

Баканова О. Ф., к.фіз.вих, доцент

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ СПРИТНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ

Анотація. Визначено ступені взаємозв'язків між показниками спритності та стійкості вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I–II курсів, які займаються тенісом. Виявлено сильний зв'язок між досліджуваними показниками у зазначеного контингенту.

Ключові слова: вестибулярний аналізатор, здобувачі вищої освіти, спритність, стійкість, теніс, функціональний стан.

Вступ. Спритність є основною базою для оволодіння новими руховими діями; дає можливість орієнтуватися у просторі, керувати рухами, перебудовувати їх відповідно до поставлених рухових завдань; відіграє важливу роль в успішному пристосуванні до навчальної та трудової діяльності, оволодінні технікою різних видів рухової активності, зокрема гри в теніс.

Розвиток спритності ґрунтується на зоровій, слуховій та вестибулярній аферентації, тобто обумовлюється здатністю до переробки інформації, що надходить від відповідних аналізаторів. Саме ці сенсорні системи корегують правильність і точність виконання рухових завдань [5].

Вестибулярна сенсорна система необхідна для аналізу стану і руху тіла в просторі. Ця інформація потрібна для керування положенням голови та тулуба [1].

Високий рівень функціонального стану організму людини забезпечується досконалою діяльністю вестибулярного аналізатора. Він відіграє важливу роль у формуванні рухових умінь і навичок, управлінні руховою діяльністю, орієнтуванні в просторі, розвитку фізичних якостей, зокрема спритності [6].

Низка фахівці [2, 3, 5, 7] досліджувала питання взаємозв'язку функціонального стану вестибулярної сенсорної системи та рівня розвитку спритності у різного контингенту. Було виявлено тісний зв'язок між досліджуваними показниками.

Все вище викладене обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: визначити ступені взаємозв'язків між показниками спритності та стійкості стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I та II курсів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому прийняли участь 117 здобувачів вищої освіти I–II курсів, які займаються тенісом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, визначення стійкості вестибулярного аналізатора та методи математичної статистики.

Рівень розвитку спритності у здобувачів вищої освіти визначався за результатами «човникового» бігу 4×9 м [4].

Показники стійкості вестибулярного аналізатора визначалися за результатами відхилення в ходьбі від прямої лінії на 5-тиметровому відрізку (см) до та після обертань в кріслі Барані.

Вестибулярний аналізатор випробовуваних подразнювали 5-тикратним обертанням вправо в кріслі Барані з опущеною донизу головою та із заплющеними очима зі швидкістю 5 обертів за 10 с. Результат фіксувався до та після вестибулярного навантаження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження показників розвитку спритності у здобувачів вищої освіти I–II курсів показало, що кращі результати «човникового» бігу 4×9 м спостерігаються у юнаків і дівчат I курсу. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,05$).

Порівнюючи результати «човникового» бігу 4×9 м у здобувачів вищої освіти I–II курсів за гендерною ознакою, виявлено, що у юнаків показники достовірно ($p < 0,01$) кращі, ніж у дівчат.

Вважаємо, що тенденція до погіршення показників спритності у здобувачів вищої освіти з віком спричинена збільшенням навчального навантаження, яке вимагає від тих, хто навчається, більш тривалий час знаходитися у сидячому положенні. Зазначене спричиняє зменшення обсягу фізичної активності, що негативно впливає на рівень розвитку зазначеної фізичної якості.

Аналіз показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про те, що у юнаків та дівчат I курсу вони достовірно ($p < 0,05$) кращі, ніж у здобувачів II курсу.

Розглядаючи результати відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані у здобувачів вищої освіти у статевому аспекті, виявлено, що у дівчат вони достовірно ($p < 0,01$) вищі, ніж у юнаків.

Аналізуючи взаємозв'язки показників спритності та стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань в кріслі Барані у здобувачів вищої освіти I–II курсів, робимо висновок, що між досліджуваними показниками спостерігається сильний зв'язок у зазначеного контингенту. Це свідчить про, що рівень розвитку координованості рухів залежить від функціонального стану вестибулярної сенсорної системи.

Висновки.

1. Найкращі показники спритності та стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень спостерігаються у здобувачів вищої освіти I курсу, які займаються тенісом.

2. Результати «човникового» бігу 4×9 м достовірно кращі у юнаків; відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані – у дівчат.

3. Між показниками спритності та стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти I та II курсів, які займаються тенісом спостерігається тісний взаємозв'язок.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти, що займаються тенісом.

Список використаної літератури

1. Іонов І. А., Комісова Т. Є. Фізіологія сенсорних систем : метод. реком. 2-е вид., допов. та перероб. Харків : ФОП Петров В. В., 2018. 45 с.
2. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
3. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2007. 24 с.
4. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 14.03.2023).
5. Рядова Л. О. Взаємозв'язок функціонального стану вестибулярного аналізатора та рівня розвитку координованості рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. праць. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 73. Т. 2. С. 57–61.
6. Рядова Л. О. Функціональний стан вестибулярного аналізатора дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 К (132). С. 164–168.
7. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2004. 20 с.