ГНУЧКІСТЬ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

FLEXIBILITY AND ITS IMPORTANCE IN INCREASING THE LEVEL PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Стаття присвячена одній з актуальних проблем фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти — розвитку фізичних якостей у процесі навчальних занять. Зокрема, розкривається сутність таких понять, як фізична культура, фізична підготовленість, фізичні якості, гнучкість. Основна увага зосереджена на розкритті питання про важливість розвитку гнучкості в житті студента й необхідності фізичного виховання як навчального предмета в закладах вищої освіти. На підставі дослідження структури фізичної підготовленості студентів і засобів її розвитку вивчається питання раціонального й ефективного застосування вправ на розвиток гнучкості. Показана важливість вивчення якості гнучкості, її можливості в міру рухливості в суглобах та окремих частинах тулуба з максимальною амплітудою, відбивається взаємозв'язок гнучкості й розумової діяльності, аналізується необхідність застосування гнучкості в різних видах спорту. На основі аналізу поточкових публікацій обґрунтовується застосування методики експерименту, досліджується вплив гнучкості на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Комплекси фізичних вправ апробовані й надані методичні рекомендації щодо їх застосування. Показана значущість фізичного гарту для підтримки необхідної в процесі навчання працездатності. Відзначається, що достатнє фізичне загартовування цілком впливає не тільки на працездатність студентів, а й на стимуляцію розумової діяльності, яка сприяє розвитку необхідних психічних функцій (пам'яті, уваги, мислення, волевих якостей, адаптації до середовища). Глибокі всебічні дослідження об'єднують теоретичні відомості, практичний матеріал і методичні рекомендації цього напрямку. Підкреслюється, що сучасність підносить нам у студентське життя і гіподинамію (малу рухливість), і одноманітність рухів, і зниження рівня здоров'я, і зменшення рухової активності. Тому позначається актуальність нашої теми й гостра потреба в зміцненні здоров'я студентів, їх гармонійному розвитку, об'єднуючи розумовий, духовний і фізичний.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, гнучкість, здоров'я, студенти, заклади вищої освіти.

The article is devoted to one of the urgent problems of physical education of students in institutions of higher education — the development of physical qualities in the process of training. In particular, the essence of such concepts as physical culture, physical fitness, physical qualities, flexibility is revealed. The main attention is focused on disclosing the issue of the importance of developing flexibility in a student's life and the need for physical education as a subject in higher education institutions. On the basis of the study of the structure of physical fitness of students and the means of its development, the question of rational and effective use of exercises for the development of flexibility was studied. The importance of studying the quality of flexibility, its capabilities in terms of the degree of mobility in the joints and individual parts of the body with maximum amplitude is shown, the relationship between flexibility and mental activity is reflected, the need to use flexibility in various sports is analyzed. On the basis of the analysis of streaming publications, the applied experimental technique is substantiated, the influence of flexibility on increasing the level of physical fitness of students is investigated. The complexes of physical exercises have been tested and methodical recommendations for their use are given. The importance of physical hardening for maintaining the working capacity necessary in the learning process is shown. It is noted that sufficient physical conditioning has a beneficial effect not only on the performance of students, but also on the stimulation of mental activity, which contributes to the development of the necessary mental functions (memory, attention, thinking, volitional qualities, adaptation to the environment). Deep in-depth research combines theoretical information, practical material and methodological recommendations in this direction. It is emphasized that modernity presents us in student life with hypodynamic (low mobility), and monotony of movements, and a decrease in the level of health, and a decrease in physical activity. Therefore, the relevance of our topic and the urgent need for strengthening the health of students, their harmonious development, uniting the mental, spiritual and physical are indicated.

Key words: physical education, physical fitness, flexibility, students, institutions of higher education.

УДК 796.0.615.8
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-1.9>

Антіпова Ж.І.,
старший викладач кафедри
фізичного виховання
Національного університету
«Одеська юридична академія»

Барсукова Т.О.,
старший викладач кафедри
фізичного виховання
Національного університету
«Одеська юридична академія»

Кучеренко Г.В.,
канд. пед. наук,
старший викладач кафедри теорії
та методики, фізичної культури
та спортивних дисциплін
Південноукраїнського національного
педагогічного університету
імені К.Д. Ушинського

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Проблема зміцнення здоров'я молоді є однією з найактуальніших завдань сучасності. У зв'язку з цим формування позитивного ставлення до здорового способу життя є одним із найбільш пріоритетних у сучасній педагогіці, тому не викликає сумнівів, що розвиток гнучкості (рухливості) в студентської молоді є актуальним і значущим питанням, яке пов'язано з розв'язанням найважливіших завдань державної політики в галузі вищої освіти: формування індивідуальності кожного студента,

виховання його здорової та всебічно розвиненої особистості [1, с. 24].

