



Олександр Коваленко, здобувач другого (магістерського) рівня освіти

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Вступ. Останнім часом в Україні значна увага науковців спрямована на вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах освіти за рахунок впровадження різноманітних інноваційних засобів та форм фізичного виховання, перш за все, для підвищення рівня прояву рухових здібностей підростаючого покоління, який із року в рік, на жаль, неухильно знижується [1, 2, 4].

Серед усіх рухових здібностей особливе місце посідає гнучкість, оскільки значна кількість трудових та побутових дій пов'язана саме з проявом зазначеної якості. Недостатній рівень розвитку здібності до прояву гнучкості може призвести до неповноцінного існування людини в соціумі. Таким чином, виникає необхідність час від часу контролювати розвиток даної якості, задля корегування, у разі необхідності, змісту шкільного фізичного виховання.

Мета дослідження - визначити рівень розвитку гнучкості в учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти.

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

Рівень розвитку *гнучкості визначається* за показниками рухливості хребта, плечового та тазостегнового суглобів за допомогою тестів: нахил тулуба вперед, викрут прямих рук з палицею назад – уперед, позовжний шпагат.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи отримані результати розвитку гнучкості виявлено погіршення показників з віком, як у юнаків, так і дівчат 10-11 класів, за винятком результатів виконання позовжнього шпагату лівою юнаків, де спостерігається незначне покращення результатів. Слід відмітити, що зазначені відмінності, в основному, статистично не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять показники рухливості хребта та рухливості плечового суглобу дівчат, де погіршення показників носить достовірний характер ($p < 0,05$). Так, у юнаків за результатами виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи зафіксовано погіршення результатів на 6,55%, викруту прямих рук з палицею назад – уперед на 2,21%, позовжнього шпагату правою на 4,72%, позовжнього шпагату лівою покращення результатів на 5,59%. У дівчат показники виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи знизилися на 8,68%, викруту прямих рук з палицею назад – уперед – на 5,78%, позовжнього шпагату лівою – на 1,78%, позовжнього шпагату правою – на 2,65%. Таким чином, найбільш значне погіршення результатів, як у юнаків, так і дівчат спостерігається за даними виконання нахилу тулуба вперед.

Порівнюючи отримані показники з оцінювальними критеріями, представленими В. М. Сергієнко [3], визначено, що всі показники, які відображають рівень розвитку гнучкості дорівнюють оцінці 3 бали, що за рівневою шкалою відповідає середньому рівню.

В результаті дослідження встановлено хвилеподібний характер змін за віком у рівні розвитку гнучкості за оціночною шкалою. Діапазон змін показників розвитку у хлопців становить від 10,0 до 19,5% – низький рівень; від 16,5 до 22,0% – нижче за середній рівень; від 26,5 до 41,5% – середній рівень; від 22,5 до 35,0% – вище за середній рівень; від 0 до 7,5% – високий рівень. Діапазон змін показників розвитку гнучкості у дівчат становить від 3,5 до 8,5% – низький рівень; від 20,0 до 38,0% – нижче за середній рівень; від 24,0 до 42,0% – середній рівень; від 20,0 до 39,5% – вище за середній рівень; від 3 до 12,5% – високий рівень.

Слід зазначити, що у дівчат виявлено менший, ніж у хлопців, відсоток оцінок, що відповідають низькому рівню розвитку гнучкості та більший відсоток оцінок, що відповідають високому рівню розвитку гнучкості.

Висновки.

1. Школярі 10-11 класів мають середній рівень розвитку координаційних здібностей та гнучкості.
2. Показники розвитку гнучкості, як у юнаків, так і дівчат обох вікових груп з віком погіршуються, але, в основному, не достовірно ($p > 0,05$). Найсуттєвіше погіршення результатів виявлено в показниках рухливості хребта.
3. Для підвищення рівня розвитку гнучкості у процес фізичного виховання учнів старших класів



слід включати різноманітні спеціально-спрямовані вправи.

Список використаної літератури.

1. Бала Т.М., Сванадзе А.С., Кузьменко І.О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ*. 2017. №6(88). С. 10–13.
2. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2023. С. 151–158.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 с.
4. Anhelina Petrova, Tetiana Bala, Irina Masliak, Margarita Mameshina. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 22(4), Art 121, 955-961, April 2022