

АНОТАЦІЯ

Задворний Б.Р. **Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії в галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)». – Волинський національний університет імені Лесі Українки; Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2021.

У дисертації розроблено, теоретично обґрунтовано та практично перевірено ефективність методики розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу, спрямовану на розвиток загальних показників гнучкості тіла, відновлення симетричності рухів та ліквідацію асиметрії рухів. Запропонована методика розвитку гнучкості засобами стретчингу вирізняється кластерним підходом щодо аналізу найбільш вагомих чинників, що впливають на показники гнучкості старшокласниць та, на основі цього, побудовою диференційованої програми розвитку гнучкості за допомогою стретчинг-вправ.

Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку як педагогічний процес базується на взаємопов'язаних структурних компонентах: цільовому, теоретико-методологічному, змістово-технологічному та оціночно-результативному. Цільовий компонент охоплює мету і завдання, які окреслюють вектор впливу усіх складових розробленої методики; теоретико-методологічний компонент висвітлює основні методологічні підходи (індивідуальний, диференційований, гендерний) і принципи (загальнодидактичні; фізичного виховання; організаційні) процесу розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу; змістово-технологічний компонент включає функції та програму розвитку гнучкості, яка базується на диференційованому підході і складається з відповідно підібраних засобів, методів, методичних прийомів, режимів та

етапів, які спрямовані на поступовий і цілеспрямований розвиток гнучкості як однієї з основних фізичних якостей людини; оціночно-результативний компонент включає застосування комплексу оцінювальних методик та кількісної і якісної статистичної оцінки отриманих результатів, їх аналіз та інтерпретацію, а також окреслює підсумковий результат.

Визначено показники активної та пасивної гнучкості в локомоторних ланках опорно-рухового апарату за допомогою рухових тестів, контрольних вправ та гоніометричних вимірювань. Виділено рівні фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку за показниками швидкості, сили, координації, витривалості, які склали основу інтегрованого показника рівня фізичної підготовленості. За комплексним оцінюванням рухливості та амплітуди рухів в суглобах, були виділені інтегральні показники активної гнучкості хребта, рухливості верхніх та нижніх кінцівок, загальної гнучкості тіла.

Отримані результати щодо взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості старшокласниць на початку експерименту свідчать, що між гнучкістю та витривалістю, силою та координацією, силою та витривалістю існує слабкий кореляційний зв'язок; взаємозв'язок середньої сили прослідковується між гнучкістю та швидкістю, гнучкістю та координацією, силою та швидкістю, координацією та витривалістю; кореляція значної сили проявляється між показниками гнучкості та сили, координації та швидкості. Наприкінці дослідження виявлено прямий зв'язок між досліджуваними показниками витривалості, швидкості, сили, координації і гнучкості, зокрема, цілеспрямований розвиток гнучкості засобами стретчингу впливає на зміну показників витривалості та швидкості з середньою силою кореляційного зв'язку, на показники координації з значною силою взаємозв'язку, між показниками гнучкості та сили простежується сильна кореляція.

Відмічено позитивний вплив методики розвитку гнучкості засобами стретчингу на динаміку всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку старшокласниць. Наприкінці

дослідження не виявлено дівчат з низьким (на початку – 9,1%) та нижчим середнього (на початку – 25,1%) рівнями фізичної підготовленості; у 42,8% старшокласниць середній рівень фізичної підготовленості (на початку – 59,6%); у 34,3% дівчатрівень фізичної підготовленості вищий середнього (на початку – лише 6,2%); у 22,9% старшокласниць – високий рівень фізичної підготовленості (на початку дослідження таких не фіксувалося). Наприкінці дослідження відмічено у 77,1% старшокласниць добрий тип тілобудови (на початку – лише 60,0%), а у 22,9% – середній (на початку – 17,1%). Наприкінці дослідження не виявлено дівчат з слабким та дуже слабким типами тілобудови (на початку дослідження таких було, відповідно, 20,0 і 2,9%).

Методом кластерного аналізу виділено найбільш вагомі фактори, що впливають на показники гнучкості дівчат та на їх основі сформовано три групи учасниць дослідження, які були задіяні у апробації методики розвитку гнучкості засобами стретчингу. До першої групи були віднесені дівчата (n=35), які мали асиметрію в рухах тулуба та великих суглобів кінцівок, низькі або середні показники резерву гнучкості. У програмі з розвитку гнучкості для цієї групи старшокласниць були запропоновані відповідні стретчинг-вправи для відновлення симетричності рухів в суглобах та розвитку загальних показників гнучкості тіла. До другої групи увійшли старшокласниці (n=15), у яких асиметрія рухів була зафіксована лише в одній з локомоторних ланок ОРА, середні показники резерву гнучкості. Ученицям третьої групи (n=20) були властиві симетричні рухи у всіх досліджуваних площинах, середні або високі показники резерву гнучкості.

Заявлений контингент займався за розробленою методикою розвитку гнучкості засобами стретчингу з використанням диференційованого підходу щодо підбору комплексу вправ для кожної експериментальної групи з метою відновлення симетричності рухів у суглобах та розвитку загальних показників гнучкості тіла.

Аналіз отриманих результатів першій групі показав, що експериментальна методика розвитку гнучкості засобами стретчингу є ефективною і сприяла відновленню симетричності рухів в суглобах хребта першої групи досліджуваних. Зокрема, відмічається позитивна динаміка інтегрального показника активної гнучкості хребта: у 45,7% дівчат старшого шкільного віку зафіксовано середній рівень активної гнучкості хребта; у 40,0% – рівень вищий середнього і у 14,3% – високий рівень активної гнучкості хребта (на початку дослідження 11,4% старшокласниць мали низький рівень; 37,1% – рівень нижчий середнього і 48,7% – середній рівень активної гнучкості хребта). Збільшення рухливості шийного, грудного та поперекового відділів хребта відобразились на зміні показника хребтового індексу на 7,8%.

Аналіз отриманих результатів другій групі показав статистично значиме покращення гнучкості тіла та виявив процеси ліквідації асиметрії в рухах кінцівок, підвищення рівня рухливості, що підтверджує ефективність методики розвитку гнучкості засобами стретчингу у цій групі. Зокрема, асиметрія рухів, яка була зафіксована при первинному обстеженні при виконанні вправи «Замок», була ліквідована; не виявлена вихідна асиметрія при променевому відведенні в плечових суглобах; при виконанні згинання в кульшових суглобах з положення лежачи з випрямленою ногою та з положення стоячи з випрямленою ногою; при розгинанні, зовнішній і внутрішній ротації нижніх кінцівок.

Аналіз отриманих результатів у третій групі показав, що у старшокласниць цієї групи не було зафіксовано патологічних рухів в суглобах і асиметрії рухів, що свідчить про оздоровчий ефект стретчингу як спеціально організованої рухової активності. Зокрема, встановлено, що наприкінці дослідження 80% старшокласниць мали високий рівень гнучкості (на початку – лише 25,0%), 20% – рівень вищий середнього (на початку – 60,0%). Наприкінці дослідження не виявлено дівчат з середнім, нижче

середнього та низьким рівнями загальної гнучкості (на початку дослідження з середнім рівнем було 15% старшокласниць).

Результати дослідження підтвердили ефективність методики розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу, в основі якої лежить диференційований підхід щодо показників гнучкості та рухливості. Її впровадження сприяло підвищенню показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку старшокласниць, симетричному збільшенню амплітуди рухів в суглобах, ліквідації наявної асиметрії рухів та підвищенню загальної гнучкості тіла.

Основні результати дисертаційної роботи впроваджено в практичну діяльність закладів освіти та рекомендовано для подальшого застосування у процесі організації урочних та позаурочних форм фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Окремі положення проведеного дослідження можна застосовувати в освітньому процесі студентів факультету фізичної культури під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Гімнастика та методика її викладання».

Ключові слова: методика, гнучкість, стретчинг, фізична підготовленість, фізичний розвиток, старшокласниці, диференційований підхід.