

Баканова О. Ф.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Анотація. Дослідження присвячено визначенню рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів в умовах дистанційної освіти. Виявлено, що в зазначеного контингенту спостерігається середній рівень розвитку досліджуваної фізичної якості.

Ключові слова: гнучкість; здобувачі вищої освіти; нахил тулуба вперед із положення сидячи; рівень розвитку; фізичні якості.

Вступ. Сучасні умови життя характеризуються стрімким розвитком інформаційних технологій та їх активним використанням в освітньому процесі. Перехід до дистанційного навчання спричиняє зниження рівня рухової активності в здобувачів вищої освіти. Це негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної працездатності та показники розвитку фізичних якостей, зокрема гнучкості, у зазначеного контингенту.

І. В. Осіпова [3] вважає, що, незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості в будь-якому віці доцільний і потрібний. На її думку, систематичне виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, збільшенню амплітуди рухів у суглобах, гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, підвищенню енергетичного фону.

Т. Ю. Круцевич [6], І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [1] зазначають, що виконання фізичних вправ, спрямованих на виховання гнучкості, сприяє зміцненню суглобів, підвищенню еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків, ефективному опануванню техніки фізичних вправ, удосконаленню координації роботи нервово-м'язового апарату, що значною мірою запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату.

М. М. Линець [2] акцентує увагу на тому, що високий рівень розвитку гнучкості сприяє поліпшенню кровообігу в хребті, обмінних процесів у суглобах, метаболізму; зміцненню суглобів, зв'язок та м'язових волокон; збільшенню еластичності м'язів; підвищенню рухових можливостей; профілактиці травматизму.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

За даними фахівців [1; 6], низький рівень розвитку гнучкості негативно впливає на ефективність опанування фізичних вправ: подовжується період опанування техніки вправ; знижується рівень фізичної підготовленості; збільшується напруженість м'язів, що є однією із суттєвих причин травмування опорно-рухового апарату під час занять фізичними вправами.

О. Є. Саламаха [5] і М. М. Линець [2] наголошують, що низький рівень розвитку гнучкості спричиняє ускладнення та сповільнення процесу опанування рухових умінь і навичок; погіршення внутрішньом'язової та міжм'язової координації; зниження економічності роботи; зростання ризику пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів; погіршення показників сили, швидкості та координаційних здібностей. Проблема оцінки рівня розвитку гнучкості завжди є актуальною.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». У ньому взяли участь 234 здобувачі вищої освіти 1 – 4 курсів, вік яких 17 – 20 років.

Здобувачі вищої освіти брали участь у дослідженні добровільно, про особливості проведення були поінформовані заздалегідь.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Рівень розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти визначався за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз показників розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів свідчить про те, що найкращі результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи в юнаків і дівчат 1 курсу. Відмінності в результатах достовірні ($p < 0,05$). Це може свідчити про негативний вплив тривалого дистанційного навчання на рівень розвитку гнучкості, можливо, через зниження рухової активності та збільшення часу, проведеного в статичному положенні.

Порівняння показників нахилу тулуба вперед із положення сидячи в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів з нормативними результатами виявило, що у юнаків спостерігається низький рівень розвитку гнучкості, у дівчат – середній. Це вказує на необхідність розробки та впровадження спеціальних програм для розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів, особливо в юнаків, із урахуванням специфіки дистанційного формату навчання.

Розглядаючи результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи у здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів у статевому аспекті, робимо висновок, що в дівчат показники достовірно ($p < 0,001$) кращі, ніж у юнаків.

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

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Результати дослідження збігаються з даними Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініциної [7], які відзначають, що в дівчат показники гнучкості приблизно на 10 % вищі, ніж у юнаків.

Аналізуючи показники розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів, залежно від віку, виявлено, що і в юнаків, і в дівчат результати з віком погіршуються. Відмінності в показниках статистично достовірні ($p < 0,05$).

Імовірно тенденція до погіршення показників гнучкості в юнаків і дівчат з віком спричинена збільшенням навчального навантаження, яке вимагає від здобувачів вищої освіти впродовж тривалого часу перебувати в сидячому положенні. Це призводить до зменшення рухливості в суглобах хребта, плечових, тазостегнових суглобах, що негативно впливає на рівень розвитку зазначеної фізичної якості.

Висновки:

1. Аналіз показників розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів у статевому аспекті показав, що в дівчат вони кращі, ніж у юнаків; у віковому аспекті – показники досліджуваної фізичної якості з віком погіршуються.

2. Найкращі результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи виявлені у здобувачів вищої освіти 1 курсу, вік яких 17 років.

3. У здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів спостерігається низький рівень розвитку гнучкості; у здобувачок вищої освіти 1 – 4 курсів – середній.

4. Отримані результати підкреслюють важливість урахування статевих особливостей і умов навчання під час розробки програм із розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці й апробації програми підвищення рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти 1 – 4 курсів.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : конспект лекцій. Львів : ЛДУФК, 2018. 19 с.

3. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : метод. реком. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.

4. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 12.02.2025).

5. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ // Педагогіка,

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 8. С. 82–86.

6. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. У 2 т. Т. 1. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. 391 с.

7. 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 : Нац. ун-т водного господарства та природокористування, 2017. 22 с.