DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).33
УДК 796.012.1

Шукатка О.В.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2297-4709
Кость М.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри психічного та фізичного здоров'я КЗВО ЛОР "Львівська медична академія імені Андрея Крупинського", м. Львів
https://orcid.org/0009-0004-1638-2928
Мартинів О.М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2509-0677
Червоношапка М.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-9180-6402

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТАЙ-БО АЕРОБІКОЮ

Шукатка О.В., Кость М.М., Мартинів О.М., Червоношапка М.О. Розвиток координаційних здібностей здобувачок вищої освіти у процесі занять тай-бо аеробікою. *У роботі вивчалася ефективність занять тай-бо аеробікою для вдосконалення координаційних здібностей студенток протягом навчального року. За допомогою відповідних тестів, рекомендованих у науковій літературі, вивчалися такі різновиди координаційних здібностей: здатність до статичної рівноваги; розвиток здібності до координованості рухів руками; здібність до загальної координованості рухів тіла, пов'язаних із диференціюванням швидкісно-силових параметрів; здібність до диференціювання просторово-часових параметрів рухів; здібність до диференціації просторово-динамічних параметрів рухів; розвиток здібності до орієнтації у просторі. Було встановлено, що під впливом занять тай-бо аеробікою відбувається більш ефективний розвиток координаційних здібностей у порівнянні з традиційними заняттями з "Фізичного виховання".*

Ключові слова: *студентки, тай-бо аеробіка, фізична підготовленість, координаційні здібності, ефективність.*

Shukatka Oksana, Kost Mykola, Martyniv Oleh, Chervonoshapka Maryna. The development of coordination abilities of female students in the process of Tai-Bo aerobics training. *The work is devoted to the problem of the effectiveness of sectional work for improving the physical fitness of students in the learning process. Currently, Tai-Bo aerobics is a popular type of health fitness among young people. In this work we investigated the influence of Tai-Bo aerobics classes on the improvement of coordination abilities of female students during the academic year. A high level of coordination abilities development is an important basis for successful mastering of new types of motor actions, successful adaptation to the conditions of sports and professional activity. Coordination abilities ensure harmonious development of motor skills in the structure of physical fitness. We used the tests recommended in the scientific literature and studied the following types of coordination abilities: ability to static balance; ability to coordinate hand movements; ability to coordinate body movements associated with speed and power manifestations; ability to general coordination of movements; ability to differentiate spatial and dynamic parameters of movements; orientation in space. We studied 2 groups of female students. The first group was engaged in physical education during the academic year without attending sectional trainings. The second group of students was engaged in Tai-Bo aerobics. Testing was conducted at the beginning of the academic year and at the end. It was found that under the influence of Tai-Bo aerobics classes there is a more effective development of coordination abilities in comparison with traditional classes in "Physical Education". The prospect of further research is to study the influence of Tai-Bo aerobics on other aspects of women's fitness.*

Key words: *female students, Tai-bo aerobics, physical fitness, coordination abilities, efficiency.*

Постановка проблеми. Період здобуття вищої освіти є одним із найважливіших етапів у житті людини, оскільки він значною мірою закладає фундамент та визначає форму її подальшої життєдіяльності.

У сучасному суспільстві значення фізичної активності серед студентської молоді набуває особливого значення. Студенти є однією з найбільш уразливих груп через високий рівень навчального навантаження, стресу та недостатню фізичну активність. Секційні тренування, зокрема, заняття різновидами оздоровчого фітнесу, є ефективним засобом

підтримки здоров'я та гармонійного розвитку студентів, розвитку важливих рухових здібностей у структурі фізичної підготовленості. Актуальним напрямком проведення наукових досліджень є вивчення впливу сучасних різновидів оздоровчого фітнесу для розвитку важливих показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Аналіз літературних джерел. У процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти вдосконалення координаційних здібностей відіграє важливу роль. Як зазначають фахівці [1, 7], саме високий рівень розвитку координаційних здібностей є важливим підґрунтям для успішного опанування нових видів рухових дій, успішного пристосування до умов спортивної, а також професійної діяльності. Координаційні здібності забезпечують гармонійний розвиток рухових якостей у структурі фізичної підготовленості. Вони дозволяють виконувати складні фізичні вправи з мінімальними енергетичними затратами. Розвиток координаційних здібностей сприяє кращій концентрації уваги, пам'яті та швидкості реакції, а отже сприяє підвищенню успішності студентів у навчанні. Високий рівень координаційних здібностей забезпечує високу точність у рухах, знижуючи тим самим ризик травматизму, що є важливим як у спортивній діяльності, так і у повсякденному житті. Розвиток координаційних здібностей здобувачів вищої освіти може відбуватися у процесі реалізації традиційних навчальних програм з "Фізичного виховання". Однак, в умовах сьогодення актуальним є широке використання секційної роботи з сучасних видів раціонально організованої рухової активності [3, 8, 9].

