

УДК 796.012.2-057.875

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ ЧЕРЛІДІНГУ

Наталя КРИВОРУЧКО, Ірина МАСЛЯК

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія,  
Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті відображено показники рівня розвитку координаційних здібностей студенток ВНЗ I–II рівня акредитації та їх зміни під впливом спеціально дібраних вправ черлідінгу. Досліджувалися: здібність до раціонального прояву й перебудови дій у конкретних умовах виконання рухового завдання (три перекиди вперед), здібність до збереження статичної рівноваги (тест «Фламінго»), координованість рухів («човниковий» біг) та здатність до управління рухами за просторово-часовими та динамічними характеристиками (біг «змійкою»).

**Ключові слова:** студенти, координаційні здібності, фізичне виховання, черлідінг.

**Постановка проблеми.** Проблема вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю набуває дедалі більшої актуальності, оскільки останнім часом низка авторів вказують на стійку тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді України [2, 6, 7, 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомо, що для професійного розвитку в багатьох спеціальностях необхідний достатньо високий рівень фізичної підготовленості, який відображається розвитком основних фізичних якостей. Особливе місце посідають координаційні здібності, які значною мірою визначають ступінь реалізації рухових можливостей людини.

Динамікою розвитку координаційних здібностей в процесі фізичного виховання займався чимало авторів: І.П. Масляк (2007), Л.Є Шестерова (2009), І.О. Кузьменко (2009), Т.М. Бала (2011) та ін. Так, І.П. Масляк (2007), І.З. Гложик, А.В. Явдошик (2011), вказують на підвищення ступеню прояву координаційних здібностей за рахунок введення інноваційних підходів у дітей молодшого шкільного віку. І.О. Кузьменко, Л.Є. Шестерова (2009), Т.М. Бала (2011), виявили позитивні зміни у рівні розвитку координаційних здібностей під впливом нових засобів і методичних прийомів у дітей середнього шкільного віку. О. В. Терещенко (2011), Є.В. Старкова (2009), С.П. Рябцев, Ж.Л. Козіна (2008), С. Киселевська, В. Бринзак (2007) зазначають підвищення різних проявів координаційних здібностей студентів ВНЗ за рахунок уведення нових видів навчальної діяльності, таких як: плавання [12], оздоровча аеробіка [11], рукопашний бій, ритмічна гімнастика. При цьому всі ці роботи не стосувалися питання впливу вправ черлідінгу на рівень розвитку координаційних здібностей студентів ВНЗ I–II рівня акредитації.

**Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями.** Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом 3.1 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах» з проблеми № 3.1.4 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0106U011983), та на 2011–2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді й спорту України за напрямом 3 «Теоретико-методологічні та технологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» з проблеми № 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

**Мета дослідження** – визначити вплив спеціально дібраних вправ черлідінгу на рівень розвитку координаційних здібностей студенток 15–17 років.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей використовувалися тести, запропоновані Л.П. Сергієнко (2001) та В.О. Романенко (2005). Досліджувалися: здібність до раціонального прояву й перебудови дій у конкретних умовах виконання рухового завдання (три перекиди вперед, с), здібність до статичної рівноваги (тест «Фламінго», кількість спроб), координованість рухів («човниковий» біг 4 x 9 м, с) та здатність до управління рухами за просторово-часовими та динамічними характеристиками (біг «змійкою», с).

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі педагогічного коледжу Харківського гуманітарно-педагогічного інституту. У них брало участь 385 студенток I–III курсів нефізкультурного профілю. З яких було сформовано 3 контрольні та 3 експериментальні групи: I-ша група – студентки I-го курсу, II група – студентки II-го курсу, III-тя група – студентки III-го курсу. Експериментальні групи склали 278 осіб (I група – 75, II – 108, III – 95), контрольні – 107 осіб (23, 34, 50 студенток відповідно). Всі студентки, які брали участь у дослідженні, належали до основної та підготовчої медичної групи.

