

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

фізичних вправ. Особливого значення вона набуває у період активного росту та розвитку дитини, коли спостерігаються суттєві зміни у структурі м'язів, зв'язок і суглобів.

Сучасні фітнес-технології відкривають нові можливості для вдосконалення методики розвитку гнучкості у школярів, оскільки дозволяють ефективно поєднувати різні засоби фізичної активності, адаптовані до вікових особливостей дітей. Використання методик йоги, пілатесу, стретчингу, функціонального тренінгу та інших фітнес-програм дає змогу зробити тренувальний процес більш цікавим і доступним, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожної дитини.

Гнучкість визначається як здатність суглобів виконувати рухи з максимально можливою амплітудою та залежить від стану м'язово-зв'язкового апарату, рівня фізичної підготовки, вікових особливостей та способу життя дитини. Вона відіграє важливу роль у розвитку рухових якостей, впливає на поставу, координацію, попереджає травматизм та сприяє ефективному виконанню фізичних вправ [1, 3].

Рівень гнучкості змінюється з віком. У молодшому шкільному віці (6-10 років) вона найбільш виражена завдяки високій еластичності зв'язок та гнучкості суглобів. Це період, коли розвиток гнучкості слід активно підтримувати, використовуючи рухливі ігри та спеціальні вправи. У підлітковому віці (11-16 років) спостерігається тимчасове зниження гнучкості через інтенсивний ріст кісткової тканини, що випереджає розвиток м'язової системи. У цей період важливо включати у тренувальні програми вправи на розтягування, оскільки зниження рівня гнучкості може призводити до порушення постави та підвищеного ризику травм. У старшому шкільному віці (16-18 років) можливості розвитку гнучкості дещо знижуються, тому необхідно підтримувати її на стабільному рівні за допомогою спеціальних фізичних вправ [2].

Методика розвитку гнучкості у дітей передбачає використання різних видів розтягувальних вправ, які відрізняються за механізмом дії та ефективністю. Основними методами є:

Динамічне розтягування – передбачає виконання рухів із поступовим збільшенням амплітуди (наприклад, махи руками і ногами, кругові рухи тулубом). Цей метод найкраще підходить для молодших школярів, оскільки сприяє покращенню координації та гнучкості в природних умовах рухової активності.

Статичне розтягування – виконується через фіксацію певного положення тