

- выявление и распространение лучших практик организации работы по дополнительному образованию;
- систематизация данных и ведение точной статистики в области дополнительного образования, в том числе и по учету охвата детей, их достижений в конкурсах, соревнованиях и т. д.;
- сосредоточение усилий всех физкультурно-педагогических кадров, работающих в системе образования на решении задач формирования у детей определенного уровня знаний, а также потребности в занятиях спортом;
- расширение сети взаимодействия с другими организациями с целью осуществления образовательного процесса;
- дальнейшее совершенствование материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛИЗАТОРА У ДЕВОЧЕК В СВЯЗИ С ПОДГОТОВКОЙ К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ

Ульихина В. В.

г. Тамбов, ОДЮСШ

Современный этап в развитии гимнастики характерен пересмотром отношения к ней как к средству спортивного совершенствования, ориентированного на стремление к высшим достижениям на международной арене.

Высокие достижения в любом виде спорта зависят не только от умения технично выполнять упражнение, но и от того, насколько уровень определенных физических качеств соответствует технике выполнения упражнения. Физическая подготовка служит базой, на которой строится техника движения и от которой зависит не только правильное ее становление, но и возможность совершенствования исполнительского мастерства.

В результате многочисленных исследований имеются самые обширные данные относительно специфики и особенностей развития физических качеств у лиц разного возраста.

Многие разработанные методики совершенствования двигательного потенциала относятся в основном к процессу физической подготовки спортсменов.

Между физической и технической подготовкой – основными компонентами тренировочного процесса – имеется неразрывная диалектическая взаимосвязь. Несоответствие физических качеств технике выполняемого упражнения приводит к значительным трудностям в овладении данным двигательным навыком, а порой и к освоению его с грубыми ошибками. Следовательно, от правильного соотношения физической и технической подготовки спортсмена и будет зависеть его мастерство.

На важное значение физической подготовки обращали внимание многие специалисты, при этом подчеркивалась зависимость формирования двигательного навыка от степени развития физических качеств и указывалось, что при отсутствии достаточной физической подготовки упражнение осваивается медленно и добиться высокого мастерства исполнения не удается.

Диапазон сложности и разнообразия гимнастических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны лицам разного возраста и подготовленности, а для овладения сложными упражнениями хватает подчас всего периода спортивной деятельности человека. Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся.

В последнее десятилетие в гимнастике произошли значительные изменения, связанные с увеличением сложности, риска выполняемых упражнений, с одной стороны, и резким омоложением состава занимающихся – с другой. Проблема ранней специализации диктует свои требования, и перед специалистами стоит трудноразрешимая задача – определить на первом этапе отбора и начальной тренировки способности детей к занятиям спортивной гимнастикой. При этом надо учитывать, что выполнение сложных вращательных движений в безопорном положении в пространстве предполагает достаточно совершенную функцию различных анализаторов (А. Н. Крестовников, 1947; П. К. Анохин, 1979; А. В. Лебединский, 1963 и др.).

В частности, в целом ряде исследований показано влияние вестибулярного анализатора на совершенствование двигательной деятельности, формирование двигательных навыков, указываются пути его специализированной тренировки.

Гимнастки с недостаточно развитым вестибулярным анализатором с трудом осваивают программный материал, испытывают затруднения при освоении вращательных движений.

В связи с тем, что для занятий гимнастикой в ОДЮСШ отбираются девочки в возрасте 4-5 лет, необходимо уметь определять возмож-

ности их вестибулярного анализатора. В литературе мы не обнаружили сведений, относящихся к изучению вестибулярного анализатора у детей 4-5 лет, а также методики повышения устойчивости вестибулярного аппарата.

Изучение состояния вестибулярного анализатора у девочек 4-5 лет связано также с необходимостью совершенствовать функцию сохранения устойчивости тела при выполнении различных гимнастических упражнений.

Исследования многих авторов свидетельствуют о том, что вестибулярная устойчивость у детей различного возраста проявляется неодинаково. С 8 до 14 лет наблюдается улучшение вестибулярных реакций, максимальный уровень развития которых достигается у девочек к 12-13 годам, а у мальчиков — к 13-14.

Упражнения спортивной гимнастики служат раздражителем вестибулярного аппарата и одновременно оказывают на него тренирующее воздействие. Однако в большинстве случаев гимнастические упражнения вращательного характера являются сложнокоординационными и предполагают наличие соответствующего уровня устойчивости вестибулярного аппарата. Достигается этот уровень применением дополнительных средств и методов.

В настоящее время в связи с омоложением спорта и более ранней специализацией тщательнее изучается развитие морфо-функциональных способностей в дошкольном возрасте. Одним из важных морфо-функциональных способностей является развитие функций вестибулярного анализатора. И как выясняется на практике, функции вестибулярного анализатора следует целенаправленно развивать, начиная с 4-5 лет. Следовательно, развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста является приоритетной задачей физического воспитания.

Анализ многочисленных литературных данных показывает, что проблема возрастного развития и совершенствование морфо-функциональных способностей, т. е. физических качеств у детей 4-5 лет нуждается в экспериментальной разработке.

Исходя из того, что установление возрастных закономерностей развития физических качеств у детей дошкольного возраста и использование эффективной методики их совершенствования во многом способствовали бы всесторонней физической подготовленности.

Среди различных видов двигательных способностей, казалось бы, незаметную роль играет развитие функций вестибулярного анализатора. Но по данным последних исследований развитие функций вестибу-

лярного анализатора, следует относить к качествам, характеризующим здоровье и функциональную молодость человека.

Многочисленные методические рекомендации относятся к развитию силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости, гибкости. Наверное, предполагается, что развитие функций вестибулярного анализатора будет при этом развиваться сама по себе. Однако, это не так. Развитие функций вестибулярного анализатора, будут развиваться только при соблюдении специальной методики. В связи с выше изложенным тема является *актуальной*.

Для изучения вестибулярных реакций у девочек 4 – 5 лет нами был разработан комплекс специальных вращательных упражнений, проводились педагогические наблюдения с оценкой выполнения заданий. Кроме того, были разработаны контрольные упражнения на выявление динамической устойчивости:

Ходьба по прямой (5 м) с открытыми глазами после выполнения 10 поворотов в удобную сторону с закрытыми глазами, выполненных за 20 с:

- а) в основной стойке;
- б) в полуприседе, голова опущена;
- в) в основной стойке, голова наклонена вправо.

Педагогический эксперимент продолжался год. В нем приняли участие 20 девочек 4-5 лет. Эксперимент проходил в 3 этапа. На первом определялся исходный функциональный уровень вестибулярного аппарата методом активных вращательных проб и пробой Ромберга. Для определения статической и динамической устойчивости применялись контрольные упражнения. Результаты первого этапа эксперимента позволили сформировать контрольную и экспериментальную группы.

На втором этапе, который длился 2 месяца, дети перед тренировкой 3 раза в неделю выполняли упражнения с дополнительной вращательной нагрузкой. Одна группа выполняла упражнения, раздражающие сагиттальные полукружные каналы, другая – горизонтальные, фронтальные и сагиттальные (путем вращения вокруг трех взаимно перпендикулярных осей).

Полученные данные показали, что у девочек 2-й группы значительно повысился уровень вестибулярной устойчивости (применялись те же пробы, что и при определении исходного уровня). Показатель точности и устойчивости исполнения увеличился на 9,6 балла, в то время как у девочек 1-й группы (вращение только вокруг фронтальной оси) – на 3 – 4 балла. Улучшение устойчивости вестибулярного аппарата способствовало и более эффективному обучению.

После окончания эксперимента обе группы в течение года тренировались по общепринятой программе ОДЮСШ без включения специальных занятий на развитие вестибулярного аппарата.

После годичной тренировки у тех же девочек был обследован вестибулярный аппарат применяемыми ранее методиками (третий этап исследования).

Полученные данные показали, что уровень развития вестибулярного анализатора у девочек 1-й группы снизился до 3,2, а у девочек 2-й группы – до 3,52 балла.

Таким образом, можно заключить, что тренировка вестибулярного аппарата девочек 4-5 лет с помощью специальных вращательных упражнений способствует более быстрому развитию вестибулярной устойчивости. Причем более прочному и эффективному развитию вестибулярного аппарата способствуют упражнения, выполняемые в трех взаимно перпендикулярных плоскостях.

Кроме того, вестибулярный анализатор девочек 4-5 лет требует систематической тренировки. По данным, полученным в результате эксперимента, прекращение специальных тренировок вестибулярного аппарата приводит к снижению вестибулярной устойчивости, что отражается на способности сохранять динамическое и статическое равновесие.

В работе с девочками 4-5 лет необходимо учитывать, что длительность отдельных упражнений должна находиться в пределах времени, при котором еще не наступает утомление с ослаблением концентрации внимания.

СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Федорова Н. М.

г. Тамбов, ОДЮСШ

Физкультурно-спортивное образование является основой формирования и развития здорового образа жизни подрастающего поколения. Современный этап развития общества требует обновления содержания, форм, технологий и мотиваций процесса дополнительного физкультурно-спортивного образования. В этих условиях школьный спортивный клуб становится важным инструментом модернизации физкультурно-спортивного образования.