**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3 г.Волгодонска**

Методическая разработка на тему : «Определение ведущих звеньев на раннем этапе у юных пловцов»

Разработал: (высшая категория) тренер-преподаватель

Писарев В.Н.

г.Волгодонск 2015

**Пояснительная записка**. Известно, что левшей в спорте и в обычной жизни гораздо меньше, чем правшей, однако далеко не все об этом знают, как достоверно определить, является ли человек левшой или правшой, какие у него психологические особенности и насколько достоверны утверждения о специфике характера право- и левополушарных людей.

В связи с этим **целью** моей работы стала оценка индивидуального профиля асимметрии юных пловцов. **Объектом исследования** стали дети из группы НП – 1 , 8 – 9 лет. Из **задач** моей работы следует отметить : **1)**дальнейшее прогнозирование результатов, с учетом индивидуальных особенностей и ведущего звена **2)** процентное соотношения между правшами, левшами и амбидекстрами.

**Из истории**

На нашей планете, вне зависимости от национальности и расы, больше правшей, чем левшей. Так было всегда. Например, закрепление речи за левым полушарием, доминирующем у правшей, произошло оно еще во времена верхнего палеолита. На наскальных рисунках, сделанных еще около 30 тысяч лет назад, копье охотник держит в правой руке. Французский ученый Джерре Леви объяснил это явление естественным отбором : мужчина всегда выполнял роль охотника, защитника и главаря своего переселения, и те из них, кто обладал прекрасными зрительно-пространственными способностями , имели очень большое преимущество над другими.

Но человечество никогда не состояло из чистых правшей. Так, например, на древнегреческих вазах то и дело встречаются изображения воинов, которые правой рукой прикрываются щитом, а левой рукой наносят удар. А в войске Македонского имелась специальная «левая дивизия» — это около тысячей отборных воинов-левшей.

В древние времена левшей считали «нечистыми». В Японии например, муж который узнает что его жена левша, подавал на развод. В Библии слово «левый» означало все плохое, а слово «правый» — все хорошее.

В Италии большинство детей понимало, что дьявол ассоциируется у них с левшой. На иконах, изображающих страшный суд, праведники стоят справа от Спасителя, а слева — грешники. Об неоднозначном отношении к левшам говорят народные поговорки и приметы: «Если ты встал с левой ноги — весь день у тебя пойдёт наперекосяк», или же родинка на левом плече у девушек, означала остаться на долгие годы старой девой, если кто-то протягивал для приветствия левую руку — значит, желал зла. В народе даже бытует мнение, что чёрная кошка перебегает дорогу исключительно слева направо.

А в средние века, охотясь на ведьм, левшей связывали с дьяволом. Жанна д’Арк была левшой и это помогло инквизиторам приговорить ее к сожжению на костре. Император Петр Первый запрещал свидетельствовать в суде кривым, рыжим и леворуким. Но леворукость отнюдь не всегда была каким то дефектом. Так, в древнем Египте считалось хорошей приметой войти в дом с левой ноги. А древние инки считали, что быть левшой — большое счастье. Эскимосы же до сих пор верят, что левша — это колдун, а значит человек, пользующийся большим уважением и авторитетом у других.

Если говорить о более современных примерах, то левша Наполеон Бонапарт был изображен на картине верхом на лошади и держал телескоп у левого глаза. Знаменитые футболисты Пеле и Марадона, боксер Султан Ибрагимов тоже относились к числу левшей.

Итак, для исследования нам понадобится : ручки, карандаши, бумага, ножницы, скакалка, мяч.

Протокол исследования

От 2015г.

Фамилия, имя, отчество .

Дата рождения .

Семейное левшество .

Переучивание .

Родовые травмы .

Индивидуальные особенности :

- сновидения (есть ли цветные сновидения) .

-ориентировка в правом-левом (затруднена, быстра и безошибочна)

.

-точность запоминания местности, где был .

-особые склонности (к музыке ,поэзии, рисованию, танцам и тд.)

.

*1.Определение ведущей руки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **А.Вопросы** | левая | правая |
| 1. Какой рукой Вы : |  |  |
| 1.1.пишете? |  |  |
| 1.2.рисуете? |  |  |
| 1.3.открываете пробки? |  |  |
| 1.4.пользуетесь молотком? |  |  |
| 1.5.чистите зубы? |  |  |
| 1.6.стирательной резинкой? |  |  |
| 1.7.ножницами? |  |  |
| 1.8.держите ракетку в бадминтоне? |  |  |
| 1.9.чистите апельсин? |  |  |
| 1.10.бросаете мяч? |  |  |
| 1.11.подметаете пол? |  |  |
| 1.12.открываете кран? |  |  |
| **Б.Тесты** | | |
| 1.13.Переплетение пальцев кисти. Ведущей считается рука, большой палец которой оказывается сверху |  |  |
| 1.14.Поза Наполеона. При скрещивании на груди ведущей считается рука, кисть которой оказывается сверху предплечья другой руки, раньше начинает движение и первой прикладывается к груди |  |  |
| 1.15.Тест на аплодирование. Ведущая рука более активна и подвижна, ударяет о ладонь неведущей руки |  |  |
| 1.16. Проба на одновременные действия рук. Одновременно правой рукой нарисовать круг, левой – треугольник. Ведущая рука рисует более точно и заканчивает раньше |  |  |
| 1.17.Одновременное рисование фигур (треугольников) двумя руками, при закрытых глазах |  |  |
| 1.18.Одновременное письмо буквы «ф» двумя руками, при закрытых глазах |  |  |
| 1.19.Проба на направления рук. Нарисовать правой рукой круг, праворукие рисуют против часовой стрелки, леворукие - по |  |  |
| 1.20.Поднимание с пола. Предмет поднимает ведущая рука |  |  |
| 1.21. Проба на точность. На листке бумаги выбрать мишень. Стараться попасть в нее карандашом  А)с открытыми глазами |  |  |
| 1.22. Б)с закрытыми глазами |  |  |
| 1.23. Попадание в цель. Вдеть нитку с иголкой правой и левой рукой по очереди |  |  |
| ИТОГО: только левых , только правых . |  |  |

*2.Определение ведущей ноги*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **А.Вопросы** | | |
| 2.1.Какая нога у Вас маховая, какая толчковая? Ведущей считают маховую ногу |  |  |
| 2.2.Какой ногой Вы ведете мяч при игре в футбол? |  |  |
| 2.3.Какой ногой перепрыгиваете лужу? Ведущая нога первой начинает направление |  |  |
| **Б.Тесты** | | |
| 2.4.Тест на закладывание ноги в положении сидя. Ведущей считается нога, оказавшаяся сверху |  |  |
| 2.5. Опускание на одно колено. Из положения «стоя» по команде опуститься на одно колено на стуле. |  |  |
| 2.6.Вставание с колен. Из положения «стоя на коленях на стуле» выполнить команду «сойти со стула». Ведущей считается нога, на которую встают раньше. |  |  |
| 2.7.Внезапный шаг. Подняться на носки, вытянуть вперед руки и закрыть глаза. Сзади исследуемого внезапно толкают, и он делает шаг вперед ведущей ногой |  |  |
| 2.8. «Скакалка» Имитировать прыжки через скакалку. Ведущая нога поднимается первой и становится кпереди |  |  |
| 2.9.Тест на попадание в цель. Попасть мячом точно а мишень. Ведущая нога выполняет действие более точно |  |  |
| 2.10. Отклонение от заданного направления. Идти к цели на расстоянии 8 см с закрытыми глазами. Ведущей является нога, противоположная стороне отклонения |  |  |
| 2.11.Имитация прыжка в длину с разбега. Ведущая нога маховая |  |  |
| 2.12.Имитация позы низкого старта. Ведущая нога сзади в опоре на колено. |  |  |
| ИТОГО : только левых , только правых . |  |  |

*3.Определение ведущего глаза*

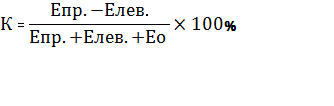
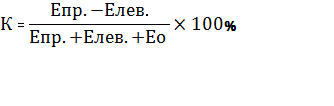
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.1.Подмигивание. При произвольном подмигивании закрывается неведущий глаз |  |  |
| 3.2.Проба Розенбаха. Держать вертикально в вытянутой руке карандаш и фиксировать его взором обеих глаз на определенной точке, находящейся на расстоянии 3 – 4 м. Попеременно закрывать правый и левый глаз. Ведущим считается глаз, при закрывании которого карандаш смещается в его сторону. |  |  |
| 3.3. «Карта с дырой». Взять лист плотно бумаги 5х10 см с отверстием в центре 1х1 см. Фиксировать через отверстие предмет, находящийся на расстоянии 2-3см. Ведущий глаз-, при закрывании которого предмет смещается или исчезает из поля зрения |  |  |
| 3.4. «Подзорная труба». Оказывается поднесенной к ведущему |  |  |
| 3.5. «Прицеливание». Закрывается неведущий глаз |  |  |
| ИТОГО : только левых , только правых . |  |  |

*4.Определение ведущего уха*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **А.Самооценка** | | |
| 4.1. К какому уху подносите часы? |  |  |
| 4.2. К какому уху подносите телефон? |  |  |
| 4.3. Какое ухо лучше слышит шепотную речь? |  |  |
| **Б.Тесты** | | |
| 4.4. Тиканье часов |  |  |
| 4.5.Шепотная речь |  |  |
| ИТОГО : только левых , только правых . |  |  |

Рассчитываем коэффициент асимметрии для верхних и нижних конечностей, зрения и слуха детей по формуле :

, где



Епр.- число тестов с преобладанием правой стороны,

Елев.- число тестов с преобладанием левой стороны,

Ео - число тестов без преобладания стороны.

Если Кпр.> + 15%, то преобладает правая сторона; если Кпр. < -15%, то левая; если Кпр. в интервале от +15% до -15% - это симметрия

**Варианты индивидуального профиля асимметрии** : «чистые правши» (4правых функции), преимущественно правый (3правых функции), смешанный (2правых функции), симметрия (1правая рука), левши (три левых функций). Отдельно можно выделить «скрытых левшей» - праворуких, но с доминированием левого уха, глаза или ноги. Проводим анализ распределения индивидуального профиля асимметрии в группе начальной подготовки 1 года обучения правшей и левшей, «скрытых левшей», смешанного и симметричного типа в % и составляем перечень встречающихся вариантов индивидуального профиля асимметрии.

Результаты :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О | Кпр.руки | Кпр.ноги | Кпр.глаза | Кпр.уха |
|  | % | % | % | % |
| Ведущая сторона | % | % | % | % |
| Профиль асимметрии |  | | | |

Выводы :

Список используемой литературы :

1. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры Коц Я.М.
2. Возрастная физиология. Учебник для институтов физической культуры Бердичевская Е.М. Краснодар 2001