

Єварницький І. А., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І КУРСУ

Анотація. Досліджено показники гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу, що визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи, до та після експерименту. Виявлено, що систематичне дотримання зазначеним контингентом запропонованих методичних рекомендацій сприяло підвищенню рівня розвитку даної фізичної якості.

Ключові слова: гнучкість, експериментальна група, здобувачі вищої освіти, контрольна група, стан здоров'я.

Вступ. Розвиток гнучкості є важливим елементом здорового способу життя та має значення для професійної діяльності людини [1]. Гнучкість відіграє важливу роль у здобутті успіху в спорті. Однак не лише спортсмени повинні мати високий рівень розвитку гнучкості, але й ті, хто не займається ним.

Проте, високий рівень навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти може сприяти зниженню рівня фізичної активності та, відповідно, зниженню рівня розвитку зазначеної фізичної якості.

Вище зазначене обумовлює актуальність досліджуваної проблеми.

Мета дослідження: дослідити вплив методичної рекомендації, що полягає у систематичному зав'язуванні шнурків в положенні упор стоячи зігнувшись на рівень розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося в період з вересня 2021 року по лютий 2022 року на базі Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому взяли участь 178 здобувачів вищої освіти І курсу.

Учасники експерименту були поділені на дві групи – контрольну та експериментальну по 89 здобувачів вищої освіти в кожній.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Рівень розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти визначався за показниками нахилу тулуба вперед з положення сидячи [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідне дослідження рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу проводилося на початку вересня. На підставі отриманих результатів були побудовані графіки (рис.1) які очікувано мають форму нормального розподілу (розподіл Гауса) [3]. Також було вираховано математичне сподівання та середнє квадратичне відхилення.

На графіку по горизонталі відмічені результати тестування в сантиметрах, по вертикалі – кількість здобувачів, які показали певний результат. Наприклад,

у шести учасників контрольної групи результат нахилу тулуба вперед з положення сидячи відповідає 3 см.

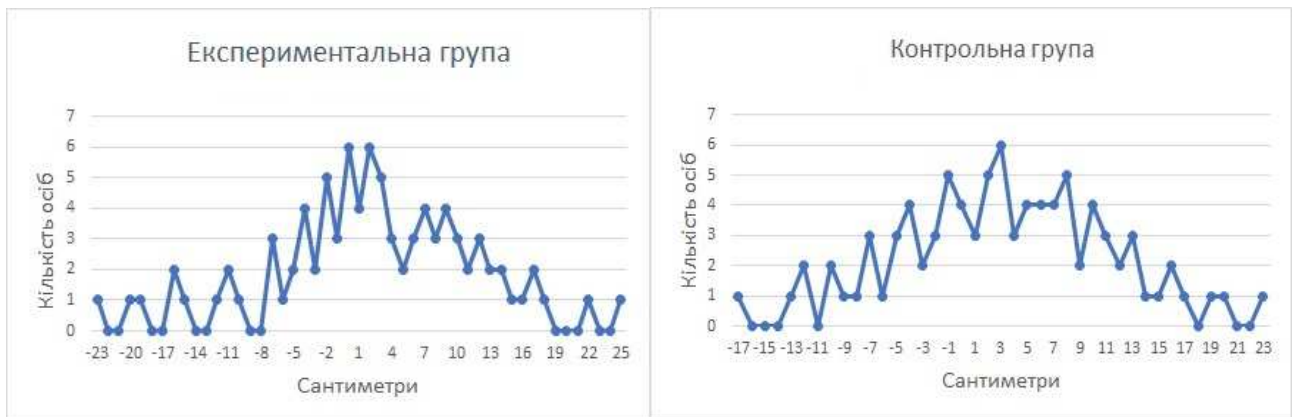


Рис. 1. Показники розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти I курсу до експерименту

Математичне сподівання було розраховано за допомогою формули $\mu = \sum p_j x_j$ і для експериментальної групи дорівнює 2,3 см, для контрольної 3,2 см.

Середнє квадратичне відхилення було розраховано за допомогою формули $\sigma = \sqrt{\sum p_i (x_i - \mu)^2}$ і для експериментальної групи дорівнює 9,22 см, для контрольної 7,98 см.

Аналіз показників розвитку гнучкості у здобувачів експериментальної та контрольної групи до експерименту виявив відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) між ними.

Виявлено, що 70% здобувачів I курсу мають низький рівень розвитку гнучкості; 25% – середній і лише 5% – високий.

Здобувачам експериментальної групи було запропоновано впродовж шести місяців систематично зав'язувати шнурки з положення упор стоячи зігнувшись, намагаючись не згинати ноги в колінних суглобах. Учасники контрольної групи повинні були зав'язувати шнурки в положенні присів або в напівприсіді.

Повторне дослідження показників розвитку гнучкості у здобувачів I курсу проводилося наприкінці лютого (рис. 2).

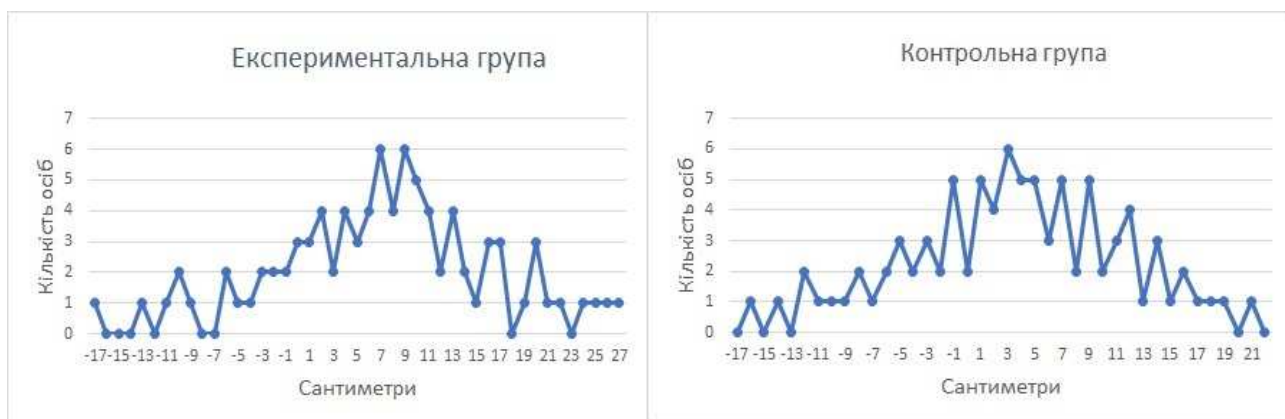


Рис. 2. Показники розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти I курсу після експерименту

Математичне сподівання для експериментальної групи дорівнює 7,1 см, для контрольної 3,5 см.

Після проведення експерименту показники розвитку гнучкості у здобувачів експериментальної групи достовірно ($p < 0,01$) поліпшилися. Приріст становив в середньому 4,8 см. Результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів контрольної групи майже не змінилися.

Висновки. Дотримання здобувачами вищої освіти I курсів експериментальної групи запропонованих методичних рекомендацій, що полягали у систематичному зав'язуванні шнурків в положенні упор стоячи зігнувшись сприяло поліпшенню показників розвитку гнучкості.

Перспективи подальших досліджень: визначити рівень розвитку інших фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
2. Сергієнко Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики : підруч. Київ : Кондор, 2016. 480 с.
3. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : СумДУ, 2020. 89 с.