

ВДСКОНАЛЕННЯ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
У СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Зеленюк О.В., Бикова Г.В.

Київський університет імені Бориса

Грінченка, Національна академія

внутрішніх справ

Постановка проблеми. За останні роки теорія та практика фізичного виховання і спорту збагатилися новими знаннями щодо ролі сенсорних систем організму у забезпеченні ефективної рухової діяльності. Встановлено, що аналізатори безпосередньо беруть участь як у формуванні рухових актів, такій їхньому вдосконаленні в процесі занять фізичними вправами. Тому ефективним! засобом підвищення статодинамічної (СДС) стійкості є тренування! вестибулярного аналізатора, що базується на його спроможності розширювати! діапазон функціонування під впливом дозованих за силою, напрямком таї тривалістю адекватних подразнень у формі спеціально підібраних фізичних! вправ.

У зв'язку з цим, набуває важливого значення своєчасне виявлення осіб із відхиленнями функції вестибулярного аналізатора та підвищення СДС, що забезпечує вирішальний внесок у високо координоване виконання рухових дій.

Метою дослідження була апробація розробленої нами методики! підвищення СДС у процесі фізичного виховання студентів і курсантів вищих! навчальних закладів.

Отримані результати дослідження. На підставі тестування за кількісними показниками статичної та динамічної стійкості (кефалографія, "крокуючий" тест Фукуда та «хода навпростець»), було сформовано у кожному І навчальному закладі 2 фокус-групи по 25 осіб, які мали низький рівень СДС.

Групу А складала учасники педагогічного експерименту, що передбачав регулярне виконання фізичних вправ з індивідуально дозованим навантаженням на отолітовий апарат і півколові канали. Група Б - контрольна, у якій заняття з фізичного виховання проводилися за навчальною програмою.

Нами було обрано переважно активний метод тренування вестибулярного аналізатора, що найбільше впливає на загальну фізичну підготовку, має високу емоційну привабливість та легко здійснюється на практичних заняттях із фізичного виховання, а також у форматі виконання самостійних індивідуальних завдань.

Основний методичний підхід щодо підбору спеціальних вправ для підвищення СДС передбачав урахування принципу індивідуалізації дозування і послідовності виконання спеціальних вправ та їхньої адекватності функціональним можливостям організму.

Встановлено, що після 3-х місяців систематичних занять за розробленою методикою, добра та відмінна стійкість вестибулярного аналізатора у двох фокус-групах (А) зареєстрована у 43 учасників педагогічного експерименту, а у 7 осіб вона залишилася без змін, тобто на низькому рівні. Щодо контрольних груп (Б), то загальна кількість осіб з позитивною динамікою функції вестибулярного аналізатора була зафіксована лише у 28 осіб, та у 22 - залишилася без змін. Порівняльна кількість осіб із незмінними (низькими) показниками СДС (група А - 7, група Б - 22) свідчить про безумовну ефективність розробленої методики підвищення СДС.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Запропонована нами методика підвищення статодинамічної стійкості є ефективним засобом нормалізації функції вестибулярного аналізатора, що дає підставу рекомендувати її до використання у навчальному процесі фізичного виховання студентів і курсантів вищих навчальних закладів України.

Список використаних джерел:

1. Быкова А.В. Экспресс-методика определения статодинамической устойчивости у спортсменов: Методическое пособие. - К.: СтилоС, 1998. - 35с.
2. Зеленюк О. Мотиваційна модель формування засад здорового способу життя у процесі фізичного виховання / О. Зеленюк // «Проблеми формування здорового способу життя молоді»: матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів / за заг. ред. Р.Р. Сіренко - Львів: ВІЛ ЛНУ ім. І. Франка, 2009. - С.41-44.
3. Зеленюк О., Бикова А., Тюркіна Л. Фізичне виховання студентів у дискурсі! інтеграції України до європейського освітнього континууму / О. Зеленюк, И. А. Бикова, Л. Тюркіна // «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і і спорту»: тези доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. / Редкол.: В.М. Огаренко, С.А. Білоусов та ін. - Запоріжжя: Вид-во КПУ, - 2010. - С.43-44. І
4. Бабияк В.И., Ланцов А.А., Базаров В.Г. Клиническая вестибулология ■ Руководство для врачей. - Спб.: Гиппократ, 1996. - 336 с.