У розвитку й формуванні особистості студента має вплив фізичне виховання, а в теорії та методиці фізичної культури гнучкість (рухливість) розглядається як багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату молодої особи, що визначає межі рухів ланок тіла. У студентів у процесі завершення росту тіла в довжину триває морфофункціональний розвиток організму: спостерігається збільшення маси тіла, окружності грудної

клітки, життєвої місткості легень, м'язової сили, фізичної працездатності [2, с. 168]. У цей період біологічного розвитку молодого організму зберігається досить висока пластичність опорно-рухового апарату. Тому в період «студентського» віку необхідно більше уваги приділяти профілактиці захворювань опорно-рухового апарату (хребта й суглобів).

Під час організації та проведення занять викладачу необхідно враховувати вікові морфофункціональні й психологічні особливості студентів, які безпосередньо пов'язані з їхніми фізичними властивостями. Усі фізичні якості людини є вродженими, тобто присутні у вигляді природних задатків, які необхідно розвивати, вдосконалювати, а рухи, що здійснюються, визначаються будовою та властивостями тіла [3, с. 27]. У молодій людини, яка не володіє достатньою гнучкістю, знижена здатність м'язів до розтягування, підвищений м'язовий тонус, що не дає можливості виконувати різноманітні множинні рухи, завдяки яким людина розвиває певні фізичні якості. Студентський вік можна назвати прикінцевим етапом вікового фізичного розвитку. Сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість – параметри рухових функцій організму, поліпшення яких сприяє комплексному розвитку фізичного стану мускулатури молодій людини, тому завданням кожного заняття з фізичної культури є збереження позитивних результатів із тестування загальної фізичної підготовленості, а надалі – поліпшення цих показників. Більшість придбаних фізичних якостей дають можливість студенту безболісно адаптуватися до всіляких негативних, життєвих і побутових умов, майбутньої трудової діяльності. Ці якості виховують характер і забезпечують стабільну працездатність і в повсякденному житті студента й у спорті.

Гнучкість – невіддільна якість для багатьох видів спорту. Спортивна гімнастика, художня гімнастика, кікбоксинг, карате, східні єдиноборства, плавання, акробатика, стрибки на лижах із трампліна, фігурне катання, синхронне плавання, стрибки у воду з трампліна. І це далеко не весь список, де використовують гнучкість. У кікбоксингу гнучкість важлива для нанесення високо поставлених ударів, спритності й хорошої координації в поєдинку. Подібна роль гнучкості існує і в інших видах спорту, які пов'язані з боротьбою. Фігурне катання, синхронне плавання показує нам всю грацію та красу, придбані завдяки розвитку гнучкості спортсменів. Перед змаганнями футболісти, легкоатлети виконують нахили; випади вперед, в сторони; розтягують м'язи, зв'язки, сухожилля ніг. Лижникам для швидкого проходження спусків, підйомів, поворотів необхідна розтяжка, гнучкість зв'язок, сухожил' гомілковостопних і колінних суглобів. Для тенісистів, волейболістів, баскетболістів, бадмінтоністів важлива гнучкість плечових

суглобів. Будь-який спорт не обійдеться без вправ на гнучкість [4, с. 46]. Розвиток гнучкості набуває під час занять спортом особливої актуальності тому, що вона полегшує зусилля, береже м'язи від надмірного напруження, розтягнень, пошкоджень і серйозних травм м'язів і зв'язок.

