

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей кафедрой

_____ А.Ю. Близневский

« _____ » _____ 2020г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ
ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ**

Руководитель _____ Е. Н. Сидорова

Выпускник _____ М.В. Лось

Нормаконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Развитие вестибулярной устойчивости с помощью подвижных игр у юных танцоров 7-9 лет» выполнена на 40 страниц, содержит 7 таблиц, 2 рисунка, 38 использованных источников, 1 приложение.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ, ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

Вестибулярная устойчивость играет важную роль в танцевальном спорте. Одним из средств ее развития служат подвижные игры. В настоящее время тренеры перестали уделять должное внимание подвижным играм в тренировочном процессе. В связи с этим нами был разработан комплекс подвижных игр для повышения уровня развития вестибулярной устойчивости.

Мы предполагаем, что используемый комплекс подвижных игр, положительно повлияет на тренировочный процесс.

Цель: теоретическое обоснование и проверка эффективности применения комплекса подвижных игр, развивающих вестибулярную устойчивость в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Объект исследования: процесс развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
1. Современное состояние изучаемой проблемы использования подвижных игр как одного из методов развития вестибулярной устойчивости юных танцоров.....	4
1.1 Вестибулярная устойчивость в танцевальном спорте.....	4
1.2 Подвижные игры и их основная характеристика. Значение подвижных игр.....	8
1.3. Виды подвижных игр.....	
2. Организация исследования	11
2.1 Методы и организация исследования.....	11
2.2 Организация исследования.....	12
3. Развитие вестибулярной устойчивости при помощи подвижных игр в тренировочном процессе юных танцоров, занимающихся танцевальным спортом, на этапе начальной специализации.....	13
3.1. Результаты исследования и их обсуждение.....	
Заключение.....	17
Список использованных источников.....	18
Приложение А.....	21

ВВЕДЕНИЕ

Вестибулярная устойчивость – одно из неоспоримо важных физических качеств в танцевальном спорте, которое имеет значительное влияние на результативность спортсмена. По мнению ряда авторов, уровень вестибулярной устойчивости являются критерием высокого спортивного мастерства. Н.А. Чертихина и Н.А. Шевчук отмечают, что в связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления равновесия и вестибулярной устойчивости [34]. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями.

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.

Вместе с тем практически отсутствуют научно обоснованные средства и методы развития вестибулярной функции у танцоров на ранних этапах. В то же время этап начальной специализации, соответствующий возрасту 7-9 лет – возрастная категория «Дети-1», является важным не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для становления спортивной карьеры в целом [21,22]. Таким образом представляется актуальным научный поиск и экспериментальное обоснование специализированных средств и методов формирования вестибулярной устойчивости в танцевальном спорте.

Цель: теоретическое обоснование и проверка эффективности применения комплекса подвижных игр, развивающих вестибулярную устойчивость в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Объект исследования: процесс развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме развитие вестибулярной устойчивости при помощи подвижных игр в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

2. Разработать комплекс подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

3. Определить эффективность применения комплекса подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанный нами комплекс подвижных игр будет способствовать более эффективному развитию вестибулярной устойчивости у девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математическая статистика.

1. Современное состояние изучаемой проблемы использования подвижных игр как одного из методов развития вестибулярной устойчивости юных танцоров

1.1 Вестибулярная устойчивость в танцевальном спорте

Вестибулярная сенсорная система – одна из древнейших сенсорных систем, которая получила свое развитие в условиях действия силы тяжести на земле. Подчеркивается особая роль вестибулярного аппарата: в монографии И.Н. Солопова, Н.Н. Сентябрева, А.Г. Камчатникова, Е.П. Горбаневой говорится, что импульсы вестибулярного аппарата используются в организме для поддержания равновесия тела, для регуляции и сохранения позы, для пространственной организации движений человека [14].

В книге Р. Уокера описывается подробное строение вестибулярного аппарата, резюмируя его слова, можно сделать вывод о том, что вестибулярным аппаратом называют периферический (рецепторный) отдел вестибулярного анализатора, он является частью внутреннего уха, находящийся в пирамиде височной кости. Вестибулярный аппарат состоит из преддверия и трех полукружных каналов, расположенных в трех взаимно перпендикулярных плоскостях: горизонтальной, фронтальной (слева направо) и переднезадней [30].

В.П. Бисярина обращает внимание на то, что развитие вестибулярного аппарата у детей и подростков мало изучено, но тем не менее существуют данные о том, что ребенок рождается с достаточно зрелыми подкорковыми отделами вестибулярного анализатора [2]. Проприоцептивная сенсорная система также участвует в регуляции положения тела в пространстве и обеспечивает координацию абсолютно всех движений человека – от локомоторных до сложнейших трудовых и спортивных двигательных навыков. В процессе онтогенеза формирование проприорецепции начинается с 1-3 месяцев внутриутробного развития. К моменту рождения

проприорецепторы и корковые отделы достигают высокой степени зрелости и способны к выполнению своих функций. Особенно интенсивно идет совершенствование всех отделов двигательного анализатора до 6-7 лет. С 3 до 7-8 лет быстро нарастает чувствительность проприорецепции, идет созревание подкорковых отделов двигательного анализатора и его корковых зон. Формирование проприорецепторов, расположенных в суставах и связках, заканчивается к 13-14 годам, а проприорецепторов мышц – к 12-15 годам. К этому возрасту, они уже практически не отличаются от таковых у взрослого человека [25].

Вестибулярная система занимает одно из ведущих мест в формировании зрительно-пространственных представлений, И.Н. Сальченко и ряд других авторов, наблюдая механизм восприятия пространства считают, что восприятие пространства — это сложный и непрерывный процесс дифференцирования свойств пространства, осуществляемый специальной функциональной системой с последующим синтезом этой информации в единое отражение пространства в центральной нервной системе. Они утверждают, что восприятие пространства происходит через вестибулярную систему, воспринимающую пространство и осуществляющую функцию равновесия. Анализ пространства человеком производится для непрерывного соотношения своего тела с пространством [23]. Опираясь на вышесказанное, стоит заключить, что изучение вопроса влияния вестибулярных нагрузок на развитие вестибулярной устойчивости у спортсменов является крайне важным.

Говоря о танцевальном спорте, стоит отметить, что современное спортивное общество предъявляет высокие требования к балансу тела и координационным возможностям человека. Устойчивость вертикальной позы – сложный комплексный процесс, который определяется совокупностью корректирующей активности мышц туловища и нижних конечностей, а также мультиафферентным синтезом с преобладанием проприоцептивной и тактильной информации в каждый момент времени. Интенсивные физические

нагрузки и биомеханические параметры соревновательного движения приводят к формированию особенностей нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата спортсмена [36].

Функции вестибулярного анализатора в сложнокоординационных видах спорта уделяется особое внимание: профессор Г.А. Шорин утверждает, что в сложнокоординационных видах, к которым относится танцевальный спорт, где постоянно усложняется техника выполнения упражнений, особые требования предъявляются к функциям равновесия и вестибулярного анализатора [37]. Г.А. Чикалова и Е.А. Репникова опираясь на взгляды Г.А. Шорина, акцентируют внимание на том, что высокая нагрузка на вестибулярный аппарат обусловлена тем, что большинство упражнений строится на вращательных движениях, частом изменении направления исполнения элементов и скорости локомоций, а также положений тела во время выполнения элементов и их соединений [35].

Недостаточная устойчивость вестибулярного аппарата у начинающих спортсменов, по мнению Ю.Л. Кулибановой, вызывает заметные расстройства координации рук и ног и нарушения локомоций при вестибулярных раздражениях. Анализ научно-методической литературы указывает на то, что среди специалистов, занимающихся данным вопросом, нет единого мнения о возможностях тренировки вестибулярного аппарата [14]. Такие исследователи как К. Коханович, В. И. Лях и др. считают, что вестибулярная устойчивость тела регулируется физиологическими механизмами, состояние которых во многом обусловлено наследственными факторами и в меньшей степени развивается в процессе тренировки. Однако другие авторы – И. В. Цепелевич, Н. О. Андреева, А. В. Жирнов, и др. в результате своих исследований пришли к выводу о том, что отдельные возможности вестибулярного анализатора можно совершенствовать посредством применения специализированных нагрузок.

В исследованиях, направленных на оценку уровня развития вестибулярной устойчивости, часто используются простые координационные

и вращательные пробы, основная суть которых заключается в раздражении вестибулярных рецепторов, примерами таких проб являются проба Ромберга и проба Яроцкого.

Проба Ромберга

При выполнении простой пробы Ромберга испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук. Следует отметить, что простую пробу Ромберга применяют обычно в клинике при обследовании больных людей. Для спортсменов рекомендуют использовать усложненные пробы (проба Ромберга 2 и 3) [33].

Проба Ромберга 2: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Время устойчивости в позе Ромберга 2 у здоровых нетренированных лиц находится в пределах 30-50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век. У детей показатели пробы зависят также от возраста. У спортсменов время устойчивости значительно больше (особенно у гимнастов, фигуристов, прыгунов в воду, пловцов) и может составлять 100-120 секунд и более).

Проба Ромберга 3: исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Твердая устойчивость позы более 15 сек при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «хорошо»; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек - «удовлетворительно»; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек - «неудовлетворительно». Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга наблюдается при утомлении, при

перенапряжениях, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физической культурой и спортом.

Проба Яроцкого

Опираясь на работы Б.Д. Турова, в трудах которого приводится обширный статистический материал по применению проб, оценивающих уровень вестибулярной устойчивости, самой простой и часто применяемой к детскому возрасту является проба Яроцкого [29]. Проба Яроцкого: участник исследования выполняет вращательные движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду. По времени, в течение которого обследуемый в состоянии выполнить эту пробу, сохраняя равновесие, судят об устойчивости вестибулярного анализатора. Нетренированные люди сохраняют равновесие в среднем в течении 28 сек, спортсмены - до 90 сек и Порог уровня чувствительности вестибулярного анализатора в основном зависит от наследственности, но под влиянием тренировки его можно повысить [8].

1.2 Подвижные игры и их основная характеристика

Игра, как пишет Степаненкова Е.А., - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Являясь спутником человека с незапамятных времен, она выступает средством самопознания, развлечения, отдыха, а также, как уже говорилось, средством физического и общего социального воспитания [27].

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств [12]. Подвижная игра имеет широкий диапазон воздействия на организм, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков как здоровых, так и имеющих нарушения в развитии.

Глубочайший смысл подвижных игр заключается в том, что они, функционально нагружая организм, все его ткани, органы и системы, структурно их формируют и совершенствуют [6].

Важным этапом для начала развития физических качеств, наиболее благоприятным для начала спортивной деятельности является детский возраст, как считает А. И. Филяков. У детей и подростков, которые занимаются спортом, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне [32].

Особенность игры – воздействие на организм в комплексе, а также развитие опыта вместе с которым происходит приобретение ценных качеств таких как: физических, умственных, этических и эстетических, включая трудовую составляющую [18].

Особую роль в воспитании играют подвижные игры. Они положительно влияют на физическое развитие ребёнка. Благодаря играм дети учатся ориентироваться в пространстве, также подвижные игры дают ребёнку положительные эмоции, которые сказываются на его настроении и его здоровье [19]. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия. Эти действия частично ограничиваются правилами, направленные на преодоление каких-либо трудностей, которые встречаются на пути к достижению поставленной цели. В педагогической практике используются как коллективные, так и индивидуальные подвижные игры, наибольшее внимание, как показывают исследования и теоретические материалы, уделяется играм, подводящим к спортивной деятельности [12,17]. Игры характеризуется разнообразием, простотой движений, соединяют в себе не только умственную, но и физическую активность человека, благодаря чего повышается работоспособность, восполняется дефицит движений. [27, 1]. Правила могут определяться самими участниками и руководителями в зависимости от условий игры, в которой они проводятся. В них отсутствует установленное число играющих, точный размер площади, также может,

изменяется инвентарь. Игра представляет собой вид деятельности, мотив которой заключается не в самом результате, а в процессе [6].

Подвижные игры служат методом совершенствования и закрепления уже освоенных учащимися двигательных навыков и воспитанию физических качеств. В подвижной игре совершенствуется движения, развивается координацию движений, формируются некоторые физические качества (быстроту, силу, выносливость), улучшается ориентация в пространстве, реагирование на сигналы к изменению действий, изменению направления и характера движения [16]. Во время подвижных игр развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость [7]. Также нельзя не отметить того факта, что ценность игр заключается в комплексности воздействия: во время игры идет развитие а моторной и психической сфер занимающихся. Именно подвижные игры являются наиболее подходящим видом физических упражнений, которые отличаются своей привлекательностью, эмоциональностью, доступностью, глубиной и разносторонностью своего воздействия. При помощи подвижных игр приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в изменяющихся условиях, которые предъявляются к детям [10].

Использование подвижных игр, благоприятно влияет на развитие физических качеств, интеллектуальных способностей. Во время проведения подвижных игр, необходимо контролировать эмоциональное отношение ребенка к изучаемому материалу, которое поддерживает любознательность и интерес [3]. Плюсом подвижных игр являются инициатива, фантазия, творчество, эмоции, которые возникают у ребенка во время их проведения перед строго дозированными упражнениями. Подвижные игры не требуют от детей какой-либо специальной подготовленности. При помощи подвижных игр расширяется круг представлений, развивается умение анализировать, сообразительность, наблюдательность, сопоставлять и обобщать виденное. Так как в игре часто меняется обстановка, вследствие чего у детей развиваются

способности быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию во время игры [9, 11].

Благодаря тому, что через игровую деятельность четко выражается содержание физического упражнения в определенной ситуации, ребенок мотивирован войти в суть игры как можно скорее и раскрыть свои физические возможности. Включение игровой и соревновательной деятельности в тренировочный процесс позволяет увеличить эмоциональность занятий и повысить интерес детей к тренировочным занятиям [10].

Обобщая все виды двигательных действий, стоит заключить, что игра включает в себе черты, сближающие ее с бытовой, профессиональной, общественной деятельностью. Игра – деятельность, существующая в условиях ситуаций, которые заключают в себе общественные законы и правила, иначе говоря, через игру происходит воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется управление поведением [13].

По мнению выдающихся отечественных психологов А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца, игра является одной из первой, доступной для дошкольников формой деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, которое совершенствуется бессознательно и в непринужденной для обучающегося форме, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям. Если говорить об играх, включающих в себя элементы спорта, то стоит отметить, что такие игры требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, координации, четкости планирования действий, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, рассмотреть варианты исхода событий ввиду возможных действий, и выбрать наиболее правильный вариант и применить

его. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков [15].

Степаненкова Е.А., вслед за Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Н.В., – констатирует тот факт, что подвижная игра оказывает огромное влияние на гармоничное развитие ребенка, является школой управления собственным поведением, служит инструментом формирования положительных взаимоотношений, а также благополучного эмоционального состояния [20,27,28].

Все подвижные игры, как средство физического воспитания имеют ряд особенностей, одними которых выделяют активность и самостоятельность. Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и ребенок, таким образом, ребенок познает мир через игровую призму: знакомится с правилами, условиями поведения, формирует собственное отношение к происходящему вокруг него. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают такие личностные качества, как наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять, обобщать структурировать информацию, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию и принимать решения в часто меняющейся обстановке игры [12].

Следует отметить, что подвижная игра – это результат социального опыта, трансформированного через систему воспитания, образования и среды, она не возникает самопроизвольно и не является продуктом индивидуального творчества ребенка. Ведущее место в процессе обучения играм с элементами спорта во всех возрастных группах отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость характерные основные особенности нервно-психического развития ребенка. П.Ф. Лесгафт в своих трудах писал,

что посредством имитации ребенок в самом раннем возрасте знакомится со всеми приемами действий [4].

Игровая деятельность не остается неизменной, она трансформируется и развивается совместно с ребенком. На первых этапах игровая деятельность носит достаточно упрощенный характер: не имеет сложной формы и содержания. В последствии она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни человека. Исключительная роль отводится коллективным играм, которые способствуют становлению и укреплению детской общности и сплоченности коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования [31].

Подвижные игры и упражнения, по мнению Тимофеевой Е.А., должны быть разнообразными не только по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений. Только в таком случае будет обеспечено разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них [28]. Также стоит отметить, что несомненным плюсом подвижных игр вступает их разнообразие и широкая направленность, что позволяет использовать их для всех возрастных групп с различным уровнем функциональной подготовленности и тренированности. Говоря о детях 7-9 лет, стоит отметить, что дети данного возраста еще недостаточно совершенно владеют всеми видами естественных движений, поэтому подвижные игры, требующие их проявлений, крайне важны [5,6].

Включая в тренировочное занятие подвижные игры, у занимающихся формируются положительные эмоции. При умелом применении игр в процессе занятий интерес будет сохраняться на протяжении всего

тренировочного цикла [17]. Игровые упражнения, игры, эстафеты являются одним из наиболее эффективных средств повышения эмоциональности тренировочных занятий. Игры не только оживляют тренировку и вносят в нее некое разнообразие, а также способствуют восстановлению сил во время проведения занятия и облегчают овладение учебным материалом.

Важнейшими достоинствами подвижных игр выступают:

- доступность;
- особая привлекательность (победителем становится не тот, кто сильнее физически, а тот, кто нашел наиболее рациональный и эффективный путь к успеху при равенстве сил или даже численном преимуществе соперника);
- зрелищность и эмоциональность;
- отсутствие строгой регламентации нагрузки и правил;
- коллективный характер игрового взаимодействия;
- наличие всех видов свойственных человеку движений; [37]

Освоение каждого элемента игры имеет свою конкретную задачу. Главным является то, что преподаватель не заставляет выполнять задание, а наоборот ставит детей в условия, которые необходимы для изучения каких – либо двигательных действий, чтобы использовать в дальнейших играх. Занятия, на которых используются подвижные игры, при обучении единоборствам происходит с большей плотностью, но наименьшей напряженностью. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Условия в игре должны быть такими, чтобы каждый ребенок принимал активное участие в изучении технического арсенала и поисков решения поставленной задачи перед ними [10].

Для более вариативных технико-тактических действий в тренировочном процессе рассматривается освоение базовой техники танцевального спорта, формирование умений и навыков с помощью специализированных подвижных игр, изучение различных способов тактической подготовки [2].

Процесс обучения в танцевальном спорте не заканчивается приобретением знаний, умений и навыков, а предполагает дальнейшее использование их в соревновательной или тренировочной деятельности. Использование игровых методов при обучении способствует решению многих двигательных задач. Тренеры не всегда стремятся к разнообразию упражнений. Часто бывает, что задачи тренировочного занятия требуют от занимающихся выполнения монотонной работы. В данных ситуациях специализированные подвижные игры являются главным помощником для преподавателя. Подвижные игры можно включать во все части урока. Их содержание зависит от педагогической задачи и количества занимающихся.

В последнее время многие тренеры стали реже использовать игровой метод в процессе обучения. Это может послужить причиной снижения двигательной активности спортсмена, а также привести к неполноценному процессу освоения техники спортивных движений. Стоит отметить, что в данный момент во многих учебных и методических пособиях, за редким исключением, пока еще отсутствуют рекомендации по использованию подвижных игр в процессе обучения и совершенствования технико-тактического мастерства. Если применять специализированные подвижные игры систематично и целенаправленно, тогда процесс освоения техники движений будет происходить наиболее полноценно. Во время ознакомления занимающихся с новыми специальными техническими действиями, игры выполняют роль подводящих упражнений, где данное действие представлено в упрощенном варианте. В момент закрепления технического действия можно использовать более сложные игры, содержащие в себе элементы изучаемого технического действия. Навыки движений, закрепленные в игровых условиях, сравнительно легко перестраиваются при дальнейшем, более глубоком

изучении техники движений. Это, в свою очередь, может послужить созданию прочной основы для дальнейшего обучения техническим действиям.

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр

Подвижные игры несут гигиеническое и оздоровительное значение только при правильной постановке занятий, которые учитывают возрастные особенности и физическую подготовленность занимающихся. При правильном применении они оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела. Большим оздоровительным значением является проведение подвижных игр на свежем воздухе как зимой, так и летом. Существует мнение, что подвижные игры способствуют закаливанию детей, а именно под влиянием физических упражнений, применяемых в подвижных играх, идет укрепление организма. При оптимальных нагрузках, а также такой организации игры, которая вызывает положительные эмоции, игра оказывает положительное влияние на нервную систему детей. Использование подвижных игр компенсирует дефицит двигательной активности.

Образовательное значение подвижных игр

Игра способствует всестороннему развитию ребёнка, развивает большое количество важных качеств в структуре личности ребенка. Говоря о физическом развитии, образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование закрепление различных технических и тактических приёмов и навыков. Подвижные игры способствуют развитию организаторских способностей. Соревнования по подвижным играм знакомят с правилами и организацией соревнований.

Воспитательное значение подвижных игр

Большое значение несут подвижные игры в нравственном воспитании ребёнка. Подвижные игры носят коллективный характер, развивают чувство

товарищества, ответственность за действие друг друга. Правило игры способствует воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки. Большое место занимает творческое воображение, которое развивается в ролевых играх, сюжетное содержание игры с музыкальным сопровождением способствует развитию музыкальности.

1.2 Виды подвижных игр

В мире существует большое количество разнообразных игр. Однако, в педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности [12].

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности – этот систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта [14].

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем

игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревнованиях, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта [14].

Спортивная игра является прекрасным средством воспитания социальных навыков и умений, так как одним из непереносимых ее условий является умение координировать свое поведение, активное отношение к другим, прогнозирование результата своего хода в общей совокупности действий всех играющих [37].

Спортивные игры, в отличие от подвижных, имеют более строгие правила. Они требуют специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, четких коллективных взаимодействий [21, 28].

Игры спортивного характера: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др. В этих играх используются несложные элементы техники и правил спортивных игр, которые доступны и полезны детям разного возраста. Сюжетные игры — игры с элементами соревнования, несложные игры - эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). В качестве основного средства педагогического воздействия должны применяться подвижные игры, адекватные возрастным особенностям [38].

Сюжетные игры — игры, в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, выполняемой ими. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетных играх может участвовать разное количество детей — от 10 до 25 человек. При выполнении движений в игровых ситуациях у ребенка проявляется самостоятельность [34].

2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Данное исследование проводилось на тренировочных занятиях в г. Красноярск в 2019-2020гг.

Первый этап 2019 год – изучалось состояние проблемы, анализировалась научно-методическая литература, касающаяся проблем эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, изучения средств и методов подготовки танцоров. По результатам анализа нами была выявлена перспектива использования подвижных игр в тренировочном процессе девочек 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной специализации.

Второй этап 2018 год – был разработан комплекс применения подвижных игр, совместно с тренером Яценко Еленой Юрьевной. Организован и проведен педагогический эксперимент по обоснованию эффективности разработанного комплекса. Для проведения эксперимента нами были набраны две группы танцоров (девочки) (контрольная и экспериментальная), по 10 человек в каждой, занимающихся в танцевально-спортивном клубе «Локомотив» г. Красноярска. Контрольная группа занималась согласно требованиям программы для данного возраста. В тренировочный процесс экспериментальной группы был добавлен разработанный нами комплекс подвижных игр, для развития вестибулярной устойчивости.

Третий этап 2020 год – анализ и обобщение полученных результатов эксперимента, оформление работы.

2.2 Методы исследования

1. Анализ литературных источников. В ходе исследования нами было изучено и проанализировано 40 литературных источников. Анализ выполнялся в следующих аспектах: первый был связан со значением подвижных игр для борцов, второй с видами подвижных игр, в третьем мы рассматривали игры в тренировочном процессе, в четвертом координационные способности.

2. Применение метода тестирования — это исследование, основанное на применении педагогических тестов, которые позволяют определить уровень знаний, умений и навыков, способностей и физических качеств. Данный метод нами проводился до и после проведения педагогического эксперимента, его целью была проверка уровня развития вестибулярной устойчивости. В качестве контрольных упражнений, для оценки эффективности нашей экспериментальной работы, нами были взяты следующие пробы:

1. Проба Ромберга 2

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: участник исследования стоит на одной линии: пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты перед, пальцы разведены.

Результат: время точно до десятой доли секунды.

2. Проба Бондаревского

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: участник исследования стоит на одной ноге, пятка другой касается внутренней стороны коленного сустава опорной ноги, глаза закрыты, руки на поясе.

Результат: время точно до десятой доли секунды.

3. Проба Яроцкого

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: участник исследования выполняет вращательные движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду. По времени, в течение которого обследуемый в состоянии выполнить эту пробу, сохраняя равновесие, судят об устойчивости вестибулярного анализатора.

Результат: время точно до десятой доли секунды.

4. Повороты на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен выполнить 4 поворота влево и вправо, не падая со скамейки.

Результат: время точно до десятой доли секунды.

3. Педагогический эксперимент заключался в составлении плана его проведения, формировании групп испытуемых (контрольной и экспериментальной) осуществление подготовки с применением разработанного комплекса подвижных игр, проведение тестирования и обработка результатов.

4. Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта применяется для оценки результатов педагогического воздействия на спортсменов. С помощью него мы определяли эффективность разработанной методики. При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i - значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формула для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

где δ - значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{n}}}, \quad (4)$$

где n - объем выборки, Σ – сумма, x, y - экспериментальные данные, S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

3.1 Результаты исследования и их обсуждение

Вестибулярная устойчивость имеет большое значение для танцоров, благодаря ей спортсмены могут рационально согласовывать все движения тела в процессе выполнения танцевальных фигур и связок. Также, высокая развитость вестибулярной устойчивости способствует минимизации травматизма.

С целью исследования эффективности применения подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе спортсменов на этапе начальной специализации, занимающихся танцевальным спортом, нами был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие 20 спортсменов (девочки), занимающиеся танцевальным спортом в танцевально-спортивном клубе «Локомотив» г. Красноярск. Все участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Состав каждой группы – 10 человек.

Исследование проходило поэтапно:

1. Сентябрь 2019 – тестирование участников педагогического эксперимента. В нашей работе мы использовали следующие контрольные тесты: проба Ромберга 2, проба Бондаревского, проба Яворского, повороты на гимнастической скамье.

2. Сентябрь 2019 – апрель 2020 – проведение педагогического эксперимента.

3. Апрель 2020 – проведение итогового тестирования участников педагогического эксперимента.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились четыре раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 2 часа. Общая продолжительность эксперимента составила 8 месяцев.

В контрольной группе тренировочные занятия проходили по традиционной схеме.

В тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс подвижных игр, развивающий вестибулярную устойчивость. Он применялся в начале основной части на каждом тренировочном занятии в течение 20-25 минут.

Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей применяемых в ходе проведения педагогического эксперимента, которые приведены в приложении А:

1. «Хвосты»
2. «Вытеснение из круга»
3. «Хромая лиса»
4. «Игра в касание»
5. «10 пасов»

Результаты контрольного тестирования (таб.1) в обеих группах показали, что между группами нет достоверно значимых различий, что позволит нам наиболее объективно оценивать эффективность разработанного нами комплекса подвижных игр.

Таблица 1 – Результаты тестов при межгрупповом сравнении в начале эксперимента

Название теста (единица измерения – сек.)		Результат теста ($x \pm m$)		Достоверность		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t _{рас}	T _{таб}	P
Проба Ромберга 2		24,5±0,30	23,9±0,23	0,2	2,10	P>0,05
Проба Бондаревского	п.н.	9,1±1,18	10,2±1,07	0,15	2,10	P>0,05
	л.н.	8,3±1,13	7,9±1,21	0,21		
Проба Яроцкого		27,9±0,63	29,5±0,76	0,16	2,10	P>0,05

Повороты на гимнастической скамье	47,3±1,53	49,8±1,46	0,23	2,10	P>0,05
--	-----------	-----------	------	------	--------

Сравнив результаты тестирования в контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента, нами был установлен незначительный прирост результатов проб. Так в контрольном задании «проба Ромберга 2» время выполнения увеличилось на 1,3 сек., что составило 5,25%. В контрольном тесте «проба Бондаревского» среднее время увеличилось на 1,1 сек. на правой ноге, что составило 10,26% и 0,5 на левой ноге, что составило 6,02%. В контрольном задании «проба Яворского» результаты улучшились на 2,3 секунды и прирост составил – 6,78%. В контрольном упражнении «Повороты на гимнастической скамье» результаты улучшились на 3,2 секунды и прирост результатов составил – 2,1%. (Рисунок 1).

