**Шестерова Людмила Єгорівна. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2004**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Шестерова Л.Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів. – Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2004.  В дисертації викладені питання щодо впливу спеціально спрямованих вправ на рівень активності окремих функцій слухового, зорового, вестибулярного аналізаторів і ЦНС. Під впливом змін, що відбулися в стані досліджуваних сенсорних функцій, відзначено покращення рівня розвитку фізичних якостей учнів середніх класів загальноосвітньої школи. Кореляційний аналіз дозволив встановити, що найбільш значний взаємозв’язок спостерігається між показниками рівня розвитку швидкісних, швидкісно-силових здібностей, спритності та параметрами периферичного поля зору і стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень. Основні результати досліджень впроваджені в навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл м. Харкова, в практику підготовки спортсменів – легкоатлетів міської ДЮСШ м. Харкова та в процес перепідготовки вчителів загальноосвітніх шкіл м. Харкова та області. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз літературних даних дає підставу укласти, що, незважаючи на наявність значної кількості робіт у визначенні впливу фізичних вправ на функціональний стан сенсорних систем і їхньої ролі у формуванні рухів, недослідженою залишається проблема взаємозв’язку функціонального стану сенсорних систем і фізичної підготовленості школярів 11-15 років. 2. Первісні дослідження рівня активності сенсорних функцій дозволили встановити, що у школярів як експериментальних, так і контрольних груп спостерігалися:   низькі показники тривалості чутності звуку при повітряній провідності (у хлопчиків – 3,87-4,73 с, у дівчаток – 3,85-4,40 с);  об’єм периферичного зору менш норми для безбарвних об’єктів і лише, в окремих випадках, відповідає їй по внутрішній межі;  відхилення в ходьбі після обертальних навантажень досягали значних величин і коливалися в межах у хлопчиків від 114,30 см до 75,16 см; у дівчаток – від 109,60см до 60,90 см;  час зорово-моторної реакції знаходився в межах 0,22 – 0,28 с і мало залежав від статі досліджуваних.   1. Результати первісних досліджень рухової підготовленості школярів 5-9 класів, які оцінювалися за бальною системою „Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України” дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, в основному, відповідає оцінці „задовільно”. Показники спритності оцінювалися на „незадовільно”, що свідчить про низький рівень розвитку сенсорних функцій. 2. Включення в зміст уроків фізичної культури спеціально спрямованих вправ позитивно вплинуло на показники досліджуваних функцій сенсорних систем школярів 11-15 років. Вірогідно підвищилися: тривалість чутності звуку при повітряній провідності (Р<0,001), стійкість вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень (Р<0,001), розширилися межі поля зору (Р<0,05 - 0,001) і скоротився час зорово-моторної реакції (Р<0,001). Найбільш сприятливими періодами для впливу на вище зазначені функції сенсорних систем є: у дівчаток вік 11 років; у хлопчиків – для вестибулярного аналізатора – 11 років, для зорового аналізатора і ЦНС – 12-13 років і для слухового аналізатора 14-15 років. 3. Результати повторних досліджень свідчать про значне підвищення рівня фізичної підготовленості школярів експериментальних груп. Приріст результатів у тестах склав: у бігу на 60 м: у хлопчиків – від 5,8 до 7,9%, у дівчаток – від 4,8 до 7,7%; у стрибках у довжину з місця: у хлопчиків – від 4,7 до 8,6%, у дівчаток від 3,0 до 5,6%; у бігу на 1500 м: у хлопчиків – від 4,1 до 7,1%, у дівчаток – від 3,8 до 6,3%; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі: у хлопчиків – від 6,3 до 25,7%, у дівчаток – від 14,8 до 22,6 %; у підніманні в сід з положення лежачи на спині за 1 хвилину: у хлопчиків – від 6,8 до 10,7%, у дівчаток – від 7,6 до 17,6%; у човниковому бігу 49м: хлопчиків – від 5,5 до 9,4%, у дівчаток – від 6,1 до 8,6%; у нахилі вперед з положення сидячи: у хлопчиків – від 14,9 до 34,2%, у дівчаток – від 21,7 до 53,4%.   Найбільше інтенсивно показники рівня розвитку фізичних якостей підвищувалися в період з 11 до 12-13 років.   * 1. Кореляційний аналіз між досліджуваними показниками сенсорних функцій і рівнем розвитку окремих фізичних якостей школярів середніх класів дозволив установити наявність досить високої залежності між проявом швидкісно-силових, швидкісних здібностей і спритності та параметрами об’єму периферичного поля зору і стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень. Ступінь взаємозв’язку багато в чому залежить від віку і статі досліджуваних. Найбільш тісний взаємовплив показників досліджуваних сенсорних функцій і фізичної підготовленості школярів відзначався у хлопчиків у віці – 11 та 14-15 років, у дівчаток – 11 років.   2. Дослідженнями підтверджена ефективність застосування спеціальних вправ, що впливають на функціональний стан сенсорних систем, і їхній позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості школярів 11-15 років. Це дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури і тренерам з видів спорту доповнювати зміст уроків, навчально-тренувальних і самостійних занять запропонованими нами вправами. | |