

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО**

«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ**



ЗБІРНИК ТЕЗ



І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

14 квітня 2023 року



Харків - 2023

ЗМІСТ

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ АСЕЛЕННЯ.....	7
<i>Агаркова Н. О. До питання впливу систематичної рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>7</i>
<i>Бабець М. Ю. Ефективність застосування рухової активності та наслідки її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>10</i>
<i>Базилева Ю. С. Роль музичного супроводу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти – майбутніх музикантів.....</i>	<i>13</i>
<i>Баканова О. Ф. Взаємозв'язок показників спритності та функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів закладу вищої освіти, що займаються тенісом.....</i>	<i>15</i>
<i>Батулін Д. С. Засоби та методи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>18</i>
<i>Білик О. А. Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>21</i>
<i>Бутирін М. Ю. Вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	<i>23</i>
<i>Веретельникова Н. А., Кушнар'єв І. О. Хортинг як вид фізичної активності.....</i>	<i>26</i>
<i>Витковська О. С., Орлов О. О., Пісоцький Д. В. Особливості фізичної активності здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>28</i>
<i>Гасанова У. О. кизи, Соколов А. С. Роль занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>31</i>
<i>Глядя С. О., Юшко О. В., Любієв А. Г. Навчальні заняття з дисципліни «фізичне виховання» у сучасних умовах.....</i>	<i>34</i>
<i>Гончар В. В. Історія становлення настільного тенісу в Україні.....</i>	<i>37</i>
<i>Гончаренко І. О. Роль атлетичної гімнастики у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>39</i>
<i>Гриценко В. О. Вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	<i>42</i>
<i>Дахно Л. М. Дослідження показників розвитку спритності в учнів початкової школи.....</i>	<i>46</i>
<i>Денисенко А. О. Вплив дефіциту рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	<i>48</i>
<i>Єварницький І. А. Підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу.....</i>	<i>51</i>
<i>Жукова О. А. Рухова активність як засіб поліпшення стану здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>54</i>
<i>Завалай Б. С. Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>57</i>
<i>Захватова Т. Є. Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>60</i>

Білик О. А., старший викладач

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Досліджено показники гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу. Виявлено низький рівень розвитку даної фізичної якості у зазначеного контингенту.

Ключові слова: гнучкість, здобувачі вищої освіти, нахил тулуба вперед з положення сидячи, низький рівень розвитку, фізичні вправи.

Вступ. Незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості у будь-якому віці доцільний і потрібний. Систематичне виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок; підвищенню амплітуди рухів в суглобах; гармонізації психоемоційного стану; регуляції роботи вегетативної нервової системи [3].

На думку О. Є. Саламахи [6], при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і уповільнення процесу засвоєння рухових навиків. Він вважає, що недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініцина [7] стверджують, якщо систематично не виконувати фізичні вправи, спрямовані на виховання гнучкості, то показники її розвитку вже в 16–17 років починають прогресивно погіршуватися.

Науковці [1, 2, 4] та ін. досліджували показники гнучкості у різного контингенту. Разом з тим, існує невелика кількість робіт, в яких розглядається питання розвитку даної фізичної якості у здобувачів вищої освіти, що й обумовлює актуальність питання, що вивчається.

Мета дослідження: визначити показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Харківському національному медичному університеті. До участі в ньому було залучено 142 здобувача вищої освіти I курсу.

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

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи [5].

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу за гендерною ознакою, виявлено, що у дівчат вони достовірно ($p < 0,01$) краще, ніж у юнаків.

Порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти І курсу з нормативними даними показало, що у юнаків і дівчат спостерігається низький рівень розвитку гнучкості.

Висновки.

1. Показники розвитку гнучкості у дівчат І курсу достовірно вищі, ніж у юнаків.

2. У здобувачів вищої освіти І курсу спостерігається низький рівень розвитку гнучкості.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 241 с.

2. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *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, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–2010.

3. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : метод. реком. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.

4. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів : метод. розробки. Житомир : Державний агроекологічний університет, 2004. 17 с.

5. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 14.03.2023).

6. 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.

7. 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.