

Бабець Марина Юрївна

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Чернецький Денис Денисович

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Каштанов Віталій Євгенович

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Бутирін Микита Юрїйович

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Науковий керівник: Рядова Ліліана Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті представлено показники розвитку сили та гнучкості у здобувачів закладів вищої освіти I–II курсів. Надано порівняння досліджуваних результатів у зазначеного контингенту в залежності від статі та віку. Виявлено, що показники розвитку сили м'язів рук і ніг та гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів відповідають оцінці «два», що свідчить про низький рівень розвитку досліджуваних фізичних якостей у зазначеного контингенту. Ключові слова: гнучкість, здобувачі вищої освіти, нахил тулуба вперед, сила, стрибок у довжину.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей [12, 13].

Г. П. Грибан [1] відмічає, що розвиток сили супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму, покращенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін сприяє подальшому розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу функціонуючих органів, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів.

За визначенням С. М. Решко, О. В. Яценко, І. М. Гриньова [10], гнучкість – це морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різних рухів.

На думку І. В. Осіпової [7], незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості у будь-якому віці доцільний і потрібний. Науковець вважає, що систематичне виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах, гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, підвищенню енергетичного фону.

За даними О. Є. Саламахи [11], при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і уповільнення процесу засвоєння рухових навиків. Фахівець зазначає, що недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

За даними Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініциної [13], якщо систематично не виконувати вправи, спрямовані на виховання гнучкості, то показники її розвитку вже в 16–17-тирічному віці починають прогресивно погіршуватися.

Низка дослідників [2, 3, 4, 5, 6, 8] та ін. вивчали питання розвитку сили та гнучкості у різного контингенту. Проте існує невелика кількість робіт, в яких розглядається проблема розвитку даної фізичної якості у здобувачів вищої освіти.

З огляду вище зазначеного, дослідження показників розвитку сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів є актуальним.

Мета дослідження: дослідити показники розвитку сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів, які навчаються в університеті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому прийняли участь 160 здобувачів вищої освіти I–II курсів, вік яких 17–18 років.

Здобувачі вищої освіти добровільно прийняли участь у дослідженні, про особливості проведення якого вони були інформовані.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники розвитку сили у здобувачів вищої освіти I–II курсів визначалися за результатами стрибка у довжину з місця; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз показників розвитку сили у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про те, що найкращі результати стрибка у довжину з місця виявлено у юнаків і дівчат II курсу. Відмінності в результатах статистично достовірні ($p < 0,05$).

Розглядаючи результати стрибка у довжину з місця у здобувачів вищої освіти в залежності від статі, робимо висновок, що юнаки виконують завдання краще, ніж дівчата. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,01$).

Порівняння показників розвитку сили у здобувачів вищої освіти I–II курсів з нормативними результатами показало, що як у юнаків, так і у дівчат вони відповідають оцінці «два».

Аналіз показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів вказує на те, що найкращі результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи спостерігаються у юнаків та дівчат I курсу. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,05$).

Дівчата I та II курсів виконують нахил тулуба вперед з положення сидячи достовірно ($p < 0,01$) краще, ніж юнаки.

Динаміка показників гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про погіршення результатів з віком. Відмінності в результатах статистично достовірні ($p < 0,05$).

Співставлення результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти I–II курсів з нормативними оцінками показало, що юнаки і дівчата виконують тест на оцінку «два».

Висновки.

1. Найкращі результати стрибка у довжину з місця зафіксовано у здобувачів вищої освіти II курсу. Показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти I курсу превалюють над даними юнаків і дівчат II курсу.

3. Показники розвитку сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів відповідають оцінці «два», що свідчить про низький рівень розвитку досліджуваних фізичних якостей у зазначеного контингенту.

Джерела

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
2. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 241 с.
3. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–2010.
4. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів і-її рівня акредитації: автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.
5. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2007. 24 с.
6. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів : методичні розробки. Житомир : Державний агрокологічний університет, 2004. 17 с.
7. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : методичні рекомендації. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.
8. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів : дисертація. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.
9. 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>.
10. Решко С. М., Яценко О. В., Гриньов І. М. Розвиток фізичних якостей : методична розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2019. 37 с.
11. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції тасквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 8. С. 82–86.
12. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник : у 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. Ч. 1. 272 с.
14. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики. Рівне : Національний університет водного господарства та природокористування, 2017. 22 с.