Гнучкість – фізична якість, за розвитку якої з'являється здатність виконувати вправи з великою амплітудою, це абсолютний діапазон рухів у ряді суглобів, який досягається в миттєвому зусиллі. Розвинена гнучкість забезпечує студентам швидкість, свободу, допомагає ефективно докласти зусилля під час проведення фізичних вправ, виконання самостійних завдань і активної участі в навчальному процесі. Високий рівень розвитку гнучкості дозволяє уникнути падіння в разі втрати рівноваги, ускладнити координацію рухів, яка обмежує переміщення окремих частин тіла. Важливість вивчення якості гнучкості також викликана необхідністю визначити можливості студентів виконувати рухи з максимальної амплітуди, тому що гнучкість – це якість, що характеризується здатністю виконувати суглобові рухи з великою амплітудою. Глибоке вивчення такої проблеми дозволить не лише оновити програму з фізичного виховання для студентів, а й підвищити зацікавленість студентів у відвідуванні навчальних занять, формуючи мотиваційне ставлення до оздоровчих занять і спорту, ведення здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми вдосконалення такої фізичної якості постійно знаходяться в полі зору вчених і фахівців. Так, Т.С. Лисицька, Л.П. Матвєєв, В.І. Лях провели дослідження з використання різноманітних засобів фізичної культури, які розширюють можливості розвивати гнучкість (рухливість суглобів) під час занять ритмічною гімнастикою. З цією метою необхідно урізноманітнити навчальний процес, використовуючи інноваційні технології та досвід роботи в навчальних закладах. Вони вважають, що за високого рівня рухливості виникають передумови для економічного руху в суглобі, бо коли виявляється більшою вихідна довжина м'язів, це дозволяє виявити більшу силу, зчленування стають податливішими, а отже, для здійснення руху в суглобі потрібно менша сила. А от Д.Т. Тагіров, Н.В. Дробинина, Н.К. Камалов відзначають, що гнучкість повинна бути в оптимальному співвідношенні з м'язовою силою, оскільки недостатній розвиток м'язів, що оточують суглоби, може призвести до їх надмірної рухливості й відповідних порушень рухів тіла в цілому. В.Ю. Зіамбетов переконаний, що особливого значення гнучкість набуває під час занять спортом. С.К. Якубович, В.А. Ярмолюк у своїй роботі довели, що кращі показники рухливості в плечовому суглобі мають студенти, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції,

а для дівчат найкраща рухливість плечового суглоба в баскетболісток.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Нині розглянуто багато варіантів і методик із розвитку гнучкості в студентів [5, с. 47]. Однак ця тема ще не досить вивчена й потребує дослідження та творчого підходу під час її реалізації. Вивчивши досвід педагогів і вчених, ми припустили, що застосування в програмі з фізичного виховання додаткового комплексу на розвиток гнучкості не тільки буде сприяти фізичній підготовленості й зміцненню здоров'я, але й підвищить мотивацію студентів до занять.

Мета статті. Головною метою нашого дослідження було обґрунтування значення гнучкості в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів, зображення взаємозв'язку гнучкості й розумової діяльності.

Виклад основного матеріалу. Нами були проведені дослідження з теми з метою підвищити ефективність роботи, припустивши, що систематичне використання вправ, спрямованих на формування гнучкості, в парах у процесі фізкультурної освіти студентів буде найефективніше. Для досягнення поставленої мети треба розв'язати такі завдання: 1) Систематичне застосування різних фізичних вправ із розвитку пасивної гнучкості в парах; 2) Визначення та розробка найоб'єктивніших контрольних вправ для показників гнучкості. У роботі використовувалися такі педагогічні методи досліджень, як спостереження, опитування, тестування, пояснення.

Для підтвердження ефективності дослідницької роботи й демонстрації її результатів біли створені чотири групи студентів на базі Національного університету «Одеська юридична академія»: дві контрольні групи (далі – КГ) і дві експериментальні групи (далі – ЕГ). КГ-1 та ЕГ-1 були створені зі студентів першого курсу Судово-адміністративного факультету, а КГ-2 та ЕГ-2 були створені зі студентів факультету Прокуратури й слідства. Усього було залучено до досліджень 80 осіб.

Протягом першого семестру 2018–2019 року заняття в контрольних групах (КГ-1 і КГ-2) проводилися за розробленою навчальною програмою фізичного виховання з розділу «Спортивні ігри». Уся робота здійснювалася в рамках навчальних занять за розкладом (2 рази на тиждень). Студенти експериментальних груп (ЕГ-1 та ЕГ-2) додатково регулярно виконували комплекси вправ для розвитку пасивної гнучкості в парах: у розминці й основній частині занять виконувалися вправи, які містили пасивні способи впливу на гнучкість. Пасивні вправи містили вправи з партнером: нахили із застосуванням ваги й сили партнера, потягування під час стійки «міст», вправи на спину (нахили й повороти в парах), згинання, розгинання, розведення, зведення за допомогою партнера.