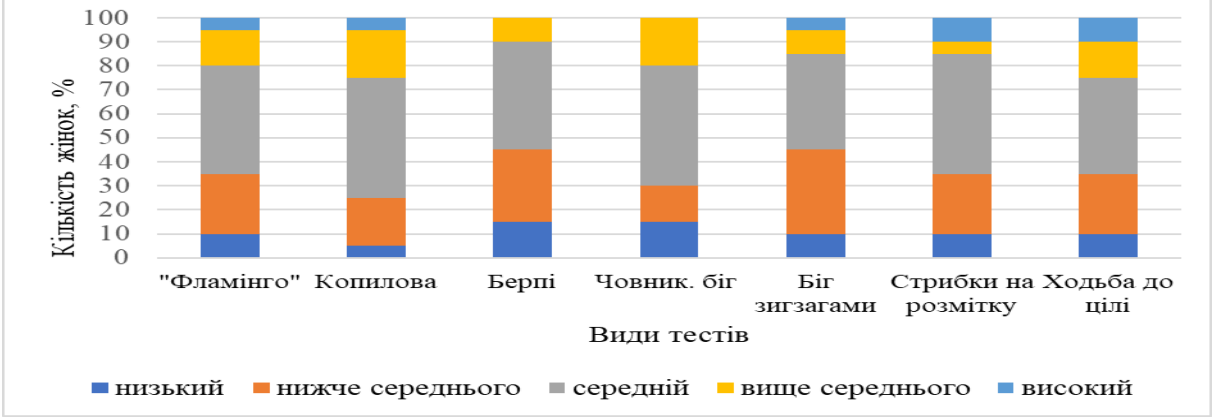
Значною популярністю серед жінок молодого віку користуються заняття східними єдиноборствами у формі оздоровчого фітнесу – тай-бо аеробіка [2, 5]. Цю фітнес-систему тренування започаткував Біллі Бленкс. І на сьогоднішній день нею займаєтьсь значна кількість як чоловіків, так і жінок. Привабливість занять тай-бо аеробікою для молодих жінок обумовлюється низкою факторів. Насамперед, ці заняття надають можливість оволодіння основами техніки самозахисту (ударними діями руками і ногами, захистами та пересуваннями). Тренування мають виражений позитивний вплив на можливості кардіо-респіраторної системи, сприяють вдосконаленню параметрів фігури. Широкий арсенал рухів, що можуть виконуватися у різних поєднаннях, дозволяє урізноманітнювати зміст заняття та вирішувати різні педагогічні завдання. Для занять з тай-бо аеробіки характерною є висока емоційна насиченість, що дозволяє ефективно боротися зі стресовими станами. У дослідженні [6] встановлено позитивний вплив занять тай-бо аеробікою на показники гнучкості та витривалості. Отже, актуальним є запровадження занять тай-бо аеробікою у процес секційної роботи зі здобувачами вищої освіти та дослідження ефективності її впливу на різні сторони підготовленості у порівнянні з традиційними формами фізичного виховання.

