

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПРОЯВУ КООРДИНОВАНОСТІ РУХІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Мамешина Маргарита, Ольховий Олег

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено результати порівняльного аналізу первинних та вторинних показників прояву координованості рухів студентів 16-17 років, а також їх відмінності у віковому та статевому аспектах. Виявлена позитивна динаміка змін показників, що характеризують рівень прояву здатності до координованості рухів. У віковому аспекті суттєвих відмінностей не спостерігали, у статевому встановлено домінування результатів хлопців над даними дівчат.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні здібності, студенти.

Вступ. Сучасне виробництво і ринкові відносини висувають високі вимоги до якості підготовки сучасного фахівця, що визначається не лише оволодінням спеціальних знань, умінь і навичок за певною професією, а й станом фізичного здоров'я та рівнем розвитку основних фізичних якостей [5, 10].

Однак, результати досліджень свідчать про те, що стан здоров'я та рівень рухової підготовленості учнівської молоді значно погіршується [1, 11]. Причинами критичної ситуації є підвищення розумового навантаження, зловживання комп'ютером та Інтернетом, зниження інтересу до занять фізичною культурою та спортом, і як наслідок, малорухливий спосіб життя [8, 9].

Саме тому наукова спільнота приділяє значну увагу фізичному вихованню у закладах освіти, що є потужним чинником покращення стану здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді [2, 6].

У зв'язку з цим, одним із актуальних питань є пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у закладах освіти, що сприятиме підвищенню рівня розвитку якісних сторін рухової сфери, однією із яких є – координаційні здібності. Доведено, що координаційні здібності – одна із

основних ознак рухової підготовленості, а високий рівень її розвитку є запорукою успіхів у різних видах діяльності людини [3, 4, 7].

На наш погляд, діагностування координаційних здібностей дає можливість більш ефективно будувати процес фізичного виховання, добирати фізичні вправи з урахуванням індивідуальних можливостей студентів, які сприятимуть не тільки її розвитку, а і підвищенню загального рівня фізичної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити зміни показників прояву координованості рухів здобувачів освіти 16-17 років закладів фахової передвищої освіти в результаті занять з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку координованості рухів у здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.
2. Виявити зміни досліджуваних параметрів під впливом занять з фізичного виховання.
3. Провести порівняльний аналіз отриманих даних у статевому та віковому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Харківського фахового вищого художнього коледжу. Обстежено 56 студентів 1-2 курсів (30 хлопців і 26 дівчат). Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Здатність до координованості рухів досліджували за допомогою тесту Копилова «Десять вісімок» (с). Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнко [7].

Продовж навчального року студенти займалися за робочою програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Опановували техніко-тактичні навички навчальних модулів (легка атлетика, гімнастика, волейбол, баскетбол), виконували вправи загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки. Структура навчальних занять з фізичного виховання була стандартною.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно даних первинного дослідження визначено середній рівень прояву координованості рухів у хлопців 16 років та студентів 17 років, нижче за середній – у дівчат 16 років.

Порівняння показників прояву координованості рухів студентів 16-17 років отриманих на початку та наприкінці навчального року представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння середніх показників прояву координованості рухів студентів на початку та наприкінці року

| Вид діяльності | | 16 років | | 17 років | |
|--------------------------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|
| | | n | $\bar{X} \pm m$ | n | $\bar{X} \pm m$ |
| <i>Хлопці</i> | | | | | |
| «Десять вісімок» (тест Копилова) (с) | на початку року | 16 | 13,45±0,80 | 14 | 13,45±0,45 |
| | в кінці року | 16 | 12,99±0,77 | 14 | 12,19±7,52 |
| t | | 1,67 | | 1,45 | |
| p | | >0,05 | | >0,05 | |
| <i>Дівчата</i> | | | | | |
| «Десять вісімок» (тест Копилова) (с) | на початку року | 14 | 14,20±0,08 | 12 | 13,98±0,04 |
| | в кінці року | 14 | 13,78±0,18 | 12 | 12,66±8,26 |
| t | | 3,00 | | 1,58 | |
| p | | <0,01 | | >0,05 | |

Аналіз результатів виконання тесту Копилова (Табл. 1), виявив позитивну динаміку покращення даних студентів продовж навчального року, але відмінності не завжди достовірні. Так, достовірний характер розрізень спостерігається у дівчат 16 років ($p < 0,01$), у хлопців 16 та студентів 17 років ці відмінності не суттєві ($p > 0,05$).

У хлопців 16 років показники підвищилися на 0,46 с, що у відсотковому співвідношенні становить (3,54%); 17 років – на 1,26 (10,34%); у дівчат відповідно – на 0,42 (3,05%); 1,32 (10,43%).

Аналіз повторних показників виконання тесту Копилова («десять вісімок»), у віковому аспекті (Табл. 2), свідчить про те, що результати студентів 17 років кращі за показники студентів 16 років, але ці розрізнення не суттєві ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Вікові порівняння середніх показників прояву координованості рухів студентів наприкінці року

| Вид діяльності | 16 років | | 17 років | | t | p |
|--------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------|-------|
| | n | $\bar{X} \pm m$ | n | $\bar{X} \pm m$ | | |
| <i>Хлопці</i> | | | | | | |
| «Десять вісімок» (тест Копилова) (с) | 16 | 12,99±0,77 | 14 | 12,19±7,52 | 1,04 | >0,05 |
| <i>Дівчата</i> | | | | | | |
| «Десять вісімок» (тест Копилова) (с) | 14 | 13,78±0,18 | 12 | 12,66±8,26 | 1,33 | >0,05 |

Проведене порівняння аналогічних показників за статтю (Табл. 3), вказує на те, що результати хлопців кращі за дані дівчат. При цьому, достовірні відмінності виявлені між показниками хлопців і дівчат 16 років ($p < 0,01$), у студентів 17 років розрізнення не суттєві ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Порівняння показників прояву координованості рухів за статтю студентів наприкінці року

| Вид діяльності | <i>Хлопці</i> | | <i>Дівчата</i> | | t | p |
|--------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|------|-------|
| | n | $\bar{X} \pm m$ | n | $\bar{X} \pm m$ | | |
| 16 років | | | | | | |
| «Десять вісімок» (тест Копилова) (с) | 16 | 12,99±0,77 | 14 | 13,78±0,18 | 3,18 | <0,01 |
| 17 років | | | | | | |
| «Десять вісімок» (тест Копилова) (с) | 14 | 12,19±7,52 | 12 | 12,66±8,26 | 0,42 | >0,05 |

При співставленні показників виконання «десяти вісімок», що характеризують здатність координованості рухів, з нормативними оцінками [7], встановлено, що результати дівчат 16 років підвищилися на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бали. Покращення результатів хлопців 16 років та

студентів 17 років на оцінювальній шкалі суттєво не позначилися і вони так само, як і на початку року відповідають оцінці 3 бали.

Таким чином, встановлено середній рівень розвитку здатності до координованості рухів у студентів 16-17 років.

Висновки:

1. Виявлена позитивна динаміка змін показників, що характеризують рівень прояву здатності до координованості рухів у студентів 16-17 років. Так, вірогідні відмінності встановлено у дівчат 16 років ($p < 0,01$), а у хлопців 16 та студентів 17 років не достовірні ($p > 0,05$). Найзначніше поліпшилися показники хлопців та дівчат 17 років (10,34% та 10,43% відповідно).

2. Завдяки зазначеним змінам рівень розвитку координованості рухів у дівчат 16 років підвищився з нижчого за середній до середнього. Поліпшення результатів хлопців 16 років та студентів 17 років на загальний рівень суттєво не вплинули (середній рівень).

3. Встановлено, що за віком показники студентів 16-17 років суттєво не відрізняються ($p > 0,05$). За статтю спостерігали достовірне превалювання показників хлопців над результатами дівчат 16 років ($p < 0,01$), не суттєве – у студентів 17 років ($p > 0,05$).

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці та впровадженні у процес фізичного виховання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток здатності до координованості рухів студентів закладів фахової передвищої освіти.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М, Сванадзе А. С, Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2017. 6(88). С. 10–13.

2. Криворучко Н. В, Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2016. 11 (81). С. 57–60.

3. Кузьменко І. О. Вплив спеціально спрямованих вправ на показники динамічної рівноваги школярів 7–8-х класів. Матеріали І Всеукр. наук.-прак. конференції. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*; 2015 травень 20 [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2015. С. 61–64.
4. Мамешина М. А. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 10(104)18. С. 49–55.
5. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2015. 3 (47). С. 52–57.
6. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. В: *Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2018. 154; 1. С. 115–118.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
8. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical Education of Students*, 2016. Vol. 1. P. 55–63. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0108>
9. Maslyak I. P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2018. 20 (2). P. 92–98.
10. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V, Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*, 2016. Vol. 9 (2). P. 20–27.
11. Petrova A., Bala T., Masliak I., Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, Universitatea din Pitesti. 2022. 22(4). P. 955–961.