitxerweb/3064>
3. Семизорова А., Красова І., Марченков М.. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С.139-142
4. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник, ХДАФК, 2016. 170 с.

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Яна Коваленко

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Анотація. Показники сенсомоторної координації характеризують переважно сенсорний компонент рухових дій: вестибулярна чутливість, орієнтування в просторі, мінімізація коливань тіла при переміщенні (динамічна рівновага), ніж моторний (м'язова сила, координованість рухів кінцівками, стрибучість).

Ключові слова: гімнастика, сенсомоторна координація, статодинаміка, рівновага.

Вступ. Показники біомеханічного аналізу стабілограм при виконанні базових тестів на рівновагу дають змогу свідчити про те, що управління статодинамічною стійкістю досягається за рахунок формування механізмів регуляції пози тіла в умовних секторах простору (центральному, передньо-

лівому, передньо- правому), а також керованого співвідношення довжини траєкторій загального центру тиску на опору по фронталі і по сагітталі, що може свідчити про рухові і технічні можливості спортсменок успішно розвивати і вдосконалювати виконання рівноваги вищої трудності [1].

Мета та завдання дослідження: оцінити показники статодинамічної стійкості тіла художніх гімнасток шляхом стабілографічного вимірювання.

Матеріал і методи дослідження. Біомеханічний аналіз виконання базових контрольних тестів на рівновагу з використанням комп'ютерного стабілоаналізатора з біологічним зворотним зв'язком «Стабілан 01-2». Реєструвалися взаємодія юних гімнасток з опорою, зокрема переміщення загального центру тиску (ЗЦТ) стоп на опору, координати в різні моменти часу, що відображають особливості статодинамічних стійкості як основи для аналізу і оцінки коливальних процесів тіла (в мм.). Виконано три базових тести на рівновагу: тест 1 – вертикальна стійка, стопи зімкнуті, руки вгору; тест – 2 вертикальна рівновага, нога назад в шпагат, захоплення двома руками; тест 3 – вертикальна рівновага, нога назад в шпагат, захоплення однією рукою, інша вгору. Аналізу піддані показники зміщення загального центру тиску стоп на опору в умовних секторах простору щодо вертикального положення тіла гімнастки; амплітуда коливань тіла, мм; довжина траєкторії загального центру тиску стоп тіла на опору у фронтальній (фронталь) і сагітальній (сагіталь) площинах і їх співвідношення, мм.

Результати дослідження та їх обговорення. Статодинамічна стійкість тіла художніх гімнасток характеризується індивідуальними різноспрямованими показниками коливань загального центру тиску (ЗЦТ) стоп на опору стабілографа в процесі виконання базових тестів 1,2,3, на рівновагу. За результатами дослідження дана загальна позитивна оцінка СДС тіла гімнасток, яка визначалася за допомогою базових рівноваг. Показники стабілограми свідчать про сформовані рухові навички тривалого утримання базових рівноваг. У процесі аналізу показників ЗЦТ стоп на опору зареєстровані широко амплітудні корекції СДС (макроколебання) і мікроколивання тіла. Гімнастка, приймаючи вихідне положення тіла для виконання тесту, розташовується в центрі стабілографа. Це дозволяє прийняти технічно правильну вертикальну позу і використовувати біомеханізми управління стійкістю, що дає змогу виконувати досить точно базові тести. Гімнастки зберігають стійкість, зміщуючи тіло вперед, при необхідності вперед-вліво, вперед-вправо [2]. Регуляція стійкості в цих умовних секторах простору більш біомеханічно доцільна. Встановлено, що для збереження стійкості спортсменка самостійно вибирає «свою» поздовжню вісь розташування ланок тіла, яка, як свідчать показники стабілограми, знаходиться трохи попереду вертикальної осі. Стабілограми пояснюють показники, за якими можна судити про технічні помилки збереження рівноваги. До них належать: злегка розслаблена опорна нога, розгорнутий кульшовий суглоб, нога не досить активно відведена назад-вгору, не фіксується шпагат. В такому випадку гімнастка втрачає контроль над стійкістю [3].

Висновки. Зареєстровані технічні помилки управління стійкістю тіла, причиною яких є недостатньо сформовані рухові вміння та навички регуляції

пози в процесі зміщення тіла назад (в задньому-лівому і задні-правом умовних секторах простору). Управління стійкістю в процесі нахилу назад, виконання різних рухів тіла в нахилі назад представляє одне з найбільш змістовних, видовищних, але і важких рухових дій у змагальній композиції спортсменки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. З урахуванням отриманих наукових фактів є можливість вдосконалення сенсомоторної координації художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. В основу програми повинні бути покладені індивідуальні показники сенсомоторної координації.

Список використаної літератури:

1. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2015;(2):73-80.
2. Коваленко Я, Болобан В, Жирнов О. Сенсомоторная координация спортсменов, которые занимаются художественной гимнастикой на этапе специализированной базовой подготовки. Теория і методика фізичного виховання і спорту. 2017;(4):27-35.
3. Литвиненко Ю. Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 324 с.

СВОЄЧАСНА ДІАГНОСТИКА ПЕРЕДПАТОЛОГІЧНИХ ТА ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Дарина Корольова, Тетяна Рожкова

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Анотація. У даній роботі висвітлено проблематику розвитку передпатологічних та патологічних станів, які виникають у спортсменів внаслідок нераціональних занять фізичними вправами. Розглядаються основні причини формування таких станів, а також надаються рекомендації щодо уникнення їх розвитку. Передбачається, що подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти глибшому розумінню механізмів розвитку передпатологічних станів та розробці найбільш ефективних профілактичних заходів, задля збереження здоров'я спортсменів.

Ключові слова. *предпатологічні стани, діагностика, рекомендації, медичний контроль.*

Вступ. Сьогодні проблемним є питання, яке стосується збільшення випадків різкого закінчення танцювальної кар'єри через скарги на загальний стан здоров'я.

При систематичних, нераціонально побудованих тренуваннях, з високою інтенсивністю можуть розвиватись предпатологічні стани які варто вчасно діагностувати задля усунення ризиків розвитку патологічних станів та хронічних захворювань. На жаль, спортсмени не завжди звертають на це увагу, через що