Була введена система домашніх завдань для виховання гнучкості самостійно, що забезпечувало б систематичність та ефективність дій, але це виявилось не досить надійним способом: важко знайти партнера (як висловилися студенти), важко перевірити й контролювати самостійну роботу в домашніх умовах (як висловилися викладачі).

На заняттях пропонувалися вправи, демонструвався наочний варіант виконання (запрошувалися гімнасти), а також використовувалися спілкування з іншими спортсменами, які розповідали про спеціальну гнучкість та її значення. Зі студентами вивчалися комплекси фізичних вправ (на гнучкість) із високою амплітудою руху з основ оздоровчої гімнастики й фізкультурно-спортивної діяльності із застосуванням різних видів спорту. Ці практичні навички розвитку гнучкості можуть бути використані студентами для самостійних занять. Теоретичні знання, практичні навички й комплекси в майбутньому також зможуть мати прикладне значення. Робота з виховання гнучкості позитивно позначалася і на інших показниках, такий комплексний підхід був одним із головних підходів у дослідженні.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того, щоб оцінити результати й простежити динаміку розвитку у 2-х контрольних і 2-х експериментальних групах були обрані контрольні вправи: нахил вперед зі стійки ноги нарізно на гімнастичній лавці, упор стоячи, ноги максимально нарізно, гімнастичний міст. Ступінь гнучкості в суглобах вимірювалася в сантиметрах від точки опори до верхньої вимірювальної точки. Потім сума показників цих трьох контрольних нормативів складалася із цими ж показниками студентів усієї групи й загальні показники груп порівнювалися. Контроль показників гнучкості в цих групах проводився в жовтні й грудні, дані представлені в таблиці 1.

Після закінчення занять ми порівнювали показники у всіх групах. Усі показники змінилися в кращу сторону, але в контрольних групах за першим нормативом КГ-1 – на 16 см, що становить 21,9 %, КГ-2 – на 15 см, що становить 23,8 %. В експериментальних групах: ЕГ-1 збільшився на 26 см, що становить 38,2%, в ЕГ-2 – на 37 см, що становить 56 %.

За другим нормативом: в КГ-1 показник покращився на 198 см, що становить 17,8%, в КГ-2 – на 207 см, що становить 18,6%. В ЕГ-1 показник покращився на 560 см, що становить 43,2%, а в ЕГ-2 – на 532 см, що становить 46,6%.

За третім нормативом: в КГ-1 покращився показник на 40 см, що становить 3,2%, в КГ-2 – на 26 см, що становить 2%. В ЕГ-1 показник покращився на 111 см, що складає 9,3%, а в ЕГ-2 – на 148 см, що становить 13,1%.

Підсумкові результати показують, що комплекс вправ у парах для розвитку гнучкості зробив

Показники контрольної та експериментальної групи

№ з/п	Контрольні вправи	Жовтень				Грудень			
		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
		КГ-1	КГ-2	ЕГ-1	ЕГ-2	КГ-1	КГ-2	ЕГ-1	ЕГ-2
1	Нахил вперед зі стійки ноги нарізно на гімнастичній лаві (см)	73	63	68	66	91	78	94	103
2	Упор стоячи, ноги максимально нарізно (см)	1 108	1 112	1 187	1 140	910	905	627	608
3	Гімнастичний міст (см)	1 246	1 286	1 186	1 125	1 266	1 294	1 297	1 273
Разом:		2 427	2 461	2 441	2 337	2 267	2 277	2 018	1 984

величезний позитивний вплив на розвиток рухливості в суглобах і загальну фізичну підготовленість студентів. Теоретична робота з формування знань про значення гнучкості для студента, для здоров'я та естетики позитивно сприяла на розвиток розумової діяльності, мотиваційне ставлення студентів до занять фізичним вихованням у цілому. А соціальні, гігієнічні й фізіологічні аспекти такого питання сприяли формуванню мотиваційного ставлення до занять, що врешті-решт сприяє підвищенню рівня його працездатності. Розвиток рухливості, розумової діяльності, підвищення рівня працездатності позитивно відбився на весь організм студента:

