

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ НА ДИНАМІКУ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК

*Проаналізовано вплив спеціалізацій (черліденг, аеробіка, гімнастика) на динаміку розвитку функціональних і рухових здібностей студенток. Проведено анкетування студенток. Використані педагогічні та математичні методи дослідження. Визначена динаміка розвитку функціональних і рухових здібностей студенток та ступінь впливу обраних секційних занять на розвиток вище зазначених показників. Виявлено, що черліденг, аеробіка та гімнастика зі значною перевагою відносно занять загальною фізичною культурою впливають на рівень розвитку рухової підготовленості студенток вищих навчальних закладів. У результаті факторного аналізу виділено 4 фактори, внесок яких в загальну дисперсію склав 83%.*

*Ключові слова:* студентки, функціональні та рухові здібності, черліденг, аеробіка, гімнастика.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним з факторів сучасного суспільства, що впливає на спосіб життя студентів, є жорстка регламентація навчального часу за розкладом на фоні прискорення темпів життя, великої кількості необхідної інформації, достатньо широкого розповсюдження серед молоді шкідливих звичок, побутової депресії, низького рівня фізичної активності [1; 4; 7]. Впровадження різних форм і засобів проведення тренувальних занять у навчальний процес дозволить не тільки задовольнити інтерес молоді у виборі спортивної спеціалізації, а й сприятиме розвитку рухових якостей організму. У зв'язку з цим пошук нових оздоровчих технологій, надають ефективний вплив на приріст рухових здібностей студентів у процесі навчальних занять, є однією з проблем мінливого суспільства. Тому вивчення даного питання потребує додаткового дослідження, спрямованого на виявлення динаміки розвитку фізичних здібностей студентів вищої школи.

В існуючих працях з проблем фізичного виховання серед молоді переважає місце займають дослідження, спрямовані на вивчення питань професійно-прикладної фізичної підготовки [2; 3; 6]. Велика кількість робіт присвячено визначенню провідних фізичних якостей і функцій організму у формуванні працівників розумової праці.

Інтерес представляють дослідження, спрямовані на вивчення методик професійної підготовки студентів за допомогою різних засобів фізичного виховання. Так, С.В. Сергієнко розробив і обґрунтував систему фізичної підготовки засобами рукопашного бою з урахуванням специфіки професійної діяльності, І.Н. Чайкін – засобами спортивного орієнтування, С.В. Кальницький – засобами міні-футболу. Саме створення навчальних груп за принципом спортивної спеціалізації сприяє зростанню показників фізичної та функціональної підготовленості в порівнянні зі студентами, які займаються за програмою загальної фізичної підготовки [5; 8]. Менше висвітлені питання вивчення ступеня впливу секційних занять гімнастичними та танцювальними видами спорту на фізичні якості, а також приросту рухових і функціональних здібностей організму студентів.

У зв'язку з вищесказаним необхідні додаткові дослідження, спрямовані на визначення впливу черліденгу, аеробіки та гімнастики на фізичні здібності та їх ефективне використання в процесі навчально-тренувальних занять у вищих навчальних закладах.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження виконано відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту МОН України на 2011-2015 р.р. в рамках теми 1.3 "Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту" (номер Державної реєстрації 0113U001205).

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив спеціалізацій (черліденг, аеробіка, гімнастика) на динаміку розвитку функціональних і рухових здібностей студенток.

### **Завдання дослідження:**

1. Виявити динаміку розвитку функціонального стану і рухових здібностей у студенток.
2. Визначити ступінь впливу обраних секційних занять на розвиток функціональних і рухових здібностей.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань нами було проведено анкетування студенток Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого. Використовувався комплекс наукових методів дослідження: педагогічні методи дослідження (аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування); методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого. В експериментальній його частині взяли участь 120 студенток основної медичної групи (16-20 років). Педагогічний експеримент, в якому взяли участь чотири групи були сформовані за обраними спеціалізаціями, КГ-1 (спеціалізація "черліденг", 20 студенток), КГ-2 (спеціалізація "аеробіка", 20 студенток), КГ-3 (спеціалізація "гімнастика", 20 студенток) і КГ-4 (заняття основним фізичним вихованням, 20 студенток), проводився протягом року. Група №4 займалася за стандартною програмою у відповідність із затвердженим робочим планом для всіх факультетів і спеціальностей. Групи №1, №2 та №3 виконували навчально-тренувальну роботу, за обсягом і інтенсивністю адекватну роботі, здійснюваної в групі №4, але згідно програмі обраного виду спорту. Навчальні групи були однорідні за більшістю показників, значних відмінностей між ними не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

Заняття в запропонованих спортивних секціях проходилися два рази на тиждень. Тренувальна програма містила фізичні вправи, що насамперед спрямовані на розвиток координації, гнучкості та рухливості, силових та швидкісно-силових якостей і витривалості студенток.

Секційні завдань, спрямовані на розвиток вище перерахованих фізичних якостей, перекликаються із загальними завданнями основного фізичного виховання студентів. Основний акцент в процесі занять обраними видами спорту зроблено на: розвиток фізичних якостей студенток, залучення до активного способу життя, формування позитивних соціальних і психологічних навичок, успішність в реалізації своїх прагнень, усвідомлення життєвих перспектив, формування системи цінностей, наявність авторитетів і психологічна стійкість в цілому, організованість дозвілля, участь молоді в громадському житті, згуртованість колективу в академічній групі.

У процесі педагогічного дослідження реєструвалися наступні показники: 1. Ріст (см); 2. Вага (кг); 3. ЧСС (уд/хв); 4. ЖЕЛ (мл); 5. ІГСТ (%).

Оцінка рухових здібностей студенток проводилася за результатами ряду загальноприйнятих тестів [6; 7] які застосовуються в спортивній практиці на початку та в кінці експерименту:

1. Згинання та розгинання рук, в упорі лежачі (кіл-ть разів);
2. Піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів);
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
4. Стрибок з місця (см);
5. "Човниковий біг" 4x9 (с).

Результати дослідження та їх обговорення. У ході експерименту визначалася динаміка розвитку функціональних і рухових здібностей.

Рівень розвитку рухових здібностей у студенток всіх груп протягом річного тренувального циклу змінюється достовірно ( $p < 0,05$ ).

Результати дослідження, представлені в таблиці 1 відображають зміни показників функціональних і рухових здібностей студенток. Поліпшення у показниках координаційних здібностях спостерігається у всіх групах, однак, дані показники групи №1 (спеціалізація "черліденг") значно перевершують приріст складає 6,4%. На заняттях зі студентками у всіх групах застосовувалися вправи для розвитку гнучкості; значне підвищення показників спостерігається в групі №3 (спеціалізація "гімнастика") приріст 15,7%.

Найбільш значні зміни відбулися в силових і швидкісно-силових здібностях, високі показники спостерігаються в групі №2 (спеціалізація "аеробіка"), відносно студенток груп №1, 3 та №4, приріст 27,45%, 16,83% та 3,6%. Слід також зазначити, що у студенток груп №1, 2 і 3, значно покращилися функціональні показники: серцева-судинної та дихальної систем.

Для визначення ступеня впливу обраних секційних занять на розвиток функціональних і рухових здібностей студенток було проведено факторний аналіз. Отримані результати свідчать що заняття черліденгом, аеробікою та гімнастикою значним відсоток переважають над загальною фізичною культурою (рис. 1). Внесок отриманих факторів в загальну дисперсію склав 83,8%.

На частку першого чинника умовно названого нами фактором "аеробіка" припадає 28,4% загальної дисперсії вибірки. Він характеризується високими факторними навантаженнями показників силових, швидкісно-силових і координаційних здібностей, гнучкості, а також функціональних можливостей.

Другий фактор, "фактор гімнастика", становить 24,08%. Найбільш значущі факторні навантаження мають показники гнучкості, сили і координації.

Третій фактор, що визначає "черліденг", становить 18,2% загальної дисперсії вибірки, і високі факторні навантаження мають показники, що характеризують координаційні і швидкісно-силові здібності.

Четвертий фактор, що становить 12,4% загальної дисперсії вибірок, є фактор "загальна фізична культура". Фактор в основному проявляється засобам функціональних здібностей, зокрема показників зросту, а 16,92% визначені як не встановленні фактори.

**Висновки.** 1. У студентів які займалися за програмою секцій, виявлено достовірне поліпшення контрольних показників функціональних та рухових здібностей зі значною перевагою відносно занять загальною фізичною культурою.

2. Проведені дослідження дають можливість стверджувати, що черліденг, аеробіка та гімнастика значною мірою впливають на рівень розвитку рухової підготовленості студенток вищих навчальних закладів. У результаті факторного аналізу виділено 4 фактори, внесок яких в загальну дисперсію склав 83%.

**У перспективі подальших досліджень.** Вивчення впливу інших видів спеціалізацій на рухові здібності студенток.

Таблиця 1

## Показники приросту функціонального стану і рухових здібностей студенток

№ з/п	Виміри функціональних та рухових здібностей	КГ-1 (черліденг) (n=20)				КГ-2 (аеробіка) (n=20)				КГ-3 (гімнастика) (n=20)				КГ-4 (ЗФК) (n=20)			
		ВД*	КД	абс	%	ВД*	КД	абс	%	ВД*	КД	абс	%	ВД*	КД	абс	%
		$(\bar{X} \pm m)$				$(\bar{X} \pm m)$				$(\bar{X} \pm m)$				$(\bar{X} \pm m)$			
1	Ріст (см)	167,3±0,6	167,3±0,5	0	0	165,2±0,3	165,2±0,3	0	0	166,5±0,5	166,5±0,5	0	0	168±0,7	168±0,7	0	0
2	Вага (кг)	57,4±0,8	55,6±0,7	1,8	3,2	54,2±0,3	53,6±0,3	0,6	1,1	56,5±0,7	55,5±0,6	1	1,8	58,7±1,02	58,5±1,0	0,2	0,34
3	ЧСС (уд/хв)	71±0,9	69±0,8	2	2,8	73±0,7	71±0,6	2	2,8	71±0,9	70±0,6	1	1,4	71±1,0	71±0,9	0	0
4	ЖЕЛ (мл)	2500±1,5	2700±1,2	200	7,4	2500±1,8	2800±1,4	300	10,71	2600±1,6	2900±1,1	300	10,34	2600±1,8	2700±1,7	100	3,7
5	ІГСТ (%)	52,04±1,7	64,18±1,2	12,14	18,91	58,64±	74,63±	15,99	21,42	52,05±	62,77±	10,72	17,07	50,89±	60,09±	9,2	15,31
6	Згинання та розгинання рук, в упорі лежачі (кіл-ть разів)	10,3±2,1	13,4±1,2	3,1	23,1	11,1±2,9	15,3±2,3	4,2	27,45	10,3±3,0	14,3±2,1	4,0	27,09	9,3±1,05	10,5±0,8	1,2	11,42
7	Піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів)	23,7±1,6	26,5±1,2	2,8	10,56	25,2±1,8	30,3±1,5	5,1	16,83	24,6±0,9	28,5±0,7	3,6	13,68	24,4±1,3	26,2±1,1	1,8	6,87
8	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	5,6±1,7	6,2±1,3	0,6	9,67	6,2±2,1	7,1±1,1	0,9	12,67	4,8±1,6	5,7±2,0	0,9	15,7	6,3±1,9	6,9±1,1	0,6	8,6
9	Стрибок з місця (см)	168±2,5	170±2,1	2	1,17	167,7±1,9	174±1,8	6,3	3,6	166,2±2,6	169,5±2,3	3,3	1,9	165,8±1,7	167,6±1,6	1,8	1,07
10	«Човниковий біг» 4х9 (с)	11,6±1,03	10,9±0,9	0,7	6,4	11,7±1,01	11,1±1,0	0,6	5,4	11,8±1,04	11,3±1,01	0,5	4,42	11,6±1,04	11,2±1,02	0,4	3,5

\*Примітка: ВД – вихідні дані (до початку експерименту); КД – кінцеві дані (після експерименту); (абс.) – абсолютна різниця; (%) – приріст показника.



Рис. 1. Ступінь впливу обраних секційних занять на розвиток функціональних і рухових здібностей студенток

#### Використані джерела

1. Ильинич В. И. ППФП студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста / под ред. В. И. Ильинича // Физическая культура студента : учебник. – М. : Гардарики, 1999. – С. 380 – 432.
2. Кальницкий С. В. Формирование профессионально-важных качеств курсантов финансово-экономического военного учебного заведения средствами спортивных игр: дис. ... канд. пед. наук / С. В. Кальницкий. – СПб, 2003. – 175с.
3. Кириченко С. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета: дисс. ...канд. пед. наук. / С. И. Кириченко – Майкоп, 1998. – 123 с.
4. Попрошаев А. В. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине "Физическое воспитание" / А. В. Попрошаев, В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов, 2011. – № 4. – С. 67 – 70.
5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский // Учебн. пособие. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
6. Сергієнко С. В. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: Дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту. / С. В. Сергієнко – Ірпінь, 2004 – 191 с.
7. Тонков Н. И. Профессионально-прикладная физическая культура подготовки специалистов экономического профиля: Дисс. ...канд. пед. наук. / Н. И. Тонков – М., 1998. – 136 с.
8. Чайкин И. Н. Спортивное ориентирование в процессе физической подготовки курсантов вузов: Атореф. дис. ...канд. пед. наук / И. Н. Чайкин – СПб, 1999. – 19 с.

Lutsenko L., Bodrenkova I.

#### FEATURE SPECIALIZATIONS INFLUENCE ON THE DYNAMICS OF FUNCTIONAL AND MOTOR ABILITIES OF FEMALE STUDENTS

*Feature specializations influence on the dynamics of functional and motor abilities of female students. One of the factors of modern society, affecting the lifestyle of students, there is strict regulation of teaching time scheduled on the background of accelerating the pace of life, a large number of necessary information sufficiently widespread among young people bad habits, household depression, low levels of physical activity. The introduction of various forms and means of conducting training sessions in the educational process will not only satisfy the interest of young people in the choice of sports specialization, but also contribute to the development of motor skills body. In this regard the proposed classes in sections: cheerleading aerobics, gymnastics. Training program included exercises that primarily aim to develop coordination, flexibility and mobility, power and speed-power qualities and endurance students. Sectional tasks aimed at development of the above physical qualities pereklykayutsya with the general objectives of basic physical education students. The emphasis in the training process selected sports made on: developing physical qualities of students, involvement in active life, forming positive social and psychological skills, success in the realization of their aspirations, awareness of life prospects, the formation of values, the presence of authority and psychological stability as a whole.*

*Revealed that Cheerleading aerobics and gymnastics with a significant advantage relative to the general physical education classes affect the level of motor readiness of students of higher educational institutions. As a result of factor analysis identified four factors that contribute to the overall variance was 83%. Determined dynamics of functional i motor abilities of students and the degree of exposure selected breakout sessions on the development of the above mentioned indicators. A survey of students. The used pedagogical and mathematical methods.*

**Key words:** student, functional and motor abilities, cheerleading, aerobics, gymnastics.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.