

УДК 796.012.12:613.715.2/.7/.9(043.3)

**Рядова Л. О.**

к.фіз.вих., старший викладач кафедри здорового способу життя,  
технологій і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**Рожков В. О.**

к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківська державна академія фізичної культури

## **ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І–ІІІ КУРСІВ**

**Вступ.** Фізичні якості представляють собою різні аспекти рухових можливостей людини, до яких відносяться: гнучкість, швидкість, спритність, сила та витривалість [5].

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою [2; 10].

І. В. Осіпова [6] акцентує увагу на тому, що розвиток гнучкості є важливим у будь-якому віці. Виконання фізичних вправ, спрямованих на поліпшення гнучкості сприяє нормалізації еластичності м'язів, розширенню діапазону рухів у суглобах, поліпшенню психоемоційного стану, регулюванню роботи вегетативної нервової системи та підвищенню енергії.

О. Є. Саламаха [8] вважає: при недостатньому розвитку гнучкості спостерігається ускладнення та уповільнення засвоєння рухових навичок, погіршення внутрішньом'язової та міжм'язової координації, зниження ефективності роботи, збільшення ймовірності пошкодження м'язів, сухожиль, зв'язок та суглобів.

І. Д. Глазирін зі співавторами [2] визначають швидкість як здатність виконувати рухи за найкоротший часовий інтервал.

Систематичне виконання фізичних вправ для розвитку гнучкості сприяє поліпшенню кровообігу, підвищенню тону м'язів; позитивно впливає на когнітивні функції (увага, концентрація та здатність швидко приймати рішення).

Низький рівень розвитку швидкості може спричинити збільшення ризику травм, зниження продуктивності роботи, погіршення реакції на небезпеку, зменшення енергії.

Спритність – це здатність оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, використовуючи існуючий запас рухових умінь та навичок [10].

І. Д. Глазирін зі співавторами [2] відмічають, що високий рівень розвитку швидкості сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю роботи за рахунок постійного адаптування кінематичних і динамічних параметрів рухів відповідних до поточних функціональних можливостей.

Низький рівень розвитку спритності спричиняє труднощі у виконанні різноманітних повсякденних завдань, що може призвести до стресу, невпевненості у собі та погіршення самопочуття.

За визначенням Т. Ю. Круцевич [9], сила – це здатність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою власних м'язових зусиль.

Г. П. Грибан [3] зазначає, що зростання сили супроводжується поліпшенням функціонування систем та сприяє активізації функцій ендокринної системи, яка виробляє гормони для підтримки роботи м'язів.

Без використання м'язової сили людина не може здійснити жодної рухової дії [1].

Витривалість – це здатність виконувати роботу при допустимому для конкретного віку людини навантаженні протягом максимально можливого часу [2].

Підвищення рівня розвитку витривалості сприяє поліпшенню функціонування систем; зниженню ризику ожиріння, серцево-судинних та метаболічних захворювань; позитивно впливає на фізичний і психічний стан.

Низький рівень розвитку витривалості спричиняє погіршення фізичного здоров'я й емоційного стану; збільшення ризику серцево-судинних захворювань, швидке стомлення, зниження продуктивності роботи та навчання.

З плином часу, студентська молодь стає менш активною та менше займається фізичними вправами через велику кількість академічних занять.

У сучасному світі, де зміни набувають все швидшого темпу, важливо досліджувати рівень фізичної підготовленості у студентської молоді, оскільки вони є майбутньою елітою суспільства.

Гнучкість, швидкість, спритність, сила та витривалість є ключовими фізичними показниками, які впливають на загальний розвиток особистості та її успішність у навчанні та житті.

Вивчення показників розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти різних курсів є важливим для розуміння їхнього рівня фізичної підготовленості.

**Мета дослідження:** визначити рівень розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили та витривалості у здобувачів вищої освіти I–III курсів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження було проведено на базі Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця та Харківської державної академії фізичної культури. В ньому взяли участь здобувачі вищої освіти I–III курсів, вік яких 17–19 років.

Здобувачі вищої освіти добровільно взяли участь у дослідженні, про особливості його проведення були інформовані заздалегідь.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I–III курсів визначався за показниками нахилу тулуба вперед з положення сидячи; швидкості – бігу на 100 м; спритності – «човникового» бігу 4×9 м; сили м'язів рук – підтягування (у юнаків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (у дівчат), сили м'язів ніг – стрибка у довжину з місця (у юнаків і дівчат); витривалості – рівномірного бігу [7].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглядаючи показники гнучкості у здобувачів вищої освіти I–III курсів, виявлено, що як у юнаків, так і у дівчат I курсу вони достовірно ( $p < 0,05$ ) кращі, ніж у здобувачів II та III курсу.

Порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти I–III курсів залежно від статі показало, що дівчата мають достовірно ( $p < 0,01$ ) вищі показники гнучкості, ніж юнаки.

