

Крамаренко В. І., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут» м. Харків, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІІ КУРСУ

Анотація. Дослідженню показників розвитку гнучкості у здобувачів закладу вищої освіти ІІ курсу. Надано порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у юнаків та дівчат за гендерною ознакою. Встановлено, що у зазначеного контингенту спостерігається низький рівень розвитку даної фізичної якості.

Ключові слова: гнучкість, заклад вищої освіти, здобувачі вищої освіти, нахил тулуба вперед з положення сидячи, рівень розвитку, фізичні якості.

Вступ. Низький рівень розвитку гнучкості спричиняє ускладнення і сповільнення процесу засвоєння рухових навичок, погіршення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, зниження економічності роботи, зростання вірогідності пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів [6].

Від рівня розвитку гнучкості залежать показники сили, швидкості та координаційних здібностей.

Високий рівень досліджуваної фізичної якості сприяє поліпшенню кровообігу у хребті, обмінних процесів у суглобах, метаболізму; зміцненню суглобів, зв'язок та м'язових волокон; збільшенню еластичності м'язів; підвищенню рухових можливостей; профілактиці травматизму [2].

Низка науковців [1, 3, 4, 5] досліджувала показників розвитку гнучкості у дітей та молоді різного віку. Разом з тим, існує невелика кількість робіт, присвячених визначенню показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти ІІ курсу, що й обумовлює актуальність даної проблеми.

Мета дослідження: дослідити показники розвитку гнучкості у здобувачів закладів вищої освіти ІІ курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Національному аерокосмічному університеті ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». До участі в ньому було залучено 138 здобувачів вищої освіти ІІ курсу.

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

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти ІІ курсу визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи [7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівнюючи показники гнучкості у здобувачів вищої освіти з нормами, виявлено, що у юнаків і дівчат ІІ курсу спостерігається низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості.

Співставлення результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти II курсу за гендерною ознакою, дало можливість стверджувати, що у дівчат показники розвитку гнучкості достовірно ($p < 0,05$) кращі, ніж у юнаків.

Вважаємо, що відмінності в показниках юнаків і дівчат пов'язані з наявністю більшої кількості колагену у м'язових волокнах дівчат.

Висновки. Здобувачі вищої освіти II курсу мають низький рівень розвитку гнучкості. Результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у дівчат суттєво кращі, ніж у юнаків.

Перспективи подальших досліджень: удосконалення показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 1. С. 47–51.

2. Баканова О. Ф., Крамаренко В. І. Аналіз показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу. *Креативний простір* : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 8. С. 27–28.

3. Власюк О. О., Федоряка А. В., Грушко О. А. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 67–69.

4. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2021. 241 с.

5. Корсун А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2016. С. 40–43.

6. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : конспект лекції. Львів : ЛДУФК, 2018. 19 с.

7. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 14.03.2023).