

ВПЛИВ АКТИВНОСТІ ОКРЕМИХ ФУНКЦІЙ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Шестерова Л. Є. к. фіз. вих.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглядається проблема зміни показників координаційних здібностей в залежності від функціонального стану зорової і слухової сенсорних систем. Педагогічний експеримент підтвердив гіпотезу автора про наявність взаємозв'язку між показниками функціонального стану сенсорних систем і рівнем розвитку різних видів координаційних здібностей у студенток педагогічних спеціальностей.

Ключові слова: координаційні здібності, сенсорні системи, зоровий аналізатор, слуховий аналізатор.

Вступ. Рухова активність людини, а отже, і її здоров'я, багато в чому залежить від арсеналу рухів, яким вона володіє, що, у свою чергу, відображає рівень розвитку її координаційних здібностей. Фахівці в області фізичної культури і спорту на те, що чим більшою кількістю рухів володіє людина, тим швидше і якісніше вона освоює нові рухи.

Питаннями підвищення рівня розвитку координаційних здібностей займався багато дослідників О. О. Гужаловський [1], В. І. Лях [6, 7], І. О. Кузьменко, Л. Є. Шестерова [4] та інші .

В науково-методичній літературі даються різні рекомендації відносно методичних підходів щодо підвищення координаційних здібностей у різних контингентів тих, що займаються. Так, В. П. Лук'яненко, А. З. Бажев, О. А. Хежев [5] вважають важливою умовою розвитку координаційних здібностей достатній рівень силової підготовленості людини. Л. І. Костюніна

[2] стверджує, що підвищення рівня ритмічності сприяє приросту показників інших базових координацій, зокрема спритності.

В. І. Лях [6], А. С. Ровний [9] та інші відзначають, що рівень розвитку координаційних здібностей в багатьом залежить від діяльності сенсорних систем людини. Л. Є. Шестерова [10], І. П. Масляк [8], І. О. Кузьменко [3] під час досліджень встановили наявність взаємозв'язку між показниками окремих функцій сенсорних систем та рівнем розвитку спритності у школярів різного віку.

Проте досліджень, в яких відображався б вплив функціонального стану зорового і слухового аналізаторів на рівень розвитку різних видів координаційних здібностей у студенток педагогічних спеціальностей в доступній нам літературі не виявлено.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури з наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016-2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити динаміку розвитку координаційних здібностей студенток педагогічних спеціальностей під впливом зміни показників окремих функцій зорового і слухового аналізаторів.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування різних видів координаційних здібностей, акуметрия, периметрія, визначення гостроти зору, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 34 дівчини, які навчалися за педагогічними спеціальностями. З них були організовані експериментальна і контрольна групи. Впродовж експерименту, який тривав 9 місяців, контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою, а в програму занять

експериментальної групи додатково включалися вправи, на зміну функціонального стану зорового і слухового аналізаторів.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження визначалися показники статичної рівноваги за методикою Бондаревського, відчуття часу, відтворення лінійного простору, реакції на м'яч, що рухається, та результати човникового бігу 4×9 м. Результати первинного тестування рівня розвитку координаційних здібностей свідчили про відсутність достовірності відмінностей між показниками дівчат експериментальної і контрольної груп ($p>0,05$).

Порівняння показників окремих функцій досліджуваних аналізаторів у дівчат експериментальної і контрольної груп показало, що достовірності відмінностей між ними не спостерігалось ($p>0,05$).

В ході дослідження в зміст занять дівчат експериментальної групи, вправ передбачених програмою, включалися вправи з йоги, хатха-йоги, комплекс вправ для зорового аналізатора, розроблений інститутом Гельмгольца, ігри і вправи, які сприяли слухового і зорового аналізаторів.

При повторному тестуванні у дівчат контрольної групи у вправі на статичну рівновагу за методикою Бондаревського спостерігалися результати, відповідні середнім показникам, а у дівчат експериментальної групи – вище середніх, хоча достовірності відмінностей між ними не було виявлено ($p>0,05$).

Порівняння даних, показаних випробуваними у вправі на визначення відчуття часу, з нормами дозволило встановити, що у дівчат контрольної групи результати оцінки відчуття всіх часових відрізків мали надмірне відхилення від норми, у дівчат експериментальної групи спостерігалось типове відхилення від норми. достовірність відмінностей спостерігалася лише при оцінці відчуття 10-секундних відрізків часу ($p<0,05$).

