

ДОСЛІДЖЕННЯ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ

УДК 378.4

**Бондар Л.В., викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ ім. Семена Кузнеця**

Анотація. Метою роботи є дослідження рівню розвитку гнучкості у студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне тестування, математичні методи. Визначено та проаналізовано сучасні підходи, щодо розвитку витривалості у студентів. Зафіксовано, що існує неоднозначність розуміння та трактування витривалості. Всі визначення дають достатньо повну характеристику фізичної якості. Визначено, що 29,6% студентів мають достатній рівень, а 54,2% середній, високий – 5,25%, низький 10,9% рівень розвитку гнучкості.

Ключові слова: гнучкість, тестування, студенти, фізична якість.

Abstract. The aim of the work is to study the level of flexibility of students at KhNEU them. S. Kuznets. Methods of research: theoretical analysis and generalization; pedagogical testing, mathematical methods. The modern approaches concerning the development of endurance among students are determined and analyzed. It has been documented that there is ambiguity in understanding and interpreting endurance. All definitions one way or another give a sufficiently complete characterization of physical quality. It has been determined that 29,6% of students have a sufficient level, and 54,2% average, high – 5,25%, low level of development of flexibility of 10,9%.

Keywords: flexibility, testing, students, physical quality.

Аналіз сучасних педагогічних досліджень свідчить про те, що проблема розвитку рівня гнучкості є дуже важливою на сьогоднішній день.

Проаналізувавши наукові дослідження за цією проблемою, ми дійшли висновку, що вона залишається недостатньо вивченою та потребує подальших досліджень.

Актуалізацією визначення рівня розвитку фізичної якості гнучкості у студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця, є лист Міністерства освіти і науки України, Комітету з фізичного виховання та спорту, Харківського обласного відділення від 18.05.2018 №01-13/170 керівникам закладів вищої I-IV рівнів акредитації “Про організацію та проведення Дня фізичної культури і спорту, Всеукраїнського Олімпійського уроку та Олімпійського тижня у 2018 році”.

До того ж не було знайдено результатів дослідження рівня гнучкості згідно листа МОН. Зважаючи на вище доведене, ми вважаємо наше дослідження актуальним та таким, що надасть конкретних результатів.

Метою роботи є дослідження рівню розвитку гнучкості у студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

Провівши аналіз понять гнучкості, котрі були приведені в роботах дослідників та, незважаючи на різноманітність визначень, ця якість у деяких авторів (Ашмарін Б.А., Довбиш В.І. та ін.) характеризується як фізична здібність

виконувати рухи з максимальною амплітудою для наших суглобів, у інших авторів (Дегтерев С.М., Карасьов А.В., Степаненкова Е.Я., Стюарт М.М. та ін.), що гнучкість – це якість опорно-рухового апарату, одне із основних якостей, яке виражається амплітудою рухів людини, а вчені (Буряков П.С., Єркомайшвілі І.В., Рибіна Л.А. та ін.), що це показник здоров'я, діапазон рухів у суглобах та досконале відчуття свого тіла.

Ми розглянули інновації різних авторів щодо компонентів навчання, а саме: якісні та кількісні результати, засоби, форми, методи, педагогічні умови та методики навчання. Проведений аналіз дозволив визначити, що декілька авторів пропонують інновації стосовно педагогічних умов, засобів а також методик навчання для покращення рівню гнучкості студентської молоді. Але ніхто з авторів не надав результатів згідно визначеного листа.

Дослідження проводились у Харківському національному економічному університеті ХНЕУ ім. С. Кузнеця, в якому прийняли участь 2142 студента.

Даний експеримент проводився і оцінювався за програмою і нормативами, наданих МОН. Дослідження проводилось в період з вересня по жовтень 2018 року, на спортивній базі університету. Педагогічне тестування проводилося з використанням тесту для оцінки рівня розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Після того, як студенти виконали тест ми мали зафіксувати результат та звірити отримані результати з нормативною таблицею.

У ході педагогічного тестування ми з'ясували, що за стандартами оцінки гнучкості, більшість студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця мають достатній та середній рівні гнучкості, а саме: 29,6% мають достатній рівень, а 54,2% середній, інші мають високий – 5,25%, низький 10,9% .

Для порівняння частин, виражених у відсотках за гендерною ознакою, використовувався багатофункціональний критерій ϕ Фішера (кутове перетворення Фішера).

Сутність критерію полягає у визначенні того, яка частка спостережень в даній вибірці характеризується ефектом, що цікавить дослідника, і яка частка цим ефектом не характеризується.

Оскільки для педагогічних досліджень рівень значущості (P) становить 0,05, то отримані на основі аналізу експериментальних даних значення $\phi_{емп}$ порівнюються з критичним значенням статистики $\phi_{кр} = 1,64$ при $P = 0,05$: $\phi_{кр} = 2,31$ при $P = 0,01$. [1]

Таблица 1

Порівняльний аналіз за гендерною ознакою

Рівень гнучкості	Юнаки	Всього	Дівчата	Всього	$\phi_{емп}$
Високий	5,2	876	4,9	1157	0,32

Достатній	24,5	21,5	1,84
Середній	35,7	30,8	2,9
Низький	11,1	8,9	1,72

Примітка: $\phi_{кр} = 2,31$ при $P = 0,01$.

Аналізуючи дані, наведені в таблиці, слід зауважити, у високому рівні фемп. знаходиться у зоні не значимості ($\phi_{емп} = 0,32$; $P = 0,01$), тобто частка спостережень цим ефектом не характеризується. У достатньому та низькому – у зоні невизначеності ($\phi_{емп} = 1,84$; $1,72$; $P = 0,01$), у середньому у зоні значимості ($\phi_{емп} = 2,9$; $P = 0,01$), що говорить про те, ця частка спостережень в даній вибірці характеризується ефектом, тобто є достовірні відмінності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Социально-психологический центр, 1996. – 350 с.