– *На здоров'я судин.* З розвитком гнучкості тренується та збільшується еластичний компонент судин, а також покращується координація, підвищується уважність, знімається напруга після занять. Від гнучкості безпосередньо залежить здорових судин;

– *На можливості перероблювання навчальної інформації.* Гнучкість покращує роботу систем кровообігу й дихання, а головне для студентів – це підвищення сприйняття та перероблювання інформації;

– *На роботу всіх систем організму.* Від вправ на розтяжку тіло посилає множини сигналів у центральну нервову систему. Звідти відбувається рефлекторна відповідь на органи людини, стимулюючи їх і покращуючи якість роботи всіх систем організму;

– *На опорно-руховий апарат та імунну систему.* Вправи на розтяжку покращують роботу: імунної, кардіореспіраторної, сечостатевої систем, опорно-рухового апарату;

– *На зовнішній вигляд.* Важливість гнучкості полягає в придбанні граціозності, прямої, витонченої постави й легкої ходи, перетворення тіла в красивіші форми, що надає впевненості в собі;

– *На адаптацію до навколишнього світу.* Швидка адаптація на новому робочому місці, швидка реакція на різноманітні ситуації, добре самопочуття та здоровий імунітет.

Висновки. Різниця завершального результату в контрольних нормативах в експериментальній і контрольній групах наочно показує ефективний вплив на успішно результативний розвиток гнучкості в студентів. Контрольні вправи констатують об'єктивний розвиток рухливості в різних суглобах і зв'язковому апараті. Ці нормативи можуть використовуватися в практиці фізичного виховання як контрольні нормативи під час визначення та оцінювання об'єктивної гнучкості студентів.

Таким чином, ми дійшли висновку, що гнучкість для студента має величезне насамперед оздоровче й розвивальне значення. Розвивати й підтримувати її на належному рівні необхідно регулярно з урахуванням індивідуальних можливостей і здібностей студента. Поліпшення показників гнучкості значно підвищують рівень фізичної підготовленості, усвідомлену мотивацію та емоційний настрій студентів. Результат успішного складання контрольних нормативів – це сходінка до головної мети студента – збереження здоров'я під час опанування необхідними навичками майбутньої професії.

Досвід роботи може успішно використовуватися в освітніх установах будь-якого рівня з урахуванням вікових особливостей тих, хто займається. Робота не претендує на те, щоб бути завершеною, і з успіхом може бути продовжена іншими викладачами (вченими) у сфері фізичного виховання, спираючись на результати, отримані в нашому дослідженні.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Копылов Ю.А. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 5. С. 23–31. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTS_2015_5_6.
2. Захаров Е.Н., Караев А.Н., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А.В. Карасева. Москва : Лептос, 1994. 368 с.
3. Кудашова Л.Т., Венгерова Н.Н., Люйк Л.В. Современные подходы к развитию гибкости студен-

тов : учебное пособие. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2016. 127 с.

4. Алтер М.Дж. Наука о гибкости : учебное пособие. Киев : Олимпийская литература, 2001. 430 с.

5. Кудрявцев М.Д., Мартиросова Т.А., Яцковская Л.Н. Методика развития гибкости у студентов вузов : учебно-практическое пособие. Красноярск : КГТЭИ, 2010. С. 46–48.

6. Антипова Ж.І., Фідірко М.А. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. *Internacional Cientifica y Practica: ЛОГОС*. Vol. 4. 24 квітня 2020 р. Barcelona. С. 122–124. DOI: 10/36074/24.04.2020.v4.

7. Антипова Ж.І., Гоголева О.М. Аспекти впливу рухової активності на організм студента. *The VIII Internationale sentific and practical "Dynamics of the defelopment of world science"*, PerfektPublishing, Vankouver, Canada. 17 квітня 2020 р. С. 243–245.

8. Balitskaya E.P. Students' motivation to fitness classes at technical university. *Pedagogics, psychol-*

ogy, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. Vol. 6. P. 3–6. URL: <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.714933>.

9. Belykh S.I. Dynamics of knowledge, skills and abilities in the process of personal physical education based university students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 8. P. 3–11. URL: <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.745776>.

10. Gordienko Y.V. Theoretical training in physical education of higher educational establishments' girl students. *Physical Education of Students*. 2015. No. 4. P. 3–9. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0401>.

11. Pichurin V.V. Coping strategies and psychological readiness of students for professional work. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 2. P. 53–59. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>.