

УДК 796.412

ФОРМИРОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ

Полина Сергеевна Шапошникова, магистрант,

Мария Александровна Терехова, кандидат педагогических наук, доцент,

Дарья Илдаровна Дегтярева, кандидат педагогических наук,

Елена Павловна Прописнова, кандидат педагогических наук, доцент,

*Волгоградская государственная академия физической культуры, (ФГБОУ ВО «ВГАФК»),
Волгоград*

Аннотация

Усложнение композиций, темпа, ритма музыки, внедрение новых сложнокоординационных элементов – все это требует от занимающихся танцевальным спортом высокого уровня вестибулярной устойчивости. В статье представлены средства и методы формирования вестибулярной устойчивости у юных танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации, а также экспериментально доказана их эффективность.

Ключевые слова: танцевальный спорт, вестибулярная устойчивость, этап начальной спортивной специализации.

FORMATION OF VESTIBULAR SUSTAINABILITY AMONG ATHLETES-DANCERS

Polina Sergeevna Shaposhnikova, the master's student,

Daria Ildarovna Degtyareva, the candidate of pedagogical sciences,

Maria Aleksandrovna Terekhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Elena Pavlovna Propishnova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Annotation

Complicating compositions, pace, rhythm of music, the introduction of new complex co-ordination elements – all this requires a high level of vestibular stability from those engaged in dance sport. The article presents the means and methods for the formation of vestibular stability in young dancers aged 10-11 years at the stage of the initial sports specialization, and their effectiveness is experimentally proven.

Keywords: dance sport, vestibular stability, stage of initial sports specialization.

Большая часть конкурентных действий в танцевальном спорте является сложноструктурированными. При передвижении по паркету параллельно или последовательно соединяются повороты, вращения корпуса, подъемы, спуски, наклоны, отдельные вращения рук и ног, т.е. движения, связанные с вестибулярной устойчивостью. Поэтому к функции вестибулярного анализатора спортсменов-танцоров предъявляются особые требования [1, 2].

С целью формирования вестибулярной функции у танцоров 10-11 лет нами были подобраны средства и методы, направленные на решение следующих задач: во-первых, повысить у юных спортсменов уровень вестибулярной устойчивости в соответствии с требованиями, во-вторых, сохранить её показатели на достигнутом уровне.

Экспериментальная группа детей использовала в тренировочном процессе подобранные нами средства и методы формирования вестибулярной устойчивости. Контрольная группа детей тренировалась по традиционной методике. Тренировки в обеих группах проводились 3 раза в неделю, длительностью 90 минут. Структура тренировочных занятий у экспериментальной группы была традиционной. Подобранные нами упражнения для формирования вестибулярной устойчивости были включены в подготовительную и основную части тренировочного занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия состояла из обязательной разминки. Она включала в себя комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности. В число этих упражнений

были включены и те, которые позволяли воздействовать на вестибулярный аппарат. Среди них можно выделить такие, как вращение головой в одну и другую стороны, наклоны головы и туловища вперёд и назад, повороты головы и туловища вправо и влево, круговые движения туловищем в одну и другую стороны. В основной части тренировочного занятия нами были использованы упражнения для тренировки вестибулярной функции как активного, так и статического характера, связанные с удержанием различных положений в течение определенного времени. Условно их можно систематизировать следующим образом:

- упражнения с преимущественным воздействием на горизонтальные полукружные каналы (повороты в горизонтальной плоскости);
- упражнения с преимущественным воздействием на сагитальные полукружные каналы (круговые вращения, наклоны головы и туловища вперед, отклонение головы назад из различных исходных положений);
- упражнения с преимущественным воздействием на фронтальные полукружные каналы (наклоны в стороны);
- комбинированные упражнения; упражнения с преимущественным воздействием на отолитовый аппарат (прыжки);
- упражнения в равновесии.

Спортсмены экспериментальной группы выполняли предложенные им упражнения равномерно в течение всей основной части тренировочного занятия (по 2-3 упражнения после каждого тренировочного задания). В зависимости от категории сложности упражнений определялось количество повторений для развития вестибулярной функции (в среднем оно составляло 6-8 повторений одного упражнения). Продолжительность выполнения упражнений варьировалась в среднем от 15 до 20 секунд, а интервалы отдыха между упражнениями составляли от 15 сек. до 1 мин. В конце основной части тренировочного занятия, также с целью тренировки вестибулярной функции проводились подвижные игры, связанные с вращениями, ускорениями, поддержанием различных поз. Предложенные нами средства и методы тренировки вестибулярной функции применялись в тренировочном процессе танцоров экспериментальной группы в течение десяти месяцев.

Основной задачей нашего исследования являлось определение влияния разработанных нами средств и методов на уровень развития вестибулярной устойчивости у юных танцоров 10-11 лет. Для решения этой задачи нами было обследовано 20 юных танцоров (10 мальчиков и 10 девочек). Из них с целью проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Каждый испытуемый был подвергнут тестированию по следующей программе: проба Ромберга, тест Яроцкого, тест Мекоты (зигзаг), тест на равновесие.

Проведенное в начале эксперимента тестирование уровня вестибулярной устойчивости не выявило достоверных различий в изучаемых показателях между контрольной и экспериментальной группами ($P > 0,05$), что подчеркивает однородность испытуемых – таблица 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей вестибулярной устойчивости контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в начале эксперимента

Тесты		ЭГ	КГ	t	P
		M±m	M±m		
Мальчики					
Проба Ромберга, с	правая нога	12,7±2,22	13,2±1,53	0,19	>0,05
	левая нога	11±1,76	12,3±2,01	0,48	>0,05
Тест Яроцкого, с		27,9±1,87	28,7±2,01	0,29	>0,05
Тест Мекоты (зигзаг), с	время выполнения	53,5±0,69	53,1±0,75	0,39	>0,05
	ошибки	8,5±1,21	8,2±0,81	0,21	>0,05
Тест на равновесие, с		4,5±0,69	5,2±0,55	0,80	>0,05

Тесты		ЭГ	КГ	t	P
		M±m	M±m		
Девочки					
Проба Ромберга, с	правая нога	16,4±2,24	14,2±1,89	0,76	>0,05
	левая нога	14,1±2,22	15,2±2,17	0,36	>0,05
Тест Яроцкого, с		24,1±1,27	24,4±1,53	0,19	>0,05
Тест Мекоты (зигзаг), с	время выполнения	54,9±0,60	54±0,70	1,17	>0,05
	ошибки	7,6±0,75	6,3±0,70	2,28	>0,05
Тест на равновесие, с		3,8±0,61	4,4±0,54	0,74	>0,05
<i>Примечание:</i> $t_{табл.} = 2,31$ при $\alpha = 0,05$					

В конце педагогического эксперимента нами был снова проведен сравнительный анализ показателей вестибулярной устойчивости контрольной и экспериментальной групп. Он позволил выявить достоверные различия по показателям теста Яроцкого у мальчиков и пробы Ромберга у девочек ($P < 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей вестибулярной устойчивости контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Тесты		ЭГ	КГ	t	P
		M±m	M±m		
Мальчики					
Проба Ромберга, с	правая нога	18,4±0,75	15,7±1,02	2,08	>0,05
	левая нога	15,6±0,87	14,2±0,58	1,33	>0,05
Тест Яроцкого, с		34,4±1,21	30,2±1,39	2,33	<0,05
Тест Мекоты (зигзаг), с	время выполнения	51,2±0,53	52,4±0,64	1,45	>0,05
	ошибки	4,7±0,75	6,3±0,53	1,78	>0,05
Тест на равновесие, с		6,4±0,37	6,5±0,53	0,17	>0,05
Девочки					
Проба Ромберга, с	правая нога	21,8±0,58	18,2±0,66	4,09	<0,01
	левая нога	19,6±0,60	17,8±0,50	2,31	<0,05
Тест Яроцкого, с		29,5±0,93	27,8±1,02	1,21	>0,05
Тест Мекоты (зигзаг), с	время выполнения	52,4±0,42	53,1±0,63	0,88	>0,05
	ошибки	4,3±0,99	5,2±0,37	0,82	>0,05
Тест на равновесие, с		6,2±0,55	5,7±0,28	0,83	>0,05
<i>Примечание:</i> $t_{табл.} = 2,31$ при $\alpha = 0,05$; $t_{табл.} = 3,36$ при $\alpha = 0,01$					