Порівняння показників відтворення лінійного простору з нормативними дозволило встановити, що у дівчат контрольної групи вони не відповідали нормам, а у дівчат експериментальної – були достатньо близькі до них. При

цьому між показниками студенток експериментальної і контрольної груп спостерігалася достовірності відмінностей ($p < 0,05$).

Результати реакції на м'яч, що рухається, у дівчат експериментальної групи відповідали оцінці «відмінно», у дівчат контрольної – «добре» ($p < 0,05$).

Результати в човниковому бігу 4×9 м у дівчат експериментальної групи відповідали оцінці «задовільно», у дівчат контрольної групи – «незадовільно». Достовірності відмінностей між показниками не спостерігалася ($p > 0,05$).

Порівнюючи показники меж поля зору у студенток експериментальної і контрольної груп, слід зазначити, що у перших внутрішня, зовнішня і верхня межі відповідали середнім показникам, у других – межі полів зору по всім напрямкам були нижче за норму. Достовірність відмінностей спостерігалася лише по зовнішній і внутрішній межах поля зору ($p < 0,05$).

Показники гостроти зору у студенток як експериментальної, так і контрольної груп, були декілька і достовірності відмінностей між ними не спостерігалася. Слід у дівчат контрольної групи гострота зору за час проведення експерименту знизилася, у той час, як у дівчат експериментальної групи, декілька покращилася. Це свідчить про позитивний вплив запропонованих нами вправ на функціональний стан зорового аналізатора дівчат експериментальної групи.

Результати дослідження повітряної провідності показали, що тривалість чутності звуку, як лівим, так і правим вухом, у студенток експериментальної групи вищі, ніж у студенток контрольної.

Таким чином, запропоновані нами спеціально направлені вправи позитивно вплинули на досліджувані функції сенсорних систем, що сприяло підвищенню їх активності.

Кореляційний аналіз, проведений між показниками окремих функцій слухового та зорового аналізаторів і різними видами координаційних здібностей, дозволив встановити, що між ними існує слабкий і середній кореляційний зв'язок. Найбільш значний коефіцієнт кореляції був зафіксований

між показниками статичної рівноваги і повітряної провідності ($r = 0,56$); об'ємом поля зору і реакцією на м'яч, що рухається ($r = 0,6$). Це дає можливість вважати, що зміна показників активності окремих функцій досліджуваних сенсорних систем впливає на показники координаційних здібностей.

Проведене дослідження дає можливість рекомендувати включення запропонованих нами вправ і ігор в зміст занять з фізичного виховання студенток педагогічних спеціальностей з метою вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей.

Висновки:

1. Результати дослідження свідчать про те, що спеціально направлені вправи позитивно впливають на показники окремих функцій слухового і зорового аналізаторів.

2. Отримані під час експерименту результати дозволяють стверджувати, що зміна активності окремих функцій слухового і зорового аналізаторів позитивно вплинула на рівень розвитку різних видів координаційних здібностей.

3. В результаті дослідження встановлено кореляційний зв'язок між показниками окремих функцій слухового, зорового аналізаторів і різними видами координаційних здібностей. Найбільш тісний взаємозв'язок спостерігався між показниками статичної рівноваги і повітряної провідності ($r = 0,56$); об'ємом поля зору і реакцією на м'яч, що рухається, ($r = 0,6$).

4. Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що спеціально направлені вправи можна включати в програму занять з фізичного виховання студенток педагогічних спеціальностей з метою підвищення рівня координаційних здібностей.

В подальшому передбачається дослідити вплив показників функціонального стану вестибулярного аналізатора на рівень розвитку різних видів координаційних здібностей студенток педагогічних спеціальностей.

Список використаної літератури

1. Гужаловский А. А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта, вып. 13. М.: Высшая школа, 1983. С. 29–32.
2. Костюнина Л. И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости). Теория и практика физической культуры. 2007. №7. С. 68–70.
3. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних систем: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». І. О. Кузьменко. Харків, 2013. 21 с.
4. Кузьменко И. А., Шестерова Л. Е. Оценка уровня развития координационных способностей школьников средних классов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. Вип. 1. С. 9–12.
5. Лукьяненко В. П., Бажев А. З., Хежев А. А. Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей. Теория и практика физической культуры. 2007. № 6. С. 52–58.
6. Лях В. И. Координационные способности школьников. Физическая культура в школе. 2000. №4. С. 6–13.
7. Лях В. И. Координационные способности школьников Физическая культура в школе. 2000. №5. С. 3–10.
8. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». І. П. Масляк. Харків, 2007. 22 с.

9. Ровний А. С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2000. №2–3. С. 59–63.

10. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на вдосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л. Є. Шестерова. Харків, 2004. 20 с.