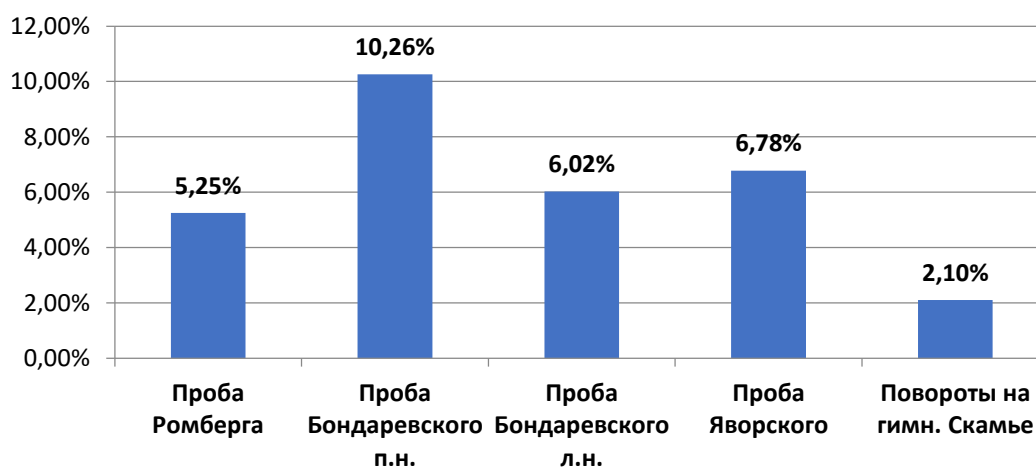


Рисунок 1 – Прирост результатов в контрольной группе в ходе проведения педагогического эксперимента

Таблица 2 – Результаты тестов при межгрупповом сравнении в конце эксперимента

Название теста (единица измерения – сек.)		Результат теста ($x \pm m$)		Достоверность		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	$t_{рас}$	$T_{таб}$	P
Проба Ромберга 2		25,8±0,20	32,2±0,15	2,17	2,10	P>0,05
Проба Бондаревского	п.н.	10,2±1,28	15,6±1,27	2,33	2,10	P>0,05
	л.н.	8,8±1,28	13,1±1,27	2,13		
Проба Яроцкого		30,2±0,65	36,1±0,96	2,48	2,10	P>0,05
Повороты на гимнастической скамье		44,1±1,71	41,5±1,13	2,23	2,10	P>0,05

Проведенное контрольное тестирование в экспериментальной группе показало, что во всех контрольных испытаниях произошел значительный прирост результатов в сравнении с контрольной группой. Так в контрольном задании «проба Ромберга 2» время выполнения увеличилось на 8,3 сек., что составило 34,7%. В контрольном тесте «проба Бондаревского» среднее время нахождения в стойке увеличилось на 5,4 сек. на правой ноге, что составило 59,4%, и на 2,2 сек. на левой ноге, что составило 20,11%. В контрольном задании «проба Яроцкого» результаты улучшились на 6,6 секунд и прирост составил – 22,4%. В контрольном упражнении «Повороты на гимнастической скамье» результаты улучшились на 8,30 секунды и прирост результатов составил – 8,7%. (Рисунок 2).

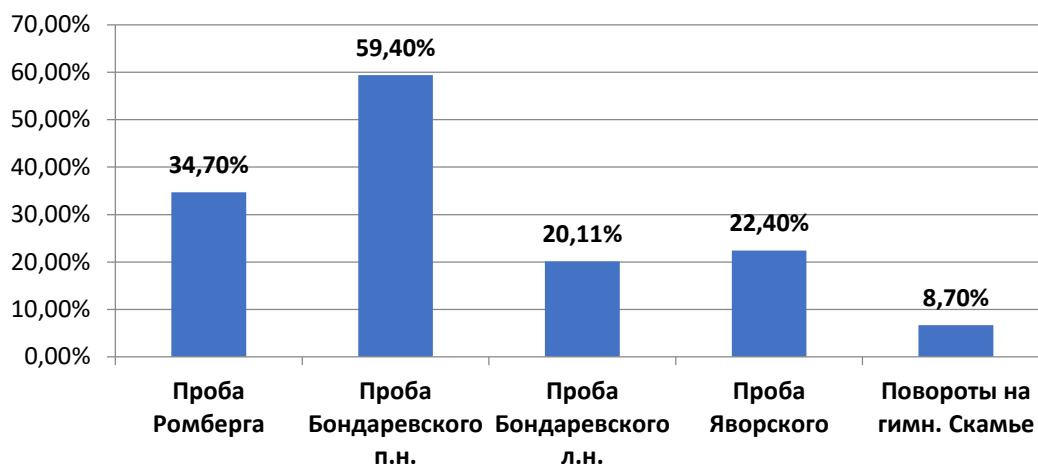


Рисунок 2 – Прирост результатов в экспериментальной группе в ходе проведения педагогического эксперимента

По итогам проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных тестах оказался не значительным, в среднем прирост по всем контрольным упражнениям составил – 6, 24%.

В экспериментальной группе в результате внедрения в тренировочный процесс разработанного нами комплекса подвижных игр, развивающих вестибулярную устойчивость, нам удалось добиться более значительного прироста результатов по всем контрольным тестам. В среднем прирост результатов по всем контрольным пробам составил –28,8%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате проведения анализа литературных источников установлено, что на этапе начальной специализации в подготовке спортсменов, занимающихся танцевальным, возможно использование подвижных игр. Существует большое разнообразие игр, которые будут способствовать развитию вестибулярной устойчивости. Именно подвижные игры являются одним из основных средств развития данного физического качества.

