

йти шляхом, у відповідно зазначених місцях будуть ставити печатки у паспорт. У більшості випадків це будуть робити у храмах, культурних установах та місцях ночівлі. У містах Бар і Кам'янець-Подільський подорожуючим, що пройдуть маршрут пішки і назбирають у свій паспорт відповідну кількість печаток без переривання мандрівки, видаватимуть сертифікат про проходження маршруту. Для велосипедистів сертифікат видаватимуть лише у Кам'янці-Подільському за проходження всього маршруту без перерв. Новостворений маршрут у перспективі має продовжитися до кордонів з ЄС та інтегруватися в міжнародну мережу Шляхів святого Якова (перший сертифікований культурний маршрут Ради Європи), який включено до переліку пам'яток всесвітньої спадщини ЮНЕСКО. Взагалі Шляхом Святого Якова у пройшли у 2019 р. майже 350 тисяч людей. Українців на іспанському Шляху святого Якова поки не дуже багато. У 2019 р. – 1052 особи. Для того, щоб пілігриму зарахували маршрут та видали сертифікат, він має подолати не менше 100 км пішого подорожування, або не менше 200 км велосипедного, заповнити паспорт (креденсаль), який йому видали на початку шляху печатками. Необхідно зазначити, що більшість людей проходить маршрут після прочитання книги Пауло Коельйо, або перегляду фільму 2010 року The Way/Шлях, режисера Еміліо Естевеса. В тестовому режимі влітку в Україні мандрівникам вже доступні онлайн довідник та трекінг. Першими маршрут пройшли туристи, які мають досвід паломництва Camino de Santiago [2].

Отже, унікальність Подільського шляху святого Якова полягає в тому, що в Україні формат пішохідного культурно-пізнавального туризму ще не був системно впроваджений, і досвід Camino Podolico може стати цінним для різних регіонів України. Ініціатори мають намір продовжити в майбутньому шлях до кордону з Європейським Союзом, аби приєднатися до Європейської федерації Шляхів святого Якова – першого сертифікованого культурного маршруту Ради Європи. Такий туризм значно покращує економіку громади, бо і спонукає туристів залишатися на ночівлю, відвідувати туристичних об'єкти та музеї. Шлях святого Якова як великий культурний маршрут заслуговує уваги українських відвідувачів.

Військове вторгнення Росії на територію України, що розпочалося 24 лютого 2022 р. перешкоджає відновленню як глобальних подорожей, так і унеможливорює розвиток сфери туризму в Україні. Закриття українського та російського повітряного простору, заборона російських перевізників багатьма європейськими країнами вплине на внутрішньоєвропейські подорожі. У 2020 році на Росію та Україну припадало 3% глобальних витрат на міжнародний туризм, і щонайменше 14 мільярдів доларів США від глобальних туристичних надходжень будуть втрачені, якщо конфлікт затягнеться.

Джерела

1. Звіт за результатами опитування «Проведення дослідження внутрішнього та візного туризму українців. Проведено компанією «Хьюмен Ресерч» на замовлення Державного агентства розвитку туризму (ДАРТ) на базі додатку «Lemur». Листопад-грудень – 2021. – 213 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.tourism.gov.ua/statistic?fbclid=IwAR1Lgh-vSj6h158fOzG-0Ljyb4ZzSJveEEjp0gvvvEexXJwKLsNeu7d3k8>
2. Пішохідний маршрут за моделлю шляхів Святого Якова [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.caminopodolico.net>

Рядова Ліліана Олегівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Скляренко Валерій Павлович

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Рожков Владислав Олександрович

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ КООРДИНОВАНІСТІ РУХІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто показники розвитку координованості рухів у здобувачів вищої освіти I- II курсів, які навчаються в університеті. Представлено порівняльний аналіз досліджуваних показників у статевому та віковому аспектах. Виявлено, що найкращі результати переступання гімнастичної палиці спостерігаються у юнаків і дівчат I курсу. Ключові слова: здобувачі вищої освіти, координаційні здібності, координованість рухів, переступання гімнастичної палиці (тест Павліка).

Координованість рухів має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання та ін.) добра координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля та ін.) до поточних функціональних спроможностей людини [1, 3].

На думку Т. Ю. Круцевич [8], координованість рухів має тісний зв'язок з іншими проявами координаційних здібностей і, насамперед, зі здатністю до оцінки і регуляції просторових, часових і силових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших проявів координаційних здібностей.

За даними І. М. Ляхової, А. М. Гурєвої [5], сенситивний період розвитку координованості рухів коливається в межах від 6 до 18 років. На початку цього періоду краще розвиваються фізіологічні механізми, що забезпечують прояв координованості рухів (з 6 до 14-15 років), пізніше – психологічні механізми.

І. Masliak, N. Krivoruchko, T. Bala, H. Lukianova, P. Yefimenko, O. Kanishcheva, O. Moiseienko [9] досліджували рівень розвитку координованості рухів в учениць 10-16 років, І. О. Кузьменко [4] – у школярів середніх класів, А. С. Петрова [6] – у школярів старших класів, Н. В. Криворучко [2] – у здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти I-II рівня акредитації. Разом з тим, робіт, присвячених вивченню показників зазначеного прояву координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти I-II курсів закладів вищої освіти III-IV рівня акредитації не має.

