

ФОРМИРОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ТАНЦОРОВ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Прописнова Е.П.¹, Дегтярева Д.И.¹, Турчина Е.В.¹

¹ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, e-mail: winston555.@yandexl.ru

Специфика танцевального спорта заключается в том, что композиции соревновательной программы представляют собой сложнейшее перемещение танцевальных пар по площадке в заданном музыкальном ритме, а также происходит постоянное увеличение и усложнение сложнокоординационных технических упражнений. Способность сохранять устойчивость позы (баланс) также имеет важное значение в процессе фиксации тех или иных положений тела или по ходу выполнения движений в процессе выступления. Это требует от занимающихся оптимального уровня формирования вестибулярной устойчивости, особенно в детском и подростковом возрасте. В статье представлена авторская методика формирования вестибулярной устойчивости спортсменов-танцоров, которая была апробирована в специализированной школе олимпийского резерва № 21 города Волгограда. Нами было обследовано 22 юных танцора. Из них с целью проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы: контрольная – 10 человек и экспериментальная – 12 человек. В работе экспериментально доказано, что методика формирования вестибулярной устойчивости спортсменов-танцоров 8-9 лет, основанная на средствах базовой аэробики и упражнениях для тренировки вестибулярной функции как активного, так и статического характера, позволяет одновременно в синтезе решать данную задачу.

Ключевые слова: «дети-1», танцевальный спорт, вестибулярная устойчивость.

THE FORMATION VESTIBULAR STABILITY OF DANCERS 8-9 YEARS AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Propisnova E.P.¹, Degtyareva D.I.¹, Turchina E.V.¹

¹Federal State Educational Budget Institution of Higher Education «Volgograd State Physical Education Academy», Volgograd, e-mail: winston555.@yandexl.ru

The specificity of dance sport is that the composition of the competition program is a complex movement of dance pairs on the site in a given musical rhythm, as well as a constant increase and complication of complex coordination technical exercises. The ability to maintain a stable posture (balance) is also important in the process of fixing certain positions of the body or in the course of performing movements in the process of performance. This requires from those engaged in the optimal level of vestibular stability, especially in childhood and adolescence. The article presents the author's method of formation of vestibular stability of athletes-dancers, which was tested in the specialized school of Olympic reserve №21 in Volgograd. We examined 22 young sportsmen-dancers. From them for the purpose of carrying out pedagogical experiment two groups were formed: control – 10 people and experimental - 12 people. It is experimentally proved that the method of formation of vestibular stability of sportsmen-dancers of 8-9 years, based on the means of basic aerobics and exercises for training of vestibular function of both active and static character allows to solve this problem simultaneously in synthesis.

Keywords: "children-1", dance sport, vestibular stability.

При передвижении по паркету спортсмены-танцоры выполняют разнообразные сложноструктурированные связки – это параллельно или последовательно исполняемые движения как всем телом, так и отдельные движения рук и ног (вращения, волны, взмахи и т.д.), то есть элементы, связанные с вестибулярной устойчивостью [1-3]. Имеющиеся в научно-методической литературе рекомендации, как правило, приводят общие положения о необходимости вестибулярной тренировки [2; 4].

Вместе с тем практически отсутствуют научно обоснованные средства и методы развития вестибулярной функции у танцоров на ранних этапах [1; 2; 5]. В то же время этап

начальной специализации, охватывающий в танцевальном спорте возраст 8-9 лет, что соответствует возрастной категории «Дети-1», является важным не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для становления спортивной карьеры. Поэтому представляется актуальным научный поиск и экспериментальное обоснование специализированных средств и методов формирования вестибулярной устойчивости в танцевальном спорте.

Цель исследования. Целью нашего исследования стало: разработать и обосновать эффективность методики формирования вестибулярной устойчивости у спортсменов-танцоров 8-9 лет.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; методы оценки развития координационных способностей; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ экспериментальных данных. Нами был организован и проведен педагогический эксперимент. Исследования проводились в период с января по декабрь 2017 года в г. Волгограде на базе СШОР № 21 г. Волгограда.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения приоритетных направлений в развитии физических способностей занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной специализации, был проведен анкетный опрос специалистов.

В нем приняло участие 20 тренеров-специалистов в избранном виде спорта с большим стажем работы (более 6 лет). Заметим, что обрабатывались данные вследствие подсчета идентичных ответов.

Большинство опрошенных (84%) считают, что для оптимального развития вестибулярной устойчивости танцоров на начальном этапе подготовки недостаточно применения общепринятых средств и методов. 16% тренеров относятся к этому отрицательно.

78% респондентов считают необходимым повышение уровня развития вестибулярной устойчивости у танцоров на этапе начальной специализации в связи с усложнением соревновательных программ спортсменов.

Также ведущими специалистами в области танцевального спорта было определено, что приоритетной физической способностью для успешной соревновательной деятельности является координация, в том числе вестибулярная устойчивость (рис. 1).

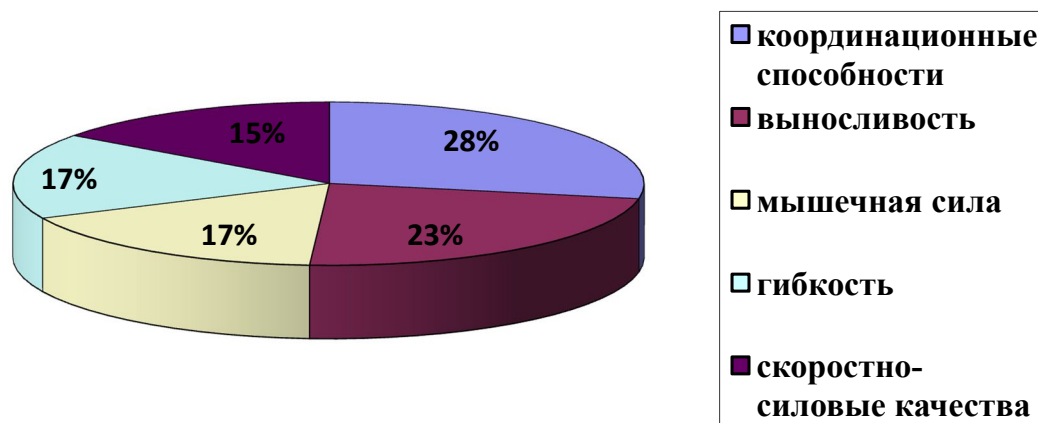


Рис. 1. Физические качества спортсменов-танцоров, развиваемые в процессе тренировочной деятельности на этапе начальной специализации (в % соотношении)

Причем среди респондентов нет единого мнения о необходимости уделять особое внимание развитию вестибулярной устойчивости начальных этапах обучения. Так, большинство специалистов (60%) рекомендуют развивать вестибулярную устойчивость в дошкольном и младшем школьном возрасте, который является благоприятным для развития этого качества. 25% тренеров считают, что стоит постепенно, по мере перехода на следующие этапы обучения, вводить комплексы на развитие вестибулярной устойчивости, 15% специалистов ответили, что стоит уделять внимание развитию данного качества в более позднем возрасте.

В результате проведенного исследования нами определены приоритетные направления в развитии вестибулярной устойчивости танцоров на этапе начальной специализации:

- целенаправленный поиск новых форм, средств и методов развития вестибулярной устойчивости танцоров, предусматривающих сопряженное воздействие на развитие данного качества;

- средства, применяемые для развития вестибулярной устойчивости танцоров должны иметь техническую трудность, включать элементы новизны, необычности и отличаться многообразием форм исполнения движений.

Полученные в результате проведенных исследований данные были использованы при разработке методики формирования вестибулярной устойчивости танцоров (рис. 2).

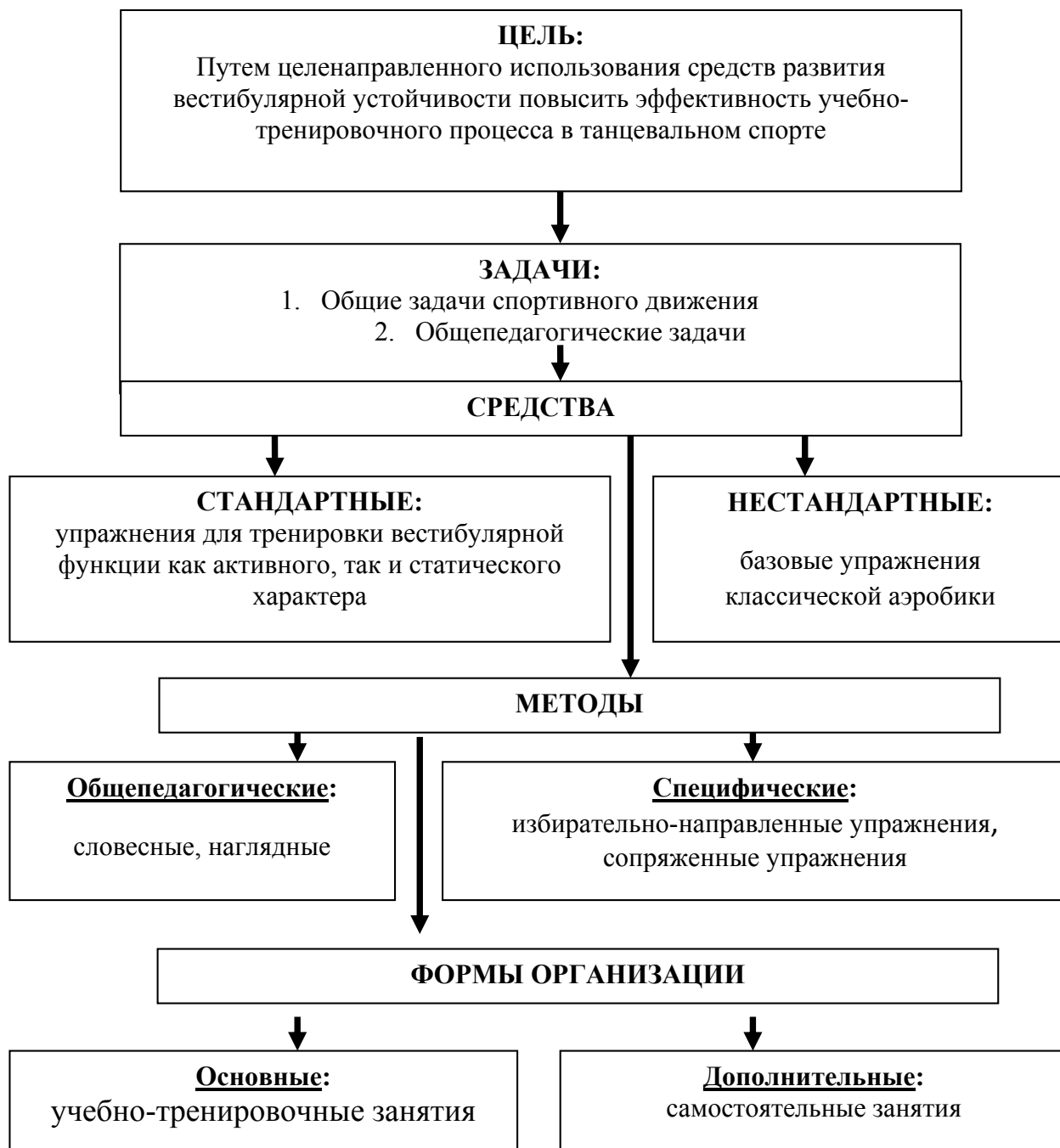


Рис. 2. Модель структурного содержания методики формирования вестибулярной устойчивости

Отличительной особенностью таких занятий было то, что на занятиях в экспериментальной группе мы использовали базовые шаги аэробики (8% от общего времени тренировки).

Структура тренировочных занятий у экспериментальной группы была традиционной и включала подготовительную, основную и заключительную части.

Непосредственно подобранные нами упражнения для формирования вестибулярной

устойчивости были включены в первую и вторую части тренировочного занятия.

Подготовительная часть тренировочного занятия, помимо общепринятых в танцевальном спорте упражнений, также включала движения, которые позволяли воздействовать непосредственно на вестибулярный аппарат.

Это были несложные по своему характеру упражнения, которые успешно могли выполняться под музыкальное сопровождение, так как подготовительная часть тренировочного занятия танцоров проводится, как правило, под музыку. К ним относятся, к примеру, круговые и маятниковые движения всеми частями тела.