2. На основе изучения научно-методической литературы и беседы с тренерами, нами был разработан комплекс применения подвижных игр, направленных на развитие вестибулярной устойчивости.

3. Экспериментально доказана эффективность разработанного нами комплекса подвижных игр, развивающих вестибулярную устойчивость. Об этом говорят результаты, полученные в ходе эксперимента.

В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных тестах оказался не значительным, в среднем прирост по всем контрольным упражнениям составил – 6, 24%.

В экспериментальной группе в результате внедрения в тренировочный процесс разработанного нами комплекса подвижных игр, развивающих вестибулярную устойчивость, нам удалось добиться более значительного прироста результатов по всем контрольным тестам. В среднем прирост результатов по всем контрольным пробам составил –28,8%.

Проведенный педагогический эксперимент доказал, что разработанный нами комплекс подвижных игр, развивающий вестибулярную устойчивость эффективен, об этом свидетельствует большой прирост результатов экспериментальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байкалова, Л. В. Физическая культура как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников / Л. В. Байкалова // Ukrainian Journal of Ecology. – 2015. – С. 15 – 19.
2. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В.П. Бисярина – Москва, 2014. – 224 с.
3. Болдырева В. Б. Физкультурно–оздоровительные занятия учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр / В. Б. Болдырева, М. Ю. Богданов, К. В. Болдырев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. - № 6. – С. 167 – 169.
4. Волошина, Л.Н. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова, – Белгород, 2013. – 239 с.
5. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – №6. – С. 62-68.
6. Горелов А. А. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / А. А. Горелов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. - № 6 (100). – С. 41 – 47.
7. Дворкина, Н. И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр / Н. И. Дворкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 2. – С. 65.
8. Егорова, М.А. Функциональные пробы. Учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / М.А. Егорова. – Брянск, 2013. – 48 с.
9. Зазнобин А. В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками / А. В. Зазнобин // Физическая культура в школе. – 2012. - №1. – С. 55 – 57.
10. Капустин, А. Г. Влияние технологии игровой деятельности на психическую сферу учащихся / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2015. - № 8. – С. 40 – 42. 18, 4

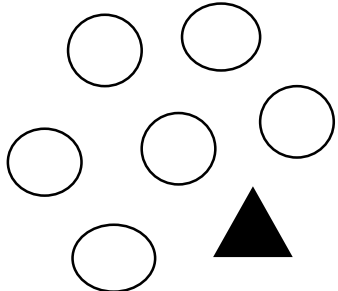
11. Кожухова В. К. Образовательное и воспитательное значение подвижных игр / В. К. Кожухова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2012. - № 14. – С. 143 – 145.
12. Коренькова, О. Н. Использование подвижных игр и игровых упражнений для всестороннего развития детей старшего дошкольного возраста в оздоровительной работе в режиме дня / О. Н. Коренькова // Проблемы педагогики. – 2015. – С. 1-2.
13. Коротков, И.М. Подвижные игры / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, – Москва, 2002. – 229 с.
14. Кулибанова, Ю.Л. Влияние движений вращательного характера на координационные возможности фигуристов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Кулибанова Юлия Львовна – Санкт-Петербург, 2003. – 168 с.
15. Леонтьев, А.Н., Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, – Москва, 1995. – 144 с.
16. Малков, В. В. Подвижная игра как форма и метод в физическом воспитании учащихся / В. В. Малков // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2008. – С. 102 – 104.
17. Маслбойщиков В. С. Подвижные игры как средство развития метапредметных результатов во внеурочной деятельности / В. С. Маслбойщиков // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2015. - № 1. - С. 46 – 48.
18. Мезенцева В. А. Подвижные игры в занятиях спортом / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2012. - № 14. – С. 23 – 28.
19. Николенко В. Р. Подвижные игры. Зачем детям нужны подвижные игры / В. Р. Николенко // Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: сб. тр. конф. - Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 134 - 136.

20. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина, – Москва, 1986. – 304 с.
21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.12.2014. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт» [Электронный источник] / <https://www.minsport.gov.ru/sport/prikaz1077ot26122014.pdf> (дата обращения 05.01.2020)
22. Путинцева, Е.В. Комплексная начальная подготовка детей 7-9 лет в спортивных танцах / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова // Омский научный вестник. – 2006. – № 2 (35). – С. 233-235.
23. Сальченко, И.Н. Комплекс устройств для исследования координационных и кинематических характеристик спортивных движений / И.Н. Сальченко, Е.А. Крапивина // Электроника и спорт–VIII : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – Ленинград, 1986 – С. 86-92.
24. Сираковская Я. В. Формирование познавательных и регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе / Я. В. Сираковская, Ю. Р. Зайнуллина // Учение записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 4 (110). – С. 147 - 150.
25. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е.Б. Сологуб – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
26. Солопов, И.Н. Функциональные свойства подготовленности спортсменов и их оптимизация / И.Н. Солопов, Н.Н. Сентябрев, Е.П. Горбанева – Волгоград, 2009. – 183 с.
27. Степаненкова, Е.А. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Е.А. Степаненкова, – Москва, 2007. – 241 с.
28. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е.А. Тимофеева, – Москва, 1989. – 96 с.
29. Туров, Б.Д. Разработка средств и методов развития вестибулярной устойчивости у высококвалифицированных спортсменов в видах спорта со

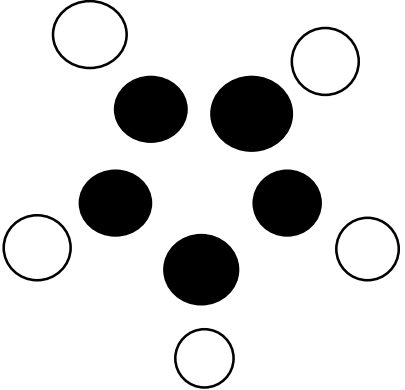
- сложно-координационной структурой движений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Туров Борис Дмитриевич – Киев, 1987. – 154 с.
30. Уокер, Р. Анатомия человека. Иллюстрированный атлас для детей / Р. Уокер. – Москва, 2011. – 807 с.
31. Фетисова, С.Л. Подвижные игры в образовательных и коррекционных учреждениях / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, – Санкт-Петербург, 2015. – 239 с.
32. Филяков, А. И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А. И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2009. - № 15. – С. 250 – 253. 47
33. Чертихина Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Чертихина Наталья Александровна – Волгоград, 2013. – 125 с.
34. Чертихина, Н.А. Методика комплексного развития вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки / Н.А. Чертихина, Н.А. Шевчук // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1 (5). – С. 56-67.
35. Чикалова, Г.А. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений / Г.А. Чикалова, Е.А Репникова. – Волгоград, 2015. – 184 с.
36. Шестаков, М.П. Использование стабилотрии в спорте / М.П. Шестаков – Москва, 2007. – 106 с.
37. Шорин, Г.А. Оценка вестибулярных функций спортсменов / Г.А. Шорин. – Санкт-Петербург, 1995. – 327 с.
38. Шулик Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулик, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев. – Москва: Феникс, 2006. - 543 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Комплекс подвижных игр
ХВОСТЫ

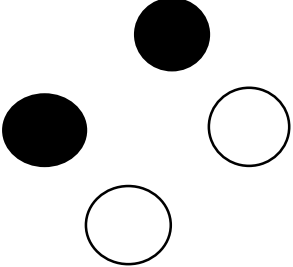


Инвентарь: веревочки (хвостик) длиной 30-40 см.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки и водящие располагаются на площадке размером 15*20 м. Каждому игроку дается по «хвосту», который закрепляется на поясе у игрока и свободным концом свисает вниз. По сигналу руководителя водящий начинает забирать «хвостики» у игроков.</p> <p>Варианты игры: Можно назначить двух водящих; каждый игрок старается забрать «хвостики» у других игроков</p>	<p>Не разрешается выходить за линию площадки. У кого забрали «хвостик», тот выбывает из игры. Побеждает тот водящий, который заберет большее количество «хвостиков»</p>	<p>Быть внимательным. Следить за водящими. Оберегать свой «хвостик»</p> <p>○ Игроки ▲ Вводящий</p>

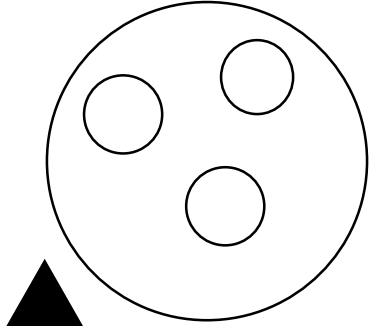


ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
 The diagram shows a central arrangement of ten circles representing players. Five black circles are clustered in the center, and five white circles are arranged around them, forming a larger circle. This represents the starting position of two teams of five players each, standing on one leg and facing away from each other.	<p>Игра проводится в индивидуальном круге для каждой пары, диаметр круга – 2 м. Игроки стоят на одной ноге, руки за спиной. Толчками плеча и туловища каждый пытается вытолкнуть пределы игрового круга.</p>	<p>По сигналу педагога. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой выбывает.</p>	<p>Не использовать руки. Не стоять на двух ногах</p> <p>● Игроки 1 команды</p> <p>○ Игроки 2 команды</p>

ИГРА В КАСАНИЕ

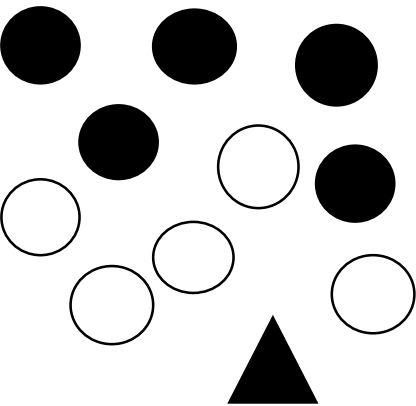



Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – коснуться определенной части тела партнера и в то же время не дать коснуться своей</p>	<p>Игра начинается по сигналу тренера. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию</p> <p> Игрок 1  Игрок 2</p>

ХРОМАЯ ЛИСА

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Выбирается водящий – он будет хромой лисой. Все дети встают внутрь круга, а лиса остается снаружи. Водящий-лиса может прыгать вокруг круга только на одной ноге. Все дети бегают в кругу, лиса прыгает на одной ноге снаружи и старается кого-нибудь осалить. Как только ей это удастся, игроки меняются ролями.</p>	<p>Игра начинается по сигналу тренера.</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться. Не выходить за границу круга</p> <p> Водящий</p> <p> Игроки</p>

10 ПАСОВ

Инвентарь: мяч.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на 2 команды. Команда, которая овладела мячом, должна выполнить 10 пасов между игроками данной команды, таким образом, чтобы мяч не коснулся пола, не был затронут игроками другой команды. Задача другой команды перехватить мяч и также выполнить 10 пасов в своей команде. Игра продолжается до тех пор, пока участники одной команды не выполнят 10 передач</p>	<p>Мяч разыгрывается тренером, при касании мяча игроком другой команды, счет передач начинается заново</p>	<p>Нельзя кусаться, царапаться, драться</p> <ul style="list-style-type: none"> Игроки 1 команды Игроки 2 команды Мяч

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей кафедрой

_____ А.Ю. Ближеневский

«_____» _____ 2020г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура


**РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ
ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ**

Руководитель

_____ 

Е. Н. Сидорова

Выпускник

_____ 

М.В. Лось

Нормоконтролер

О.В. Соломатова

Красноярск 2020