

## ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ 12–13-ти РОКІВ

*Кузьменко І. О., к.фіз.вих., Лопата В. Є.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлені показники розвитку гнучкості учнів 6–7-х класів загальноосвітньої школи. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних у статевому, віковому аспекті та порівняння з оціночною шкалою.

**Ключові слова:** рівень розвитку гнучкості, школярі, показники.

**Вступ.** У системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я є фундаментальною основою, яка зумовлює можливість реалізації потенційних здібностей індивіда [1, 3].

Зниження здоров'я дітей в нашій державі останнім часом набуває стійкого характеру. За результатами наукових досліджень в загальноосвітніх закладах України спостерігається стійка тенденція до збільшення кількості школярів, які мають відхилення в стані здоров'я. Встановлено, що за період навчання у школі кількість учнів, які відносяться до спеціальної медичної групи, зростає від 7,2% в шостому класі до 17% в одинадцятому [4, 9, 12, 13].

Одним із компонентів здоров'я і гармонійного розвитку є рівень рухової підготовленості дітей шкільного віку. Важливою складовою у фізичній підготовленості є рухливість у суглобах [2, 5, 6].

Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у побутовій та трудовій діяльності. У фізичній культурі і спорті недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, негативно впливає на швидкісні і координаційні здібності, знижує економічність роботи і часто є причиною пошкодження зв'язок і м'язів [2, 7].

На думку Л. П. Сергієнко [8] у дітей середнього шкільного віку робота над розвитком гнучкості вдвічі ефективніша, ніж у старшому віці.

Ряд авторів пропонують різноманітні шляхи підвищення рівня розвитку фізичних якостей, зокрема гнучкості [2, 10, 11, 14]. Однак, питання дослідження рівня розвитку гнучкості школярів середніх класів залишається актуальним та потребує подальшого вивчення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

**Мета дослідження:** визначити рівень розвитку гнучкості школярів 6–7-х класів.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу і узагальнення літературних джерел дослідити стан проблеми, що вивчається.
2. Оцінити рівень розвитку гнучкості у школярів середніх класів.
3. Провести порівняльний аналіз досліджуваних показників у віковому та статевому аспектах.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 16 м. Харкова. В ньому прийняли участь 40 школярів 6–7-х класів.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами повздожнього шпагату, нахилу тулуба вперед із положення сидячи, прогинання тулуба з положення лежачи на животі й рухливості у плечових суглобах.

Порівняння даних розвитку гнучкості учнів 6–7-х класів у статевому аспекті представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

## Показники рівня розвитку гнучкості учнів 6–7-х класів у статевому аспекті

Стать	n	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Повздожній шпагат, см	Прогинання тулуба з положення лежачи на животі, см	Рухливість в плечових суглобах, см
$\bar{X} \pm m$					
<b>6 клас</b>					
Дівчата	20	14,58±0,69	7,04±0,59	7,05±0,55	18,15±0,32
Хлопці	20	12,68±0,52	5,52±0,70	7,50±0,57	17,70±0,21
t ст.		1,68	1,96	0,42	1,68
t кр.		2,02	2,02	2,02	2,02
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
<b>7 клас</b>					
Дівчата	20	13,78±0,89	7,01±0,66	5,85±0,33	17,45±0,81
Хлопці	20	11,36±0,80	5,39±0,68	8,40±0,44	14,1±0,69
t ст.		1,68	1,54	1,91	1,92
t кр.		2,02	2,02	2,02	2,02
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Аналіз середніх показників розвитку гнучкості учнів 6–7-х класів у статевому аспекті показав, що дані нахилу тулуба вперед із положення сидячи та повздожнього шпагату у дівчат переважають над результатами хлопців, однак достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Розглядаючи показники виконання вправи прогинання тулуба з положення лежачи на животі школярів 6–7-х класів у статевому аспекті слід відмітити, що результати дівчат превалюють над даними хлопців. Однак, відмінності носять не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

Аналіз середніх показників тесту рухливість в плечових суглобах у статевому аспекті свідчить, що результати дівчат 6–7-х класів кращі, ніж дані хлопців, однак достовірності відмінностей не мають ( $p > 0,05$ ).

Порівняння показників рівня розвитку гнучкості учнів 6–7-х класів у віковому аспекті відображене в таблиці 2.

