

**Цигановська Наталія Василівна**  
*Харківська державна академія культури*  
**Гончар Вячеслав Володимирович**  
*Харківська державна академія культури*  
**Батулін Дмитро Станіславович**  
*Харківська державна академія культури*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СПРИТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І-ІІ КУРСІВ АКАДЕМІЇ

*У статті розглянуто показники спритності здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів академії. Представлено порівняння показників досліджуваної фізичної якості у статевому та віковому аспектах. Виявлено, що найкращі результати спостерігаються у юнаків і дівчат 17-18 років. Ключові слова: академія, здобувачі вищої освіти, спритність, фізичні якості.*

Спритність має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. В спорті – це одноборства, спортивні ігри і складно координаційні види. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухів (ходьба, біг, плавання та ін.) добре розвинута спритність 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 [5].

І. П. Масляк [3] досліджувала показники спритності в учнів початкової школи; Л. Є. Шестерова [6], І. О. Кузьменко [1] – в учнів основної школи, Л. О. Рядова, Л. Є. Шестерова [4] – у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Проте робіт, присвячених вивченню показників досліджуваної фізичної якості у здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів не має.

Мета дослідження: визначити показники спритності у здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів, які навчаються в академії.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Харківській державній академії культури. В ньому прийняли участь 196 здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів, вік яких 17-19 років.

Для проведення дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники спритності у здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів визначалися за результатами тесту три перекиду вперед. Методика проведення тесту три перекиду вперед. Обладнання: секундомір, гімнастичні мати.

Опис тесту. Учасник тестування ставав біля краю гімнастичних матів, покладених у довжину, приймав вихідне положення – основна стійка. За командою «Можна» випробуваний приймав положення упор присівши і послідовно, без зупинок виконував три перекиди вперед, прагнучи зробити їх за мінімальний відрізок часу. Після останнього перекиду повертався у вихідне положення.

Результат. Визначався час виконання трьох перекидів вперед від подачі команди «Можна» до прийняття випробуваним вихідного положення [2].

Результати дослідження. Аналізуючи показники спритності у здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів, виявлено, що найкращі вони у юнаків і дівчат І курсу.

Співставлення показників досліджуваної фізичної якості у здобувачів вищої освіти залежно від статі показало, що юнаки виконують завдання краще, ніж дівчата. Відмінності достовірні ( $p < 0,01$ ).

У віковій динаміці показників спритності у здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів академії спостерігається погіршення досліджуваних результатів з віком. Відмінності статистично достовірні ( $p < 0,05$ ).

Вважаємо, що погіршення показників спритності з віком спричинено збільшенням навчального навантаження, яке вимагає від здобувачів вищої освіти більш тривалий час знаходитися у сидячому положенні. Це призводить до зменшення рухової активності, що негативно впливає на розвиток спритності.

Висновки 1. Найкращі показники спритності спостерігаються у юнаків і дівчат 17-18 років. 2. Порівнюючи показники дослідженої фізичної якості у здобувачів вищої освіти у статевому аспекті, виявлено, що у юнаків вони краще, ніж у дівчат; у віковому – показники спритності вище у здобувачів І курсу.

Джерела

1. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2013. – 20 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

3. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків: ХДАФК, 2007. – 315 с.
4. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Рівень розвитку координованості рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2019. С. 199–204.
5. 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.
6. Шестерова, Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2004. – 20 с.

**Тозик Ольга Валерьевна**

Кандидат педагогических наук, доцент

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

### **ПРИМЕНЕНИЕ ВОРКАУТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ**

*В статье представлены результаты применения воркаута на секционных занятиях в школе. В ходе педагогического эксперимента определены особенности динамики показателей физической подготовленности старшеклассников. Экспериментально доказана эффективность использования упражнений воркаута в физическом воспитании учащихся 10-11 классов, проживающих в г. Ветка. Ключевые слова: воркаут, старшеклассники, секционные занятия, физическое воспитание, физическая подготовленность.*

В настоящее время в физическом воспитании детей, подростков и юношества сложилась парадоксальная ситуация: несмотря на безусловную как личностную, так и социальную значимость здоровья, оптимального физического развития и уровня физической подготовленности, все эти показатели имеют тенденцию к ухудшению от каждого поколения к последующему поколению [1, 2, 3].

Не вызывает сомнения, что такое положение явилось следствием целого конгломерата причин: как ухудшающейся экологической обстановки, понижения эффективности естественного отбора вследствие достижений современной медицины, и, что немаловажно, образа жизни человека, всё меньше и меньше соответствующего биологическим нормам, прежде всего, по параметрам объёма двигательной активности и уровня калорийности потребляемой пищи [4, 5].

Стремительно возрастает удельный вес курящих подростков. Исследователи отмечают, что сегодня каждый десятый школьник зависим от табака и имеет те или иные признаки болезней, связанных с курением [6].

Угрожающие размеры приобрело немедицинское употребление наркотических средств, психотропных и одурманивающих веществ. Отмечается, что за последнее десятилетие возросло количество лиц, страдающих наркотической зависимостью: если в 2005 году насчитывалось 6145 человек, то уже в 2017 году – 8649 человек [7].

Самого пристального внимания заслуживает снижение интереса школьников к урокам физической культуры и физкультурно-оздоровительным мероприятиям, что не позволяет создавать предпосылки дальнейшего физического совершенствования, овладения способами применения полученными двигательными умениями и навыками в повседневной жизни, вследствие чего здоровье подрастающего поколения с годами улучшается все труднее [8].

В связи с вышеизложенным, целью нашего исследования явилось обоснование эффективности применения упражнений воркаута с учащимися старших классов на секционных занятиях в школе.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности применения воркаута на секционных занятиях учащихся старших классов, проживающих в г. Ветка. Для этого в 2019-2020 гг. на базе общеобразовательной школы №1 г. Ветки была реализована экспериментальная программа занятий воркаутом на внеклассных физкультурных занятиях (секции общей физической подготовки). В исследовании приняло участие 11 учащихся 10 класса и 14 учащихся 11 класса (юноши).

Программа факультативных занятий по воркауту была составлена на 140 часов (70 учебных занятий) и рассчитана на 2 занятия в неделю. Упражнения, включенные в программу тренировок, были рассчитаны на начальный уровень занимающихся.

Для выявления эффективности влияния разработанной методики в сентябре 2019 и мае 2020 г. было проведено два (исходное и конечное) тестирования уровня физической подготовленности занимающихся. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.