

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 8-9 РОКІВ

Шестерова Людмила, Аджаметова Лейля, Пятницька Дар'я

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, Харків

Анотація. В статті представлені дані про особливості розвитку гнучкості у дівчат 8-9 років. *Мета дослідження:* визначити зміни показників гнучкості у дівчат 8-9 років під впливом спеціально спрямованих фізичних вправ. *Матеріал і методи дослідження.* В дослідженні взяли участь школярки 8-9 років ліцею № 149 м. Харків, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. В дослідженні були використані наступні *методи:* теоретичний аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. *Результати.* Встановлено, що у дівчат експериментальної групи відбулося достовірне покращення рівня розвитку гнучкості в плечових суглобах та хребетному стовпі ($p < 0,05$). *Висновки.* Отримані дані свідчать про доцільність використання комплексів вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, на уроках фізичної культури в початковій школі.

Ключові слова: дівчата; гнучкість; спеціальні вправи; фізична культура.

Вступ. Однією із гострих проблем сьогодення є розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку. Це пояснюється загальним зниженням рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів, причинами чого є низька рухова активність в наслідок воєнних дій та дистанційного навчання в Україні (Masliak et al., 2018).

Однією з основних базових складових фізичної підготовленості школярів є гнучкість, яка, як відмічають Кузьменко & Лопата (2018), є один з особливих

засобів оздоровлення, становлення правильної постави та гармонійного фізичного розвитку.

Гнучкість – це фізична якість, яка характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою (Єсіонова і ін., 2012; Бала і ін., 2016). Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв сили, швидкості реакції та руху, витривалості, збільшувати енерговитрати та знижувати економічність роботи. Низькі показники гнучкості найчастіше призводять до серйозних травм м'язів та зв'язок (Петрович & Альошина, 2012; Цьось і ін., 2015; Бала і ін., 2016; Кузьменко & Лопата, 2018). Нажаль, багато школярів і вчителів у фізкультурній та спортивній діяльності недооцінюють значення гнучкості. Разом з тим її виховання має особливе значення для розвитку рухових якостей і фізичного стану людини, тому що обмежено достатньо жорсткими віковими рамками. Проведені наукові дослідження доводять, що широке застосування вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, на розтягування та розслаблення м'язів в розминці, особливо перед інтенсивною роботою, здатні в 2-3 рази скоротити кількість травм у спортсменів (Руда, 2011).

Для фахівців з фізичного виховання і спорту важливо не тільки методично грамотно виховувати гнучкість, а й вміти правильно контролювати її розвиток. Контроль за її розвитком дає уявлення про збільшення або зменшення рухливості в суглобах, допомагає відкоригувати свої дії (Круцевич, 2011). Проблема розвитку гнучкості з використанням різноманітних засобів і методів піднімалася в роботах багатьох авторів (Єсіонова і ін., 2012; Солодовникова, 2015; Шестерова, 2017; Shesterova et al., 2017; Тараненко і ін., 2024), але методика її розвитку у дітей молодшого шкільного віку висвітлювалась лише фрагментарно. Разом з тим, молодший шкільний вік є одним зі сприятливіших періодів для акцентованого розвитку і вдосконалення гнучкості. Отже, все вище викладене робить актуальним питання пошуку ефективних методик розвитку гнучкості у школярів молодших класів.

Мета дослідження – визначити зміни показників гнучкості у дівчат 8-9 років під впливом спеціально спрямованих фізичних вправ.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь школярки 8-9 років комунального закладу «Харківський ліцей № 149 Харківської міської ради». Для проведення експерименту були організовані контрольна та експериментальна групи по 12 дівчат в кожній.

В дослідженні були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для визначення гнучкості застосовувалися тести, рекомендовані Сергієнком (2011).

Заняття в контрольній групі проводилися за звичайною загально прийнятою програмою.

Заняття в експериментальній групі носили декілька інший характер. На кожному уроку фізичної культури відводилося по 10 хвилин на виконання спеціально розробленого комплексу вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Комплекс виконувався в першій половині основної частини уроку три рази на тиждень. Зміст комплексу протягом експерименту (одна учбова чверть) не змінювався. Відбувалися лише зміни параметрів навантаження. Комплекс складався з різноманітних згинань-розгинань, нахилів і поворотів, обертів і махів. Обов'язковими були нахили вперед з вихідного положення сидячи на підлозі, «шпагат», «гімнастичний міст», «викрут» рук в плечових суглобах з гімнастичною палицею. Ефективність розробленої методики визначалася шляхом порівняння показників гнучкості дівчат контрольної і експериментальної груп.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного експерименту виявлено, що розроблена методика, спрямована на розвиток гнучкості, виявилася ефективною. Показники гнучкості дівчат експериментальної групи значно покращилися, що не відмічається по відношенню до дівчат контрольної групи.

Як видно з таблиці 1, у дівчат контрольної групи за час експерименту суттєвих змін не відбулося.

Таблиця 1

Показники гнучкості у дівчат 8-9 років контрольної групи на початку та наприкінці експерименту

Контрольні тести	Статистичні параметри					
	Вихідні дані		Дані наприкінці		t	p
	х	σ	х	σ		
Нахил вперед з положення сидячи, см	4,2	2,1	5,3	2,4	1,09	>0,05
«Викрут» рук з гімнастичною палицею, см	67,1	5,4	64,9	5,2	0,93	>0,05
«Шпагат» поперечний, см	42,0	3,8	40,4	3,7	0,95	>0,05
Міст з положення лежачі, см	59,2	2,4	61,8	3,8	0,58	>0,05

Найбільш популярною вправою для визначення гнучкості, особливо у масових дослідженнях, є нахил тулуба вперед з положення сидючи. Сергієнко (2011) вважає, що популярність цієї вправи зумовлена простотою виконання та високою інформативністю.