Аналіз результатів виконання контрольної вправи нахил тулуба вперед у

школярів 6–7-х класів вказує на те, що дані хлопців та дівчат 6-го класу превалюють над показниками учнів 7-го класу, однак результати мають не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2

**Порівняння показників рівня розвитку гнучкості учнів 6–7-х класів у віковому аспекті**

Вік	n	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Повздожній шпагат, см	Прогинання тулуба з положення лежачи на животі, см	Рухливість в плечових суглобах, см
$\bar{X} \pm m$					
<i>Хлопці</i>					
12 років	20	12,68±0,52	5,52±0,70	7,50±0,57	17,70±0,21
13 років	20	11,36±0,80	5,39± 0,68	8,40±0,44	14,10±0,69
t ст.		0,74	0,19	0,70	1,99
t кр.		2,02	2,02	2,02	2,02
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
<i>Дівчата</i>					
12 років	20	14,58±0,69	7,04±0,59	7,05±0,55	18,15±0,32
13 років	20	13,78±0,89	7,01±0,66	5,85±0,33	17,45±0,81
t ст.		0,67	0,06	1,70	0,57
t кр.		2,02	2,02	2,02	2,02
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Розглядаючи дані повздожнього шпагату школярів 6–7-х класів у віковому аспекті слід відмітити, що результати учнів практично однакові і достовірності відмінностей не мають ( $p > 0,05$ ).

Середні показники виконання контрольної вправи прогинання тулуба з положення лежачи на животі учнів 6–7-х класів свідчать про те, що у дівчат 7-го та хлопців 6-го класів гнучкість дещо краща, ніж у школярок 6-го та хлопців 7-го класів. Однак, результати мають не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

Аналізуючи середні показники рухливості в плечових суглобах у досліджуваного контингенту варто зауважити, що у учнів 6-го класу рухливість

дещо краща, ніж у школярів 7-го класу. Однак, достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Співставлення показників нахилу тулуба вперед із положення сидячи з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [3] виявило, що результати дівчат 13-ти років відповідають оцінці «5», а результати хлопців – оцінці «3». Дані дівчат 6-го класу відповідають оцінці «4», а хлопців – оцінці «5».

При порівнянні результатів повздовжнього шпагату учнів 6-го класу з нормативними показниками, представленими Л. П. Сергієнко [8], виявлено, що дані дівчат відповідають «7,4» балам, а хлопців – «5,2» балам. Хлопці 7-го класу виконали вправу на «5,3» бали, а дівчата – на «7,1» бал.

При порівнянні середніх результатів виконання прогинання тулуба лежачи на животі та рухливості в плечових суглобах з нормативними показниками, представленими Л. П. Сергієнко [8], встановлено, що дані учнів 6–7-х класів мають «середній» рівень розвитку.

Таким чином, в результаті проведення дослідження було встановлено, що рівень розвитку гнучкості учнів 6–7-х класів відповідає «середньому» рівню. Враховуючи важливе значення гнучкості, необхідно більше часу приділяти вихованню цієї якості, включати нестандартні та інноваційні засоби в процес фізичного виховання школярів.

#### **Висновки:**

1. Аналіз показників рівня розвитку гнучкості школярів 6–7-х класів у статевому аспекті, показав, що результати дівчат кращі, ніж хлопців. Однак, достовірності відмінностей не має ( $p > 0,05$ ).

2. Розглядаючи дані рівня розвитку гнучкості учнів 12–13-ти років, слід зауважити, що результати з віком мають тенденцію до погіршення. При цьому, достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

3. Порівняння показників гнучкості з відповідними нормами, виявило, що результати відповідають «середньому» рівню.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку можуть полягати у пошуку шляхів підвищення рівня розвитку гнучкості школярів середніх класів.

### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі: навчальний посібник. К.: ІЗМН, 2003. 152 с.
2. Бала Т. М., Гребенюк К. Ю., Скрипніченко Г. П., Архипова А. В. Зміна рівня окремих рухових здібностей дівчат 10–11-ти років під впливом занять чирлідінгом. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. 228 С. 18–24.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2011. 236 с.
4. Мамешина М. А., Масляк І. П. Рівень фізичного здоров'я учнів 7–8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2017. Випуск 10. С. 312–322.
5. Масляк І. П., Вишня О. В., Грида Д. С. Фізична підготовленість учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 118–127.
6. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №6 (44). С. 69–72.

7. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2012. № 4 (20). С. 319–322.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Олімпійська література. Київ, 2011. 439 с.

9. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр. О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх [та ін.]; наук. ред. О. М. Балакірева. К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. К.: К.І.С., 2011. 172 с.

10. Чухланцева Н. В. Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. 228 С. 211–216.

11. Шестерова Л. Є. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 22 травня 2017 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017. 194 с.

12. Irina Masliak, Tetiana Bala, Natalia Krivoruchko, Ludmilla Shesterova, Irina Kuzmenko, Nina Kulyk, Roman Stasyuk and Vyacheslav Zhuk. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452-458, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.s163.

13. Kuzmenko I. Investigation of the cardiovascular system of schoolchildren aged 13–14 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. № 6(62). 2017. pp. 51–53.

14. Shesterova L.Ye., Kuzmenko I.A., Maslyak I. P. Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyser. *Sport science international scientific journal of kinesiology* Vol.

10, Issue 2. December 2017. P. 97–104. Print ISSN 1840-3662, Web ISSN 1840-3670UDK 796, Catalogued in: COBISS BH.