Динаміка показників гнучкості у здобувачів вищої освіти I–III курсів з віком вказує про погіршення результатів. Відмінності в показниках статистично достовірні ( $p < 0,05$ ).

Порівнюючи результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти I–III курсів з нормативами, робимо висновок, що у юнаки мають низький рівень розвитку гнучкості, дівчата – середній. Це підтверджує дані Л. Ф. Шолопак зі співавторами [11], які зазначають, що у дівчат показники розвитку гнучкості вищі, ніж у юнаків.

Аналізуючи показники швидкості у здобувачів вищої освіти I–III курсів, виявлено, що юнаки та дівчата I курсу мають кращі результати бігу на 100 м. Відмінності між ними не достовірні ( $p > 0,05$ ).

У юнаків I–III курсів результати бігу на 100 м достовірно ( $p < 0,01$ ) кращі, ніж у дівчат.

Дослідження показало, що з віком у досліджуваному контингенті спостерігається погіршення показників гнучкості. Виявлені відмінності в результатах є статистично значущими ( $p < 0,05$ ).

Порівняння результатів бігу на 100 м у здобувачів вищої освіти I–III курсів з нормативами свідчить про низький рівень розвитку швидкості як у юнаків, так і у дівчат.

Аналіз показників розвитку спритності у здобувачів вищої освіти I–III курсів показав, що у юнаків I курсу результати «човникового» бігу 4×9 м не достовірно ( $p > 0,05$ ) кращі, ніж у здобувачів II та III курсів; дівчата I курсу мають достовірно ( $p < 0,01$ ) вищі показники, аніж здобувачки II та III курсів.

Порівняння результатів «човникового» бігу 4×9 м у здобувачів вищої освіти I–III курсів за статевою ознакою виявило, що юнаки виконують завдання достовірно ( $p < 0,01$ ) швидше, ніж дівчата.

Дослідження показників спритності у здобувачів вищої освіти I–III курсів у віковому аспекті показало, що з віком результати достовірно ( $p < 0,05$ ) погіршуються.

Порівняльний аналіз результатів «човникового» бігу 4×9 м у здобувачів вищої освіти I–III курсів з нормативними даними свідчить про те, що у юнаків і дівчат спостерігається середній рівень розвитку спритності.

Розглядаючи показники розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти I–III курсів, виявлено, що у юнаків III курсу зафіксовано достовірно ( $p < 0,05$ ) кращі результати підтягування; у дівчат III курсу – згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Аналіз показників розвитку сили м'язів ніг у здобувачів вищої освіти I–III курсів показав, що юнаки і дівчата III курсу мають найкращі результати стрибка у довжину з місця. Відмінності в результатах достовірні ( $p < 0,05$ ).

Порівняння результатів стрибка у довжину з місця у здобувачів вищої освіти I–III курсів у статевому аспекті свідчить про те, що у юнаків показники достовірно ( $p < 0,01$ ) вищі, ніж у дівчата. Зазначене підтверджує дані досліджень Н. В. Криворучко [4], яка стверджує: у дівчат показники сили суттєво нижчі, ніж у юнаків.

З віком показники сили м'язів рук і ніг у здобувачів вищої освіти I–III курсів достовірно ( $p < 0,05$ ) поліпшуються.

Співставлення досліджуваних показників розвитку сили у здобувачів вищої освіти I–III курсів з нормативними показниками виявило, що у юнаків спостерігається середній рівень розвитку зазначеної фізичної якості, у дівчат – низький.

Показники витривалості у здобувачів вищої освіти III курсу достовірно ( $p < 0,05$ ) кращі порівняно з результатами юнаків і дівчат I та II курсів.

Юнаки I–III курсів показали достовірно ( $p < 0,05$ ) кращі результати рівномірного бігу, аніж дівчата.

Динаміка показників витривалості у здобувачів вищої освіти I–III курсів з віком вказує на достовірне ( $p < 0,05$ ) поліпшення результатів.

Порівняння результатів рівномірного бігу у здобувачів вищої освіти I–III курсів з нормативами показало, що як юнаки, так і дівчата мають низький рівень розвитку витривалості.

**Висновки.** У юнаків I–III курсів спостерігається низький рівень розвитку гнучкості, швидкості та витривалості й середній рівень розвитку сили і спритності.

Дівчата I–III курсів мають низький рівень розвитку швидкості, сили та витривалості й середній рівень розвитку гнучкості і спритності.

Результати дослідження показали, що як у юнаків, так і у дівчат виявлено низький рівень розвитку швидкості та витривалості.

Рівень розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили та витривалості у здобувачів вищої освіти значно відрізняється в залежності від курсу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у добір засобів і методів підвищення рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти I–III курсів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

### **Список використаної літератури**

1. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
4. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.
5. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.
6. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : метод. реком. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.
7. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 06.02.2024).
8. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 82–86.
9. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
11. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики. Рівне : Національний університет водного господарства та природокористування, 2017. 22 с.