У дівчат контрольної групи за час експерименту вихідний рівень гнучкості у цій вправі покращився на 26,1%. Разом з тим, не дивлячись на значний відсотковий приріст показників, достовірності відмінностей в результатах не зафіксовано ($p>0,05$).

Рухливість у плечових суглобах, яка досліджувалася за допомогою вправи «викрут» рук з гімнастичною палицею, покращилась на 3,4%.

Рівень гнучкості (рухливості) у кульшових суглобах, який досліджувався за допомогою вправи поперечний шпагат, також покращився. Приріст показників склав 3,9%.

Важливим також є з'ясування рівня гнучкості у хребетному стовпі. У вправі «Міст», яка виконувалася з положення лежачи, вимірювалася відстань

між руками і ногами. У дівчат контрольної групи покращення даного показника наприкінці експерименту відбулося на 4,4%.

Аналізуючи показники, отримані в експериментальній групі дівчат, можна констатувати більш високий рівень розвитку гнучкості у порівнянні з дівчатами контрольної групи. Так, результати майже у всіх тестових вправах достовірно змінилися ($p < 0,05$). Виняток складають результати в контрольному тесті «шпагат» поперечний, в якому статистично достовірних розбіжностей не спостерігалось ($p > 0,05$) (табл. 2). Це дозволяє зробити висновок про ефективність розробленої методики, спрямованої на покращення гнучкості в режимі трьох занять на тиждень.

Таблиця 2

Зміни показників гнучкості у дівчат 8-9 років експериментальної групи (за період експерименту)

Контрольні тести	Статистичні параметри					
	Вихідні дані		Дані наприкінці		t	p
	х	σ	х	σ		
Нахил вперед з положення сидячи, см	3,0	1,0	6,8	0,5	3,45	<0,05
«Викрут» рук з гімнастичною палицею, см	68,4	1,3	62,3	1,2	3,48	<0,05
«Шпагат» поперечний, см	42,8	3,6	49,7	3,4	1,81	>0,05
Міст з положення лежачі, см	59,5	2,0	66,6	2,4	2,24	<0,05

Аналіз відсоткового приросту показників гнучкості у дівчат експериментальної групи свідчить про значну їх відмінність у порівнянні з показниками дівчат контрольної групи. Так, у них на 126,7% покращилися результати у нахилі вперед з положення сидячи, на 9,8% – у «викруті» рук з гімнастичною палицею, на 16,1% – у поперечному «шпагаті» і на 11,9% – у вправі міст з положення лежачи.

Співставлення відсоткового приросту показників гнучкості у школярів експериментальної і контрольної груп показало, що найбільші зміни в обох

групах відбулися в рухливості хребетного стовпа, а найменші – в рухливості в плечових суглобах.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчить про наявність достатньої кількості наукових праць, присвячених розвитку гнучкості. Разом з тим, найбільша їх кількість стосується проявів і розвитку її у спортсменів. Залишається недостатньо вивченою проблема розвитку гнучкості на уроках фізичної культури, особливо в учнів молодших класів.

2. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив розробленої системи вправ на рівень розвитку гнучкості у школярів 8-9 років.

3. Аналіз отриманих результатів показав, що найбільший приріст показників гнучкості за запропонованою програмою відзначався у рухливості хребетного стовпа (126,7%), а найменший – у рухливості в плечових суглобах (9,8%).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня розвитку гнучкості у хлопчиків 8-9 років.

Список використаних джерел

References

Бала, Т. М., Гребенюк, К. Ю., Скрипніченко, Г. П., & Архипова, А. В. (2016).

Зміна рівня окремих рухових здібностей дівчат 10–11-ти років під впливом занять чирлідінгом. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 18–24. <https://journals.urau.ua/hdafk-tmf/article/view/71896>

Єсіонова, Г. О., Нерушенко, Є. В., & Кушнір, Г. І. (2012). *Фізичне виховання: гнучкість і методика її розвитку: навчально-методичний посібник* (с. 150). ЗНУ.

Круцевич, Т. Ю. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді: навчальний посібник* (с. 240). Олімпійська література.

- Кузьменко, І. О., & Лопата, В. Є. (2018). Оцінка рівня розвитку гнучкості школярів 12–13-ти років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 136–143. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167167>
- Петрович, В., & Альошина, А. (2012). Гнучкість та її вплив на організм людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(20), 319–322.
- Руда, І. Є. (2011). Програма оптимального розвитку гнучкості на етапі попередньої базової підготовки для попередження травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Вінницького національного університету*, 12(2), 211–215.
- Сергієнко, Л. П. (2011). *Тестування рухових здібностей школярів* (с. 192). Олімпійська література.
- Солодовникова, М. В. (2015). Особливості розвитку гнучкості у школярів середніх класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (3), 17–23.
- Тараненко, О. В., Каленіченко, О. В., & Палічук, Ю. І. (2024). Особливості розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених*, 22–25.
- Цьось, А. В. (Ред.). (2015). *Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: колективна монографія* (с. 336). Вежа-Друк.
- Шестерова, Л. Є. (2024). Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 178–185. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/111258>
- Masliak, I., Bala, T., Krivoruchko, N., Shesterova, L., Kuzmenko, I., Kulyk, N., Stasyuk, R., & Zhuk, V. (2018). Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal*

of Physical Education and Sport, 18(1), 452–458.

<https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s163>

Shesterova, L. Ye., Kuzmenko, I. A., & Maslyak, I. P. (2017). 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*, 10(2), 97–104.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів**Людмила Шестерова**

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

Лейля Аджаметова

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-6673-3686>

Дар'я Пятницька

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>

Отримано: 17.03.2025. Прийнято: 19.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