Также спортсмены-танцоры выполняли специальный комплекс базовых шагов и поворотов классической аэробики в течение 10 минут. Основная нагрузка приходилась на ноги, руки и корпус.

Разучивание комплекса разработанных упражнений проводилось поточным методом в три этапа:

1. Разучивание комбинации из базовых шагов без дополнительной координационной нагрузки (без рук, смен направления и т.д.) при музыкальном сопровождении 110–128 ударов в минуту.

2. К освоенной комбинации из базовых шагов добавлялись движения руками, темп музыкального сопровождения остается тот же.

3. К освоенной комбинации из базовых шагов, выполняемых с движением рук, добавлялись вращения, темп музыкального сопровождения увеличивался до 120–135 ударов в минуту.

В основную часть учебно-тренировочного занятия включались упражнения для тренировки вестибулярной функции как активного, так и статического характера. Эти упражнения выполнялись с удержанием в течение определенного времени различных положений и поз, в том числе и при работе в парах («позировки»).

Такого рода упражнения выполнялись спортсменами-танцорами равномерно в течение всей основной части тренировочного занятия (около двух-трех упражнений после каждого тренировочного задания).

Также стоит отметить, что от сложности упражнений для развития вестибулярной функций зависело количество их повторений. Так, среднее по уровню сложности упражнение дети выполняли по 6-8 раз.

Продолжительность выполнения заданий варьировалась в среднем от 15 до 20 секунд, а интервалы отдыха между подходами составляли от 15 секунд до 1 минуты.

Непременным условием успешной тренировки вестибулярной функции является постепенное повышение нагрузки или усложнение условий выполнения упражнения.

Поэтому по мере овладения определенными упражнениями мы не только увеличивали их дозировку, но и усложняли условия их выполнения путем исключения зрительного анализатора или уменьшения площади опоры при удержании равновесия.

Упражнения для развития вестибулярной устойчивости у юных спортсменов-танцоров проводились регулярно на каждом тренировочном занятии, так как перерыв в выполнении специальных упражнений влечет за собой существенное снижение уровня вестибулярной устойчивости.

В основу разработки комплексов упражнений для развития вестибулярной функции был положен анализ и обобщение научно-методической литературы. При составлении учитывался возраст испытуемых и степень подготовленности.

Контрольная группа детей тренировалась по традиционной методике. Суть ее заключается в использовании упражнения для тренировки вестибулярной функции как активного, так и статического характера только в заключительной части занятия. Также тренеры по танцевальному спорту не используют средства базовой аэробики в процессе тренировки по различным причинам.

Эффективность разработанной методики проверялась в условиях педагогического эксперимента.

В начале эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп был определен уровень проявления вестибулярной устойчивости. Полученные данные показали, что спортсмены не имели достоверных различий по уровню развития вестибулярной функции ($P > 0,05$).

Это давало нам право проводить основные действия по внедрению в тренировочный процесс разработанной нами методики.

После проведенного эксперимента было установлено, что показатели вестибулярной устойчивости изменились в обеих группах, но в экспериментальной группе (табл. 1) наблюдался более значительный прирост показателей, чем в контрольной (табл. 2).

Таблица 1

Показатели вестибулярной устойчивости экспериментальной группы до и после эксперимента, $n = 12$

Статистические показатели	Проба Ромберга (сек)				Тест Яроцкого (сек)		Пальцевосовый тест (балл)	
	Правая		Левая		До	После	До	После
	До	После	До	После				
<i>M</i>	16,40	23,08	14,10	22,73	9,60	11,88	0,75	0,98
$\pm m$	2,24	0,90	2,22	0,90	0,61	0,60	0,11	0,11
<i>t</i>	2,59		3,60		2,68		0,41	
<i>P</i>	<0,05		<0,01		<0,05		>0,05	

Статистические показатели	Динамическая подвижность (кол-во раз)		Тест Мекоты (сек)		Тест Барани (кол-во ошибок)	
	До	После	До	После	До	После
<i>M</i>	9,6	11,5	54,90	52,40	3,4	2,1
$\pm m$	0,5	0,7	0,60	0,42	0,45	0,28
<i>t</i>	2,38		3,42		3,23	
<i>P</i>	<0,05		<0,01		<0,01	

Примечание: $t_{\text{табл.}} = 2,07$ при $\alpha = 0,05$; $t_{\text{табл.}} = 2,81$ при $\alpha = 0,01$; $t_{\text{табл.}} = 3,77$ при $\alpha = 0,001$.

В частности, в тесте «проба Ромберга» наблюдаемый прирост показателей носил достоверный характер при выполнении равновесия на правой ноге ($P < 0,05$) и левой ноге ($P < 0,01$).

Таблица 2

Показатели вестибулярной устойчивости контрольной группы
до и после эксперимента, $n = 10$

Статистические показатели	Проба Ромберга (сек)				Тест Яроцкого (сек)		Пальценосовый тест (балл)	
	Правая		Левая		До	После	До	После
	До	После	До	После	До	После	До	После
<i>M</i>	15,20	19,9	14,20	18,6	9,90	9,92	0,60	0,61
$\pm m$	2,17	1,16	1,89	1,4	0,99	0,70	0,16	0,16
<i>t</i>	1,91		1,88		1,7		0,4	
<i>P</i>	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Статистические показатели	Динамическая подвижность (кол-во раз)		Тест Мекоты (сек)		Тест Барани (кол-во ошибок)	
	До	После	До	После	До	После
<i>M</i>	10,1	10,4	54,00	53,10	3,8	3,6
$\pm m$	0,67	0,68	0,70	0,63	0,46	0,45
<i>t</i>	0,58		0,96		0,96	
<i>P</i>	>0,05		>0,05		>0,05	

Примечание: $t_{\text{табл.}} = 2,09$ при $\alpha = 0,05$; $t_{\text{табл.}} = 2,86$ при $\alpha = 0,01$; $t_{\text{табл.}} = 3,88$ при $\alpha = 0,001$.

В контрольной группе (табл. 2) также наблюдалось улучшение показателей в данном тесте. Однако наблюдаемый прирост не являлся значительным и достоверным ($P > 0,05$). Аналогичная картина наблюдалась и при анализе второго показателя - тест Яроцкого. В тесте «пальценосовый» произошли изменения как в экспериментальной ($0,98 \pm 0,11$), так и в контрольной ($0,61 \pm 0,16$) группах. Однако различия эти статистически не достоверны

($P > 0,05$). Необходимо отметить, что в нашей работе мы использовали не общепринятую версию данного тестирования, а адаптированную для спортивной деятельности. Исследуемый должен с закрытыми глазами дотронуться указательным пальцем до кончика своего носа. Промахивание и дрожание кисти при выполнении этой пробы свидетельствуют о нарушении динамической координации. В первом случае ставится 1 балл, во втором - 0 баллов [1].

У детей контрольной группы существенных изменений по показателям теста на динамическую подвижность в ходе педагогического эксперимента выявлено не было ($P > 0,05$). В результате сравнительного анализа показателей теста Барани, полученных до и после эксперимента, было отмечено, что в экспериментальной группе исследуемый показатель статистически достоверно возрос ($P < 0,05$), в то время как в контрольной группе различия между среднестатистическими данными не носили достоверного характера ($P > 0,05$).

Таким образом, анализ показателей вестибулярной устойчивости юных спортсменов-танцоров показал, что использование средств базовой аэробики и упражнений для тренировки вестибулярной функции как активного, так и статического характера оказало заметное положительное влияние на уровень развития вестибулярной устойчивости.

Список литературы

1. Чертихина Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки: автореф. дис.... канд. пед. наук. Волгоград, 2013. 25 с.
2. Чикалова Г.А., Репникова Е.А. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. 184 с.
3. Шапошникова П.С., Прописнова Е.П., Терехова М.А., Дегтярева Д.И. Формирование вестибулярной устойчивости у спортсменов-танцоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. Выпуск 4 (146). С. 251–254.
4. Минниханова Д.И. Массовые спортивно-художественные представления как средство повышения интереса детей 9-11 лет к занятиям по физической культуре // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/109-9460> (дата обращения: 16.09.2018).
5. Путинцева Е.В., Пшеничникова Г.Н. Комплексная начальная подготовка детей 7-9 лет в спортивных танцах // Омский научный вестник. 2006. № 2 (35), С. 233-235.