Таким образом, анализ показателей вестибулярной устойчивости юных танцоров 10-11 лет показал статистически достоверное превосходство детей экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента над детьми контрольной группы. Это дает нам право утверждать, что разработанные нами средства и методы формирования вестибулярной устойчивости оказали заметное положительное влияние на уровень развития вестибулярной функции у детей и могут быть рекомендованы для использования в тренировочном процессе юных танцоров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисанова, Э.Г. Особенности технической подготовки танцоров старшего возраста в латиноамериканской программе / Э.Г. Борисанова // Спортивные танцы : бюллетень. – 2002. – № 2 (25). – С. 28-32.
2. Прописнова, Е.П. Подвижные игры в системе физической подготовки девочек 4-6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой / Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева, М.А. Терехова // Успехи современной науки и образования. – 2017. – № 2 (2). – С. 70- 72.

REFERENCES

1. Borisanova, E.G. (2002), "Features of technical training of dancers of advanced age in the Latin American program", *Sports dances: bulletin*, RGAFK, Moscow, No. 2 (25), pp. 28-32.
2. Propisnova, E.P., Degtyareva, D.I. and Terekhova, M.A. (2017), "Outdoor games in system of physical training of girls of 4-6 years doing esthetic gymnastics", *Progress of modern science and education*, No. 2 (2), pp. 70-72.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.04.2017

УДК 378.1

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОРСКИХ КУРСАНТОВ

Елена Петровна Шарина, кандидат педагогических наук, доцент, Валерия Владимировна Чумаиш, доцент, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, (ВГУЭС), г. Владивосток; Наталья Анатольевна Москальонова, доцент, Людмила Васильевна Лагутенко, старший преподаватель, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского (МГУ им. адм. Г.И. Невельского), г. Владивосток

Аннотация

Подготовка высококвалифицированных специалистов для мирового флота, компетентность, надежность и состояние здоровья которых должны соответствовать международным требованиям, является основной задачей профессионального морского образования. Внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого курсанта является одним из важнейших мотивационно-потребностных компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом. Авторы считают, что применение модульной программы по дисциплине «Физическая культура», получения оценки с помощью балльного рейтинга, современной методики функционального тренинга, развивающей прикладные физические качества, и личной заинтересованности каждого занимающегося, повысят мотивацию к физкультурным занятиям, а также профессионально-прикладную физическую подготовленность курсантов морских вузов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: морские курсанты, профессиональная деятельность, профессионально-прикладная физическая подготовка, мотивационный компонент, балльно-рейтинговая система оценивания.

METHOD OF FORMATION OF MOTIVATION TO PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING AMONG MARINE CADETS

Elena Petrovna Sharina, the candidate of pedagogy sciences, senior lecturer, Valeria Vladimirovna Chumash, the senior lecturer, Vladivostok State University of Economics and Service, Vladivostok; Natalia Anatolyevna Moskalyonova, the competitor, senior lecturer, Lyudmila Vasilievna Lagutenko, the senior lecturer, Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelsky, Vladivostok

Annotation

Training of highly qualified specialists for the international fleet, competence, reliability and health condition of which should correspond to the international requirements, is the main task of professional Maritime education. Internal desire and interest in each cadet is one of the most important motivational requirements of the components comprising the structure of activity of physical culture and sports. The authors believe that the use of the modular program for the discipline "Physical culture" for the grade by using a point rating, modern methods of functional training, developmental for the applied physical qualities and the personal interest of each student will increase the motivation for physical activities, professionally-applied physical training of cadets of Maritime universities for future professional activity.

Keywords: sea cadets, professional activities, professionally-applied physical training, motivational component, point-rating system of evaluation.

ВВЕДЕНИЕ

Основной задачей профессионального морского образования является подготовка высококвалифицированных специалистов, компетентность, надежность и состояние здоровья которых должны соответствовать международным требованиям. Согласно Между-