

Віталій КРИВИЧ,

*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
майор Київського інституту Національної гвардії України*

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАНЬ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ключові слова: *гирьовий спорт, фізична підготовка, військовослужбовці, професійно-прикладна підготовка, силова витривалість, психофізіологічна стійкість, бойова готовність, адаптаційні механізми, кардіо-респіраторна система, функціональна працездатність.*

Гирьовий спорт є одним із високоефективних засобів оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців у межах системи професійно-прикладної фізичної підготовки. Його методологічна специфіка обумовлюється розвитком ключових фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, координаційних здібностей, а також швидко-силових характеристик, що безпосередньо корелюють із рівнем бойової готовності військового персоналу.

Фундаментальним принципом гирьового спорту є циклічність і високий рівень динамічного навантаження, що сприяє пролонгованому розвитку м'язової витривалості та загальної функціональної працездатності організму. Під час тренувального процесу військовослужбовці виконують основні вправи – ривки, поштовхи, довгий цикл, що в комплексі чинять потужний вплив на адаптаційний потенціал біомеханічної системи людини. Регулярне застосування гирьових навантажень забезпечує посилене зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, оптимізацію роботи кардіореспіраторної системи та покращення регуляторних механізмів дихального апарату, що є критичним фактором ефективного функціонування військового контингенту.

Включення гирьового спорту до структури військово-професійної підготовки дозволяє цілеспрямовано розвивати специфічні фізіологічні параметри, зокрема силову витривалість, стійкість опорно-рухового апарату та швидко-силову адаптацію. Високоінтенсивні тренувальні режими з великою кількістю повторень ініціюють біологічні механізми адаптації, що сприяють підвищенню толерантності до фізичних перевантажень, з якими стикаються військовослужбовці у бойових умовах. Додатковою перевагою гирьового спорту є його технологічна універсальність та мобільність, що дозволяє проводити тренувальний процес у польових умовах без значних матеріальних витрат [1].

Важливою складовою фізичної підготовки є розвиток психофізіологічної стійкості військовослужбовців, оскільки гирьові навантаження потребують високої концентрації уваги, раціонального розподілу енергетичних ресурсів, самоконтролю та дисципліни. Виконання вправ у високоінтенсивному режимі сприяє адаптації особового складу до екстремальних факторів бойової діяльності, що значно підвищує рівень стресостійкості та психофізичної резистентності.

Результати сучасних наукових досліджень підтверджують ефективність гирьового спорту як інтегрованого засобу фізичної підготовки військовослужбовців. Комплексний аналіз показників фізичної продуктивності свідчить про значне покращення силової витривалості, розвитку вибухової сили та підвищення функціональних резервів опорно-рухового апарату. Впровадження систематичних тренувальних протоколів з гирями сприяє формуванню оптимального рівня бойової підготовленості, мінімізує ризики травматичних ушкоджень та загалом підвищує ефективність виконання тактичних завдань військовими підрозділами [2].

Таким чином, гирьовий спорт являє собою ключовий компонент професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців, що завдяки своїм унікальним характеристикам забезпечує системний розвиток необхідних фізичних та психофізіологічних параметрів. Це підтверджує його високу доцільність як засобу підтримки боєздатності особового складу та підвищення загальної ефективності військової служби.

Список використаних джерел:

1. Забора А.В., Сергієнко В.В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 14 груд. 2018 р.) / МОН України ; Нац. Олімп. комітет України ; Спорт. комітет України ; Олімп. акад. України ; Харк. обл. держ. адміністрація ; Харк. Міська Рада ; Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2018. С. 14–16.
2. Пилипко В.Ф. Особливості показників фізичної підготовленості і морфологічної придатності спортсменів в гирьовому спорті в залежності від вагової категорії і спортивної кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 1998. Вип. 1. С. 67–69.

Анатолій КУЛЬЧАР,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Ключові слова: *гнучкість, фізичне виховання, фітнес-технології, шкільний вік, йога, пілатес, стретчинг, динамічне розтягування, статичне розтягування, функціональний тренінг, розвиток фізичних якостей, рухова активність.*

Розвиток фізичних якостей школярів є важливим завданням сучасної системи фізичного виховання, оскільки забезпечує гармонійний фізичний розвиток, підтримку здоров'я та формування навичок рухової активності. Однією з ключових фізичних характеристик, що визначає рівень рухової підготовленості, є гнучкість, яка впливає на стан опорно-рухового апарату, координацію, поставу та здатність до виконання