

ОЦІНКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО КОЛЕДЖУ

Корольова Марина, к.ю.н., Штацька Валерія,

Криворучко Наталя, к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено результати дослідження, що відображають рівень розвитку гнучкості студентів 15–17 років. Отримані показники порівняно у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, гнучкість.

Вступ. Фізичне виховання населення, особливо молодого покоління, має велике значення як для оздоровлення та підвищення функціональних можливостей організму, так і для створення бази рухів та морально-вольових якостей [6, 9]. Однією із важливих складових цього процесу є фізична підготовленість людини, що тісно пов'язана з рівнем функціонування систем організму, станом здоров'я та інтегративним показником фізичної активності людини [1, 7, 8].

Високий рівень фізичної підготовленості є однією з умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього рівня погіршується не тільки фізична, але й розумова працездатність людини [4]. Одним із ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді є виконання фізичних вправ. Кожній людині необхідно систематично займатися фізичними вправами, виконання яких потребує належної системи контролю за функціональним станом організму [2, 3]. Важливим показником фізичної підготовленості є гнучкість. Недостатній прояв гнучкості призводить до порушень у поставі, виникненню остеохондрозу, відкладенню солей, змін у ході. Тому для сучасної молоді розвиток гнучкості є досить актуальним.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку гнучкості студентів 15–17-ти років ЗВО I–II рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Липкуватівського аграрного коледжу. В ньому приймали участь 41 студент 1–2-х курсів. Дослідження проводилось продовж 2019–2020 навчального року.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку гнучкості використовувались тести, представлені В. О. Романенко [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см) та вправи «міст» (см) (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників гнучкості студентів у віковому аспекті

Досліджувані	n	Хлопці	n	Дівчата
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
1 курс	12	9,69±1,62	9	18,56±1,67
2 курс	13	8,85±1,46	7	18,60±2,23
t		0,39		0,01
P		>0,05		>0,05
Вправа «Міст» (см)				
1 курс	12	87,83±3,90	9	80,78±7,16
2 курс	13	90,00±5,10	7	85,40±6,08
t		0,34		0,50
p		>0,05		>0,05

Аналізуючи дані виконання нахилу тулубу вперед з положення лежачи за віковою ознакою (табл. 1), встановлено, що результати досліджуваних 2-го курсу вищі за показники 1-го, однак ці розрізнення не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння показників вправи «міст» у віковому аспекті показало протилежний характер відмінностей, де результати досліджуваних 1-го курсу превалюють над результатами досліджуваних 2-го курсу, проте достовірної різниці у показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

Розглядаючи показники студентів у статевому аспекті (табл. 2) встановлено значне переважання результатів дівчат над результатами хлопців за обома тестами. Достовірний характер відмінностей спостерігається у показниках нахилу тулуба вперед ($p < 0,01$).

Таблиця 2

Порівняння показників гнучкості студентів у статевому аспекті

Досліджувані	n	1 курс	n	2 курс
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
Хлопці	12	9,69±1,62	13	8,85±1,46
Дівчата	9	18,56±1,67	7	18,60±2,23
t		3,81		3,65
p		<0,01		<0,01
Вправа «Міст» (см)				
Хлопці	12	87,83±3,90	13	90,00±5,10
Дівчата	9	80,78±7,16	7	85,40±6,08
t		0,87		0,58
p		>0,05		>0,05

Порівнюючи показники нахилу тулуба вперед з нормативами, представленими В. О. Романенко [5] встановлено, що результати хлопців обох курсів відповідають оцінці 3 бали, дівчат 1-го та 2-го курсів 4 бали. Тобто показники рухливості хребта та тазостегнового суглобу відповідають «середньому» рівню у хлопців та «достатньому» рівню у дівчат.

Оцінка виконання вправи «міст» здійснювалась суб'єктивно, через

відсутність нормативних критеріїв у доступних нам джерелах. Оцінювалась відстань у сантиметрах від кінчиків пальців кистей до п'ят, тобто чим менша відстань, тим вищий рівень розвитку гнучкості. Порівняння даних виконання вправи «міст» показало, що кращий результат рухливості хребта шляхом вигинання, а також рухливості тазостегнового та плечового суглобів продемонстрували дівчата 1-го та 2-го курсів.

Таким чином, рівень розвитку гнучкості дорівнює «достатньому» рівню компетентності у дівчат, та «середньому» – у хлопців, що складає оцінку 4 та 3 бали.

Висновки:

1. Результати дослідження свідчать про те, що рівень розвитку гнучкості в цілому відповідає оцінці 4 бали, що вказує на «достатній» рівень компетентності у дівчат, та 3 бали – у хлопців, що відповідає «середньому» рівню.

2. Порівняння показників у віковому аспекті показало, що за даними виконання нахилу тулубу вперед з положення сидячи результати досліджуваних 2-го курсу вищі за показники 1-го, а за результатами виконання вправи «міст» спостерігається протилежний характер відмінностей, де результати досліджуваних 1-го курсу превалюють над результатами досліджуваних 2-го курсу, проте в обох випадках достовірної різниці у показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

3. Співставлення отриманих показників за статевою ознакою виявило значне домінування результатів дівчат над даними хлопців за обома тестами. Достовірний характер відмінностей спостерігається у показниках нахилу тулуба вперед ($p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні рівня розвитку інших фізичних якостей студентів 15–17-ти років ЗВО I–II рівня акредитації.

Список використаної літератури

1. Бондарчук Н. Незалежні норми рухових можливостей студентів

Ужгородського національного університету. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 157–164.

2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с.

3. Коцур Н. І., Гармаш Л. С., Калиниченко І. О., Товкун Л. П. Валеологія: Підручник. Корсунь-Шевченківський, 2011. 581 с.

4. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, 2016. С. 57–60.

5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

6. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina M. A., Sannikova M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17(4). P. 2519–2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284.

7. Krivoruchko N. V., Masliak I. P., Bala T. M., Skripka I. N., Honcharenko V. I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*. 2018. Vol. 22(3). P. 127–133. doi:10.15561/20755279.2018.0303

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

9. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical education of students*. 2016. № 1. P. 55–63.