

6. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів: дисертація. – Харків: ХДАФК, 2021. – 287 с.
7. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. Кн. 2. – 900 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2-х т. За редакцією Т. Ю. Круцевич. – Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. – 391 с.
9. Masliak I., Krivoruchko N., Bala T., Lukianova H., Yefimenko P., Kanishcheva O., Moiseienko O. Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10-16 year old schoolgirls. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. 2018. Vol. 9. № 6. – P. 1711-1719.

Баканова Олександра Феліксівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Крамаренко Валентина Іванівна

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

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І КУРСУ

Стаття присвячена дослідженню показників гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу закладу вищої освіти. Надано порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сид у юнаків та дівчат в залежності від статі. Встановлено, що у даного контингенту спостерігається низький рівень розвитку зазначеної фізичної якості. Ключові слова: гнучкість, заклад вищої освіти, здобувачі вищої освіти, нахил тулуба вперед з положення сид, фізичні якості.

Високий рівень розвитку гнучкості сприяє покращенню 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. Від рівня розвитку гнучкості залежать показники сили, швидкості та координаційних здібностей.

М. М. Линець [5] відмічає, що при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається 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.

Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко [1], О. О. Власюк, А. В. Федоряка, О. А. Грушко [2], Б. Р. Задворний [3], А. В. Корсун [4] та ін. займалися проблемами дослідження показників розвитку гнучкості у дітей та молоді різного віку. Разом з тим, невелика кількість робіт, присвячених визначенню рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: дослідити показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу закладу вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Національному аерокосмічному університеті ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». До участі в ньому було залучено 188 здобувачів вищої освіти І курсу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, статистичні методи.

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сид. Учасник тестування сідав на підлогу босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ (на підлозі накреслена лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів). Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах, намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксує пальці на розмітці. Тест повторювався двічі. Якщо здобувач вищої освіти згинав ноги в колінних суглобах, спроба не зараховувалася. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої досліджуваній дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб [6].

Результати дослідження. Порівняння показників гнучкості у здобувачів вищої освіти з нормами свідчить про те, що як у юнаків, так і у дівчат І курсу спостерігається низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості.

Аналізуючи результати нахилу тулуба вперед з положення сид у здобувачів вищої освіти І курсу в залежності від статі, робимо висновок, що у дівчат показники розвитку гнучкості достовірно вище ($p < 0,01$), ніж у юнаків. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що у м'язових волокнах дівчат міститься більше колагену та еластину, ніж у юнаків.

Висновки. У здобувачів вищої освіти І курсу спостерігається низький рівень розвитку гнучкості. Результати нахилу тулуба вперед з положення сид у дівчат суттєво кращі, ніж у юнаків.

Джерела

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. 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.
3. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу: дисертація. – Луцьк. 2021. – 241 с.
4. Корсун А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти. 2016. – С. 40-43.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості: конспект лекції. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 19 с.
6. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства освіти і науки України № 4665 від 15.12.2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>