Мета дослідження: визначити показники координованості рухів у здобувачів вищої освіти I-II курсів, які навчаються в університеті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця. В ньому взяли участь 569 здобувачів вищої освіти I-II курсів, вік яких 17-18 років.

Здобувачі вищої освіти добровільно прийняли участь у дослідженні, про особливості проведення якого вони були проінформовані.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку координованості рухів у здобувачів вищої освіти I-II курсів визначався та оцінювався за результатами переступання гімнастичної палиці (тест Павліка). Учасник тестування приймав вихідне положення – стійка ноги нарізно, нахил тулуба вперед, гімнастична палиця вперед на рівні колін і на 20 см попереду. За командою «Марш!» досліджуваній виконував переступання через гімнастичну палицю спочатку правою ногою вперед і назад п'ять разів поспіль, а потім аналогічні дії виконував лівою ногою. Визначався час виконання переступання гімнастичної палиці п'ять циклів поспіль правою та лівою ногою у секундах [7].

Результати дослідження. Аналіз показників розвитку координованості рухів у здобувачів вищої освіти I-II курсів показав, що юнаки і дівчата I курсу виконують завдання швидше, ніж здобувачі вищої освіти II курсу.

Розглядаючи результати переступання гімнастичної палиці у здобувачів вищої освіти за гендерною ознакою, виявлено, що у юнаків вони достовірно кращі ($p < 0,05$), ніж у дівчат.

Порівнюючи показники координованості рухів у здобувачів вищої освіти I-II курсів, робимо висновок, що як у юнаків, так і у дівчат результати з віком погіршуються, однак відмінності в показниках не достовірні ($p > 0,05$).

Обговорення. Вважаємо, що погіршення показників розвитку координованості рухів у здобувачів вищої освіти I-II курсів з віком спричинено збільшенням навчального навантаження, яке вимагає від учнівської молоді більш тривалий час знаходитися у сидячому положенні. Це призводить до зменшення рухової активності, що негативно впливає на рівень розвитку зазначеного прояву координаційних здібностей.

Висновки.

1. Найкращі результати переступання гімнастичної палиці зафіксовано у здобувачів вищої освіти I курсу, вік яких 17 років.

2. Порівняння показників розвитку координованості рухів у здобувачів вищої освіти I-II курсів за гендерною ознакою свідчить про те, що у юнаків вони кращі, ніж у дівчат; в залежності від віку – показники досліджуваного прояву координаційних здібностей у зазначеного контингенту з віком погіршуються.

Джерела

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки: навч. посіб. Черкаси: Видавель С. Г. Кандич, 2014. – 204 с.
2. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації: автореферат. Львів: ЛДУФК, 2017. – 17 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2018. Т. 1. – 384 с.
4. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій: автореферат. – Харків: ХДАФК, 2013. – 20 с.
5. Ляхова І. М., Гурєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання: методичні рекомендації. – Запоріжжя. 2019. – 19 с.

6. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів: дисертація. – Харків: ХДАФК, 2021. – 287 с.
7. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. Кн. 2. – 900 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2-х т. За редакцією Т. Ю. Круцевич. – Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. – 391 с.
9. Masliak I., Krivoruchko N., Bala T., Lukianova H., Yefimenko P., Kanishcheva O., Moiseienko O. Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10-16 year old schoolgirls. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. 2018. Vol. 9. № 6. – P. 1711-1719.

Баканова Олександра Феліксівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Крамаренко Валентина Іванівна

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

**АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ
 У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І КУРСУ**

Стаття присвячена дослідженню показників гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу закладу вищої освіти. Надано порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сид у юнаків та дівчат в залежності від статі. Встановлено, що у даного контингенту спостерігається низький рівень розвитку зазначеної фізичної якості. Ключові слова: гнучкість, заклад вищої освіти, здобувачі вищої освіти, нахил тулуба вперед з положення сид, фізичні якості.

Високий рівень розвитку гнучкості сприяє покращенню кровообігу у хребті, обмінних процесів у суглобах, метаболізму; зміцненню суглобів, зв'язок та м'язових волокон; збільшенню еластичності м'язів; підвищенню рухових можливостей; профілактиці травматизму. Від рівня розвитку гнучкості залежать показники сили, швидкості та координаційних здібностей.

М. М. Линець [5] відмічає, що при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і сповільнення процесу засвоєння рухових навичок, погіршення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, зниження економічності роботи, зростання вірогідності пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів.

Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко [1], О. О. Власюк, А. В. Федоряка, О. А. Грушко [2], Б. Р. Задворний [3], А. В. Корсун [4] та ін. займалися проблемами дослідження показників розвитку гнучкості у дітей та молоді різного віку. Разом з тим, невелика кількість робіт, присвячених визначенню рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: дослідити показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу закладу вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Національному аерокосмічному університеті ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». До участі в ньому було залучено 188 здобувачів вищої освіти І курсу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, статистичні методи.

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сид. Учасник тестування сідав на підлогу босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ (на підлозі накреслена лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів). Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах, намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторювався двічі. Якщо здобувач вищої освіти згинав ноги в колінних суглобах, спроба не зараховувалася. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої досліджуваний дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб [6].

Результати дослідження. Порівняння показників гнучкості у здобувачів вищої освіти з нормами свідчить про те, що як у юнаків, так і у дівчат І курсу спостерігається низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості.