

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

На правах рукописи

АВИЖОНЕНЕ Геновайте Мартиновна

УДК 796.322.015.58 - 053.6

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
ЮНЫХ ГАНДЕОЛИСТОВ ЛУТЕМ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ  
УСТОЙЧИВОСТИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛИЗАТОРА

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной  
физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Минск - 1993

Работа выполнена в Литовском институте физической культуры

Научный руководитель - Стакионене В.П., доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты - Фурманов А.Г., доктор педагогических наук, профессор

- Петров И.А., кандидат педагогических наук, профессор

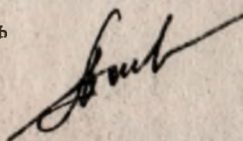
Ведущая организация - Минский государственный педагогический институт им. А.М.Горьковского

Защита состоится "24" июня 1993 г. в 15.00 часов на заседании специализированного совета Д 046.07.01 в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь /220020, г.Минск, пр. Машерова, 105 /.

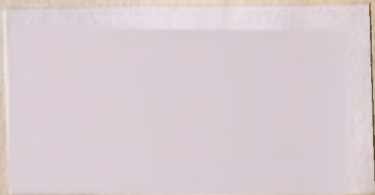
С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь

Автореферат разослан "11" мая 1993 г.

Ученый секретарь  
спецсовета



А.Н.Конников



## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** В современной теории спорта одной из наименее изученных проблем на сегодняшний день является проблема подготовки юных гандболистов. Повышение эффективности спортивной тренировки в результате направленного развития устойчивости вестибулярного анализатора, на наш взгляд, изучено недостаточно. В связи с этим, снижается достоверность применения педагогических средств и методов повышающих устойчивость приспособления вестибулярного анализатора к двигательной деятельности в изменяющихся спортивных условиях, раздражающих систему вестибулярного анализатора. Последняя является многозвеневой кинематической системой, имеющей различную морфологическую структуру. Управляющим устройством вестибулярного анализатора является центральная нервная система, контролирующая все функции организма. От успешного её функционирования, а также нормальной работы функциональных систем зависит качество конечного результата спортивной деятельности / Кротов В.Я., 1962; Нигро А., 1970; Чхаидзе Л.В., 1970 /. При раздражении рецепторов вестибулярного анализатора могут появляться рефлексы нарушающие нормальное функционирование организма, снижающие работоспособность. Очевидно, что проблема повышения уровня вестибулярной устойчивости организма к адекватному раздражителю имеет важное значение в спортивной деятельности юных гандболистов. Обобщение исследований по данной проблеме, разработка методологических и теоретических основ определяет актуальность исследования.

Гипотеза. Предполагается, что на этапе начальной специализации юных гандболистов функция вестибулярного анализатора может быть улучшена путем целенаправленной тренировки. Достигнутое улучшение будет способствовать повышению эффективности физической и технической подготовки.

Объектом исследования явилась теория и методика спортивной тренировки гандболистов. Предметом стал целенаправленный педагогический процесс подготовки гандболистов, в котором наряду с общей, специальной, технической и тактической подготовкой применялись средства и методы совершенствования функции вестибулярного анализатора.

Цель работы. Найти пути повышения эффективности методики подготовки юных гандболистов на основе направленного развития устойчивости вестибулярного анализатора.

#### Задачи исследования:

1. Разработать модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гандболистов 10-14 лет.
2. Определить особенности развития устойчивости вестибулярного анализатора у гандболистов 12-14 лет.
3. Установить взаимосвязь и взаимозависимость между физической и технической подготовленностью и устойчивостью вестибулярного анализатора гандболистов 12-14 лет.
4. Определить влияние средств развивающих устойчивость вестибулярного анализатора на физическую и техническую подготовленность 12-14 - летних гандболистов.
5. Разработать педагогические рекомендации по совершенствованию методики тренировочных занятий юных гандболистов на этапе начальной специализации.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; антропометрические измерения; тестирование физической и технической подготовленности, устойчивости вестибулярного анализатора; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; статистическая обработка полученных результатов исследования.

Организация исследования. Исследование осуществлялось в три этапа. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года на протяжении трех лет.

На первом этапе осуществлялось изучение и анализ научно-методической литературы; разработка методики научного исследования; комплектация групп начальной подготовки по гандболу; изучение физического развития и физической подготовленности 10-11 - летних гандболистов /по 19 показателям/. Результаты обработаны методами вариационного и дисперсионного анализа.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент, сущность которого заключалась в различной направленности средств физической подготовки юных гандболистов. В частности, в первой группе основное внимание /70% времени общей физической подготовки/ уделялось развитию скоростно-силовых качеств; во второй - развитию координационных качеств; в третьей - общей выносливости. Цель данного этапа - установить влияние общей физической подготовки различной направленности на показатели физического развития и подготовленности начинающих гандболистов в процессе педагогического эксперимента.

На третьем этапе в основном педагогическом эксперименте

принимали участие 76 гандболиста 12-14 лет, составившие три контрольные и три экспериментальные группы. Занятия проводились по программе ДЮСШ. В тренировочный процесс экспериментальных групп включались упражнения, направленные на усовершенствование устойчивости вестибулярного аппарата. Динамические изменения показателей физического развития и подготовленности, технической подготовленности, уровня устойчивости вестибулярного анализатора изучались по результатам 34 показателей. Установлена закономерность развития устойчивости вестибулярного анализатора и выявлена его роль в улучшении физической и технической подготовленности юных гандболистов.

Научная новизна. Выявлено, что в процессе спортивной тренировки гандболистов 12-14 лет в результате применения педагогических средств, направленных на развитие устойчивости вестибулярного аппарата, наиболее высокие темпы роста устойчивости вестибулярного анализатора наблюдались в 13 лет. Д. казано, что улучшение устойчивости вестибулярного анализатора является одним из факторов, влияющих на эффективность спортивной тренировки гандболистов на этапе начальной специализации. Разработана оценочная шкала отолитовой реакции гандболистов 12-14 лет.

Теоретическая и практическая значимость. Исследования позволили дополнить теорию и методику юношеского спорта новыми суждениями о факторах, определяющих оптимизацию учебно-тренировочного процесса юных гандболистов. Учет функционального состояния вестибулярного анализатора повышает эффективность отбора в спортивные секции по гандболу. Разработанная методика подготовки гандболистов на этапе начальной специализации способствует усовершенствованию программы ДЮСШ по гандболу.

Результаты исследования повышают эффективность базовой под-

готовки гандболистов, о чем свидетельствуют акты внедрения, представленные в диссертационном исследовании. Материалы исследования могут найти применение в практической деятельности тренеров по гандболу, учителей физической культуры, преподавателей институтов физической культуры.

Положения, выносимые на защиту:

1. Научное обоснование и практическое подтверждение улучшения устойчивости вестибулярного анализатора юных гандболистов.

2. Возрастная динамика темпов роста устойчивости вестибулярного анализатора юных гандболистов.

3. Практические рекомендации и оценка эффективности физической и технической подготовки юных гандболистов на основе повышения уровня устойчивости вестибулярного анализатора на этапе начальной специализации.

Объем и структура диссертации. Материалы и результаты исследования изложены на 178 страницах машинописного текста, включая 9 рисунков и 25 таблиц. Диссертация состоит из введения, 5 глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Библиографический указатель содержит 185 источников.

ков, балансирование с мячом или другими предметами на возвышенной опоре.

7. При выполнении упражнений с элементами, раздражающими вестибулярный анализатор, эффективное воздействие на функциональное совершенствование функции вестибулярного аппарата оказывают упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенные координационные трудности. В начале совершенствуется точность и координация движений, скорость при этом не имеет определяющего значения, главный фактор - точность выполнения задания. В последующем ограничивается время и условия выполнения задания - создается игровая ситуация, характеризующаяся непредсказуемостью действий партнера.

#### СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Эффективность методики физической подготовки начинающих гандболистов // Тез. докл. респ. научн. конф. "Проблемы начальной подготовки и отбора спортсменов", - Каунас: ЛИИТ, 1986. - С.3-4.

2. Особенности развития функции вестибулярного анализатора гандболистов 12-14 - летнего возраста // XXII научно-мет. конф. респ. Прибалтики и ЭССР по проблемам спорт. тренировки. - Таллинн КЖиС ЭССР, 1988. - С.3-4 . В соавторстве.

3. Факторный анализ физического состояния гандболистов 12-14 - летнего возраста // XXII научно-мет. конф. респ. Прибалтики и ЭССР по проблемам спорт. тренировки. - Таллинн КЖиС ЭССР, 1988. - С.4 В соавторстве.



4. Пути повышения устойчивости вестибулярного анализатора гандболистов 12-14 лет // Купо культура 24. - Каунас, ЛТЗИК, 1991.- С.5-12 / на лит. яз./

#### СОСРЕЩЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Основные результаты исследований докладывались на международной конференции "Проблемы здорового образа жизни разных возрастных групп населения" Каунас, 1992; республиканской научной конференции "Проблемы начальной подготовки и отбора спортсменов" Каунас, 1986.