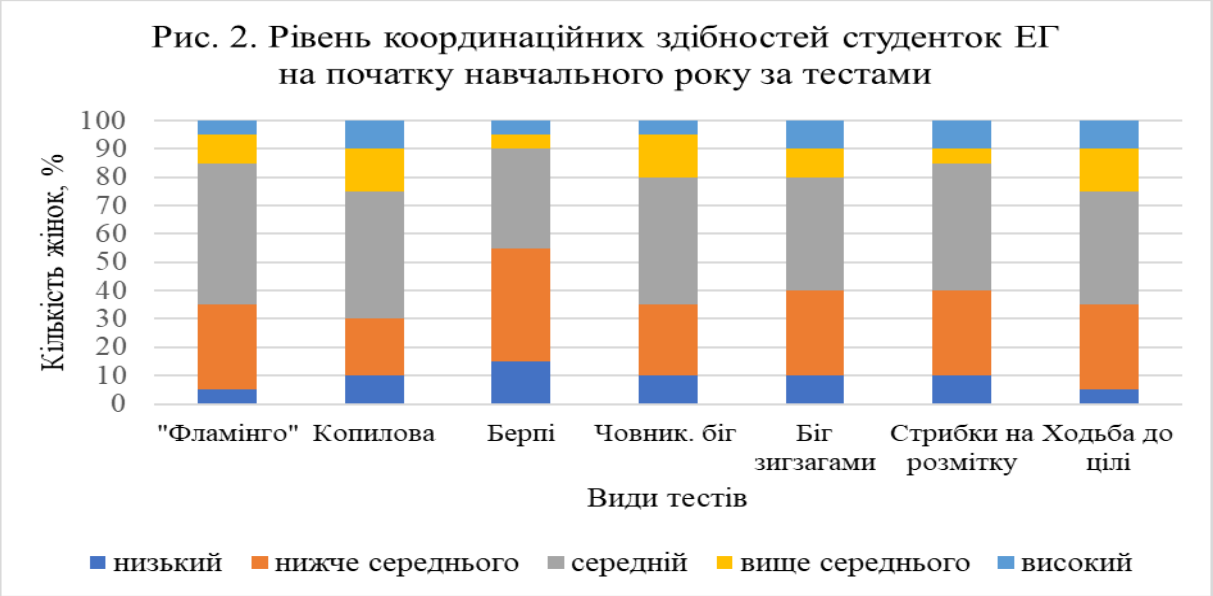
Метою роботи було дослідження впливу тай-бо аеробіки на показники розвитку координаційних здібностей здобувачок вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. До групи досліджених увійшло загалом 40 студенток першого курсу, здобувачок освітнього ступеня "Бакалавр". З них 19 осіб (експериментальна група (ЕГ)) замість занять з "Фізичного виховання" займалися у секції тай-бо аеробіки. 21 особа (контрольна група (КГ)) займалися "Фізичним вихованням", не відвідуючи жодних секційних занять. Тестування проводилось на початку та наприкінці 2023-2024 навчального року. Координаційна підготовленість досліджувалася та оцінювалася за тестами, рекомендованими у науково-методичній літературі [4]: тест Фламінго (для оцінки здатності до статичної рівноваги); тест Копилова (за допомогою якого визначався розвиток здібності до координованості рухів руками); тест Берпі (для оцінки здібності до загальної координованості рухів тіла, пов'язаних із диференціюванням швидкісно-силових параметрів); човниковий біг 4 х 10 м (для оцінки здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів); біг зиґзаґами (для оцінки розвитку здібності до координованості рухів); стрибки на розмітку (для оцінки здібності до диференціації просторово-динамічних параметрів рухів); ходьба до цілі (для оцінки розвитку здібності до орієнтації у просторі).

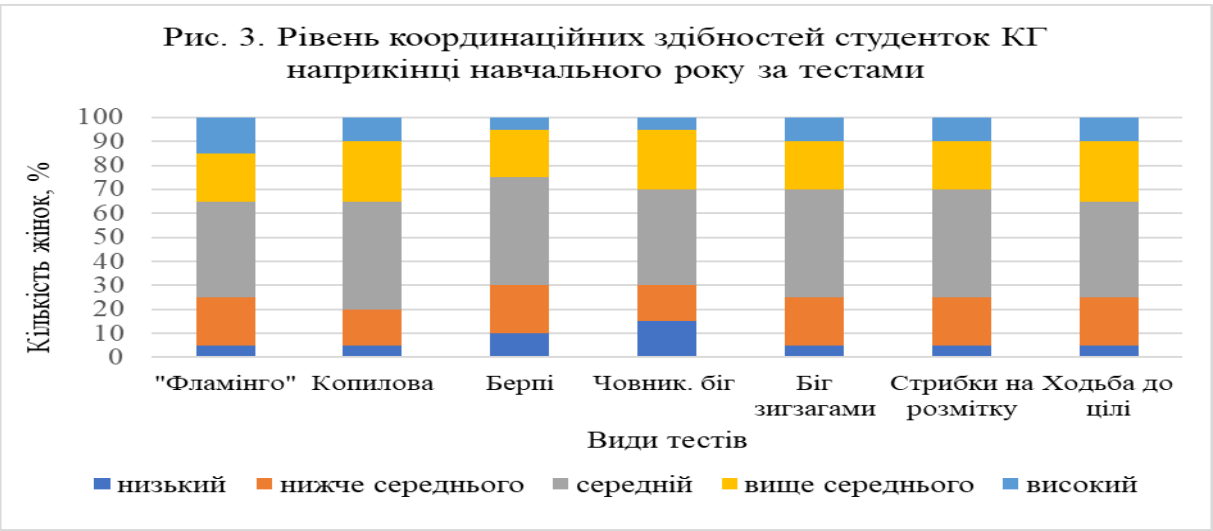
Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз отриманих результатів тестування виявив недостатньо високий рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачок вищої освіти за вказаними тестами. Лише незначна кількість протестованих жінок (до 10 %) у обох досліджених групах на початку навчання у ЗВО має високий рівень розвитку координаційних здібностей (Рис. 1, 2). У найбільшої частини протестованих жінок (40-50 %) на початку навчального року виявлено середній рівень координаційних здібностей. Низький рівень координаційних здібностей, за дослідженими тестами, спостерігався у 5-15 % обстежених здобувачок вищої освіти.

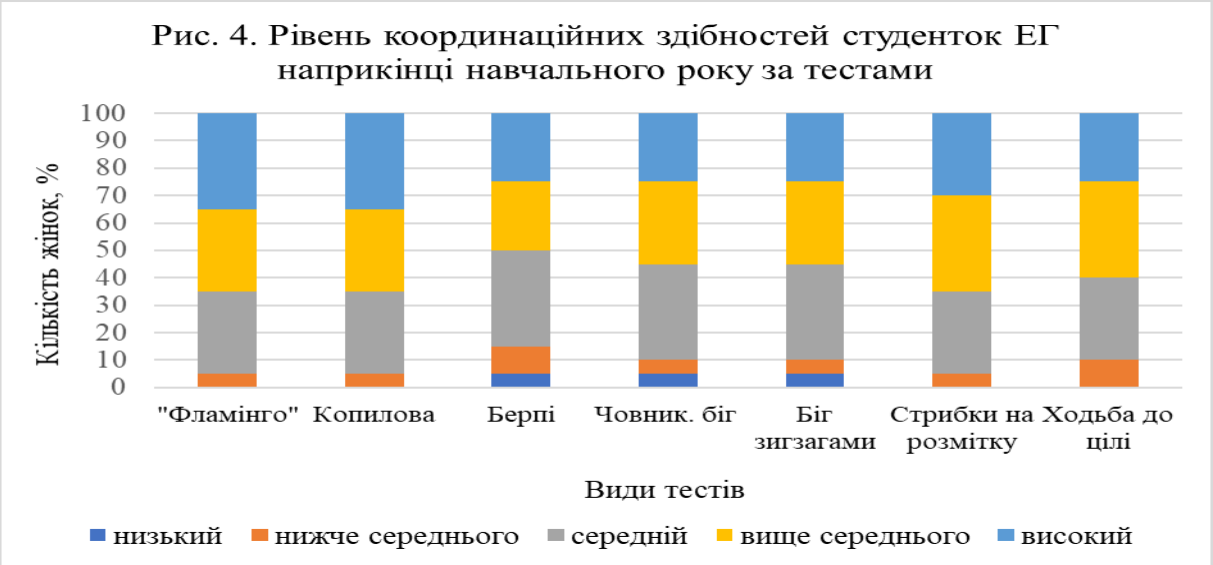
Рис. 1. Рівень координаційних здібностей студенток КГ на початку навчального року за тестами





Наприкінці навчального року у студенток обох груп спостерігалося покращення досліджуваних показників (Рис. 3, 4). В контрольній групі (КГ), яка займалася за програмою навчальної дисципліни "Фізичне виховання", не відвідуючи секційних занять, зменшилася кількість осіб з низьким та нижчим за середній рівень координаційних здібностей (Рис. 3). При цьому збільшилася кількість осіб з високим та вищим за середній рівень координаційних здібностей за вказаними тестами.





В групі жінок, які протягом навчального року займалися у секції тай-бо аеробіки (ЕГ), спостерігалося більш виражене підвищення рівня координаційних здібностей. А саме, високий рівень досліджуваних показників продемонструвало 25-35 % жінок (Рис. 4). Рівень вищий, ніж середній, виявлено у 25-35 % студенток. Низький рівень виявився лише у 5 % жінок. Він спостерігався у трьох із семи тестів, а саме: Берпі, човниковий біг, біг зиґзаґами. У інших тестах оцінювання координаційних здібностей жінок з низькими показниками не виявлено.

Висновки. Отримані нами результати свідчать про недостатньо високий рівень координаційної підготовленості жінок на початку навчання у закладах вищої освіти. Отже, у процесі їхнього фізичного вдосконалення слід надавати уваги розвитку координаційних здібностей із застосуванням ефективних методик підготовки. Для цього можуть бути внесені відповідні корективи у структуру і зміст навчальної дисципліни "Фізичне виховання". Також для ефективного вдосконалення координаційних здібностей може бути рекомендоване залучення студенток до секційної роботи, з урахуванням їхніх уподобань. Ефективним засобом покращення рівня координаційних здібностей студенток є заняття з тай-бо аеробіки.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу занять тай-бо аеробіки на широке коло показників підготовленості осіб, що займаються, та розробці науково-обґрунтованих рекомендацій щодо занять.

Література

1. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 4. С. 62-65.

2. Саєнко В., Іванчікова С. Трансформація прийомів бойових єдиноборств у сучасний вид фітнесу тай-бо // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. Кременчук: КДУ, 2010. С. 176-182.

3. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

4. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394 с.

5. Середа І.О. Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія "Педагогіка. Соціальна робота". 2016. Вип. 1 (38). С. 245-247.

6. Петрович В. Тай-бо як одна з нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами серед студентів ІФКЗ // Молодіжний науковий вісник, 2013. С. 54-58.

7. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т; ред. М.В. Маліков. Запоріжжя, 2012. № 1 (7). С. 112-119.

8. Тьорло О., Червоношапка М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., Якимишин І. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 5 (150). С. 106-109. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22

9. Усачов Ю.О., Пунда С.П., Білецька В.В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості : практикум. Київ : НАУ, 2014. 56 с.

Reference

1. Kolumbet, O.M. (2012), "Teoretyko-metodychni pidkhody do rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei molodi", Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 4. S. 62-65.

2. Saienko, V., Ivanchikova, S. (2010), "Transformatsiia pryiomiv boiovykh yedynoborstv u suchasnyi vyd fitnesu tai-bo", Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii : zb. nauk. prats Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kremenchuk: KDU, S. 176-182.

3. Synytsia, S.V., Shesterova, L.Ie. (2010), Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia : navch. posib. Poltava : PNPU, 244 s.

4. Serhiienko, V.M. (2014), Kontrol ta otsinka rukhovykh zdibnostei u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sumskyi derzhavnyi universytet, 394 s.

5. Sereda, I.O. (2016), "Pedahohichni umovy vykorystannia tai-bo aerobiky v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv fakultetu inozemnykh mov Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. V. Hnatiuka", Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriia "Pedahohika. Sotsialna robota". Vyp. 1 (38). S. 245-247.

6. Petrovych, V. (2013), "Tai-bo yak odna z netradytsiinykh form orhanizatsii zaniat fizychnymy vpravamy sered studentiv IFKZ", Molodizhnyi naukovyi visnyk, S. 54-58.

7. Troianovska, M.M. (2012), "Teoretychnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u fizychnomu vykhovanni ta sporti", Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Fizychne vykhovannia ta sport : zb. nauk. pr. Zaporizhzhia. № 1 (7). S. 112-119.

8. Torlo, O., Chervonoshapka, M., Shutka, H., Holubeva, O., Sopila, Yu., & Yakymyshyn, I. (2022), "Kikboksynh yak efektyvnyi zasib rukhovoi aktyvnosti kursantiv-zhinok zakladiv vyshchoi osvity MVS Ukrainy", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). № 5 (150). S. 106-109, available at: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22

9.Usachov, Yu.O., Punda, S.P., Biletska, V.V. (2014), Fizychne vykhovannia. Fitnes-tekhnolohii sylovoi spriamovanosti: praktykum. Kyiv: NAU, 56 s.