Під час експерименту студентки контрольних груп займалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання для ВНЗ I–II рівня акредитації, а в навчальний процес з фізичного виховання студенток експериментальних груп було введено спеціально дібрані вправи черлідінгу.

Вправи черлідінгу проводилися як окремий самостійний компонент програми з фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів первинного тестування показав відсутність достовірних відмінностей між показниками студентів експериментальних та контрольних груп ( $p > 0,05$ ).

Аналізуючи показники рівня розвитку координаційних здібностей студенток експериментальних та контрольних груп у віковому аспекті, виявлено, що за результатами виконання «човникового» бігу, бігу «змійкою» і перекидів уперед студентки II-ї групи демонструють результати ліпші, ніж I-ї та III-ї і ці відмінності переважно мають достовірний характер ( $p < 0,05$  –  $0,001$ ). Виняток становлять показники човникового бігу усіх досліджуваних груп та перекидів уперед студенток I-ї і III-ї експериментальних груп та I-ї і II-ї контрольних груп, де відмінності не достовірні ( $p > 0,05$ ). При цьому виявлено, що найгірші результати у студенток III-ї вікової групи.

Аналізуючи результати виконання тесту «Фламінго», виявлено достовірні поліпшення результатів з віком ( $p < 0,01$  –  $0,001$ ), за винятком показників студенток II-ї і III-ї вікових груп та I-ї і II-ї контрольних груп, де відмінності не мають достовірного характеру ( $p > 0,05$ ).

Порівнюючи отримані дані «човникового» бігу з нормативами, поданими в державній програмі з фізичного виховання та результати виконання бігу «змійкою» з нормативними оцінками, представленими В.А. Романенко (2005), визначено, що в усіх досліджуваних групах вони відповідають оцінці 2 бали.

Порівняння результатів виконання тесту «Фламінго» з нормативними оцінками, зазначеними Л.П. Сергієнко (2001), свідчить про те, що вони відповідають оцінці 4 бали, як у досліджуваних контрольних, так і експериментальних груп.

Аналіз результатів виконання трьох перекидів уперед виявив дуже низький рівень отриманих показників, оскільки в зіставленні з нормативними оцінками, поданими Л.П. Сергієнко (2001), вони не досягають найнижчої межі.

Таким чином, протестувавши попередньо досліджуваний контингент, ми встановили низький рівень розвитку координаційних здібностей студенток I–III курсів, який у середньому відповідає оцінці «незадовільно».

Досліджуючи дані, отримані після застосування на заняттях фізичного виховання спеціально дібраних вправ черлідінгу, визначено, що у студенток експериментальних груп усі показники рівня розвитку координаційних здібностей значно поліпшилися і ці зміни мають достовірний характер ( $p < 0,05$  –  $0,001$ ) (табл. 1).

Так, за даними виконання «човникового» бігу результати експериментальної групи студенток I-го курсу поліпшилися на 2,5%, II-го курсу – на 3,0%, III-го курсу – на 2,8%; за ре-

зультатами виконання бігу «змійкою» – на 8,7; 8,0; 8,1% відповідно; за результатами виконання тесту «Фламінго» – на 37,5; 40,6; 35,3% відповідно; за даними виконання трьох перекидів уперед – на 13,1; 10,9; 16,8% відповідно. Таким чином, найсуттєвіші зміни відбулися в показниках здатності до утримання статичної рівноваги тіла. Найбільший зріст результатів рівня розвитку координаційних здібностей спостерігається у дівчат 17 років.

Розглядаючи дані, отримані після експерименту, студенток контрольних груп (табл. 1), визначено, що вони також дещо поліпшилися, але ці зміни менш суттєві, ніж у досліджуваних експериментальних груп і не достовірні ( $p > 0,05$ ). Так, результати виконання «човникового» бігу у студенток I-ої групи поліпшилися на 1,9%; II-ї – на 2,7%; III-ї – на 1,8%; показники виконання бігу «змійкою» – на 2,1; 4,3; 3,3% відповідно; результати виконання тесту «Фламінго» – на 20,3; 16,6; 13,9% відповідно; показники виконання перекидів вперед – на 3,6; 5,5; 5,3% відповідно.

Таблиця 1

## Динаміка показників координаційних здібностей студенток

Групи	I		II		III	
	Показники $\bar{X} \pm m$					
	«Човниковий» біг (с)					
	Експериментальні	Контрольні	Експериментальні	Контрольні	Експериментальні	Контрольні
До експерименту	11,34± 0,10	11,41± 0,14	11,29± 0,09	11,37± 0,15	11,40± 0,09	11,45± 0,09
Після експерименту	11,05± 0,09	11,19± 0,14	10,95± 0,08	11,06± 0,14	11,08± 0,08	11,24± 0,08
t	2,23	1,12	2,79	1,49	2,59	1,68
p	<0,05	>0,05	<0,01	>0,05	<0,01	>0,05
Біг «змійкою» (с)						
До експерименту	7,43± 0,06	7,56± 0,11	7,24± 0,06	7,33± 0,15	7,64± 0,09	7,66± 0,12
Після експерименту	6,96± 0,06	7,40± 0,12	6,66± 0,06	7,01± 0,15	7,02± 0,08	7,40± 0,12
t	5,45	0,93	6,79	1,49	5,17	1,53
p	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05
«Фламінго» (кількість спроб)						
До експерименту	3,25± 0,18	3,39± 0,32	2,66± 0,16	2,82± 0,25	2,43± 0,14	2,30± 0,20
Після експерименту	2,03± 0,15	2,70± 0,28	1,58± 0,09	2,35± 0,18	1,57± 0,09	1,98± 0,16
t	5,17	1,63	5,81	1,50	5,11	1,25
p	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05
Перекиди вперед (с)						
До експерименту	7,43± 0,14	7,33± 0,12	6,73± 0,11	6,90± 0,22	7,84± 0,17	7,85± 0,21
Після експерименту	6,45± 0,11	7,06± 0,11	5,99± 0,06	6,52± 0,18	6,52± 0,11	7,43± 0,17
t	5,59	1,70	6,05	1,30	6,54	1,55
p	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05

Аналіз повторних даних у віковому аспекті показав відсутність суттєвих змін порівняно з початковими дослідженнями.

Зіставлення результатів виконання «човникового» бігу досліджуваних експериментальних груп, отриманих після експерименту, з державними нормативами показало поліпшення результатів у всіх вікових групах на 1 бал, унаслідок чого оцінка стала дорівнювати 3 балам.

Аналогічне порівняння показників контрольних груп вказує на те, що зміни відбулися лише у студентів II-ї вікової групи, де результати стали відповідати також оцінці 3 бали.

Порівняння повторних даних бігу «змією» студенток експериментальних груп з нормативними оцінками, поданими В. О. Романенко (2005), показало, що результати I-ї та II-ї вікової групи підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 3 бали. Результати студенток III-ї групи, не зважаючи на значне й достовірне поліпшення, за оцінювальною шкалою залишилися незмінними, тобто як і до експерименту вони відповідають оцінці 2 бали. Зіставлення результатів досліджуваних контрольних груп не виявило змін за подано оцінювальною шкалою.

Порівняння повторних результатів тесту «Фламінго» з нормативними оцінками, поданими Л.П. Сергієнко (2001), показало, що результати в усіх експериментальних групах значно поліпшились і стали наближатися до оцінки 5 балів. У контрольних групах оцінка залишилася сталою.

Порівняння повторних даних виконання перекидів уперед з нормативами, запропонованими Л.П. Сергієнко (2001), показало відсутність змін за оцінювальною шкалою як студентів експериментальних, так і контрольних груп. При цьому слід зазначити, що при порівнянні показників експериментальних груп з контрольними визначено значне та достовірне домінування результатів експериментальних груп над контрольними ( $p < 0,01 - 0,001$ ).

Таким чином, на основі проведеного нами дослідження можна зробити такі **висновки**:

1. Аналіз первинного тестування показав низький рівень розвитку координаційних здібностей студенток I–III курсів, який у середньому відповідає оцінці «незадовільно».

2. Упровадження в процес фізичного виховання студенток експериментальних груп спеціально дібраних вправ черлідінгу сприяло значному й достовірному зростанню показників координаційних здібностей студенток 15–17 років за усіма досліджуваними параметрами ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Найсуттєвіші зміни відбулися в показниках здатності до утримання статичної рівноваги тіла. Найбільший зріст результатів рівня розвитку координаційних здібностей спостерігається у дівчат 17 років.

3. Результати дослідження дозволяють нам рекомендувати викладачам ВНЗ I–II рівня акредитації впроваджувати елементи черлідінгу в процес фізичного виховання студентів для підвищення рівня прояву координаційних здібностей.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення впливу вправ черлідінгу на рівень розвитку інших фізичних якостей.

### Список літератури

1. Бала Т. М. Влияние упражнений черлидинга на уровень развития координационных способностей школьников / Т. М. Бала // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 14 – 19.
2. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / Володимир Волков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 41 – 46.
3. Гложик І. З. Розвиток координаційних здібностей та біохімічні зміни у школярів молодшого шкільного віку при заняттях хореографією / І. З. Гложик, А. В. Явдошик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 30 – 34.
4. Кузьменко І. А. Оценка уровня развития координационных способностей школьников средних классов / И. А. Кузьменко, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 9 – 12.
5. Масляк И. П. Изменение уровня физической подготовленности младших школьников под влиянием специальных упражнений, направленных на улучшение функционально-

го состояния анализаторов : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.02. «Физ. культура, физ. воспитание различных групп населения» / И. П. Масляк . – Харьков, 2007. – 22 с.

6. *Марченко О.* Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / Оксана Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 41 – 46.

7. *Остапенко Ю. О.* Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української академії банківської справи за період 2003 – 2010 років навчання / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 41 – 44.

8. *Павленко І. О.* Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів / І. О. Павленко, Т. Є. Криводуд, Л. І. Прийменко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 10. – С. 44 – 48.

9. *Романенко В. А.* Диагностика двигательных способностей: [учеб. пособ.] / В. А. Романенко. – Донецк : Дон-НУ, 2005. – 290 с.

10. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

11. *Старкова Е. В.* Структура и содержание модульной технологии развития двигательных-координационных качеств у студенток педагогических вузов / Е. В. Старкова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 31 – 36.

12. *Терещенко О. В.* Вплив занять плавання на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02. «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. В. Терещенко. – Харьков, 2011. – 22 с.

#### **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЧЕРЛИДИНГА**

**Наталья КРИВОРУЧКО, Ирина МАСЛЯК**

*Харьковская гуманитарно-педагогическая академия,  
Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье отражены показатели уровня развития координационных способностей студенток вузов I-II уровня аккредитации и их изменения под влиянием специально подобранных упражнений черлидинга. Исследовались способность к рациональному проявлению и перестройке действий в конкретных условиях выполнения двигательного задания (три кувырка вперед), способность к сохранению статического равновесия (тест «Фламинго»), координированность движений («челночный» бег) и способность к управлению движениями по пространственно-временным и динамическим характеристикам (бег «змейкой»).

**Ключевые слова:** студенты, координационные способности, физическое воспитание, черлидинг.

#### **DYNAMICS OF DEVELOPMENT INDICATORS OF COORDINATION ABILITIES OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF CHEERLEADING EXERCISES**

**Natalia KRYVORUCHKO, Irina MASLYAK**

*Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy,  
Kharkiv State Academy of Physical Culture*

**Abstract.** In the article indicators of the development of coordination abilities of female students of HEI of I-II level of accreditation and their changes under the influence of specially selected exercises of the cheerleading are reflected. The ability to the rational expression and restructuring of actions under specific conditions of the performance of motive tasks (three somersaults forward); the ability to the preservation of the statistical balance (test "Flamingo"); the coordination of movements ("shuttle" running) and the ability to control the movements on existential and dynamic characteristics («race») have been studied here.

**Key words:** students, coordination abilities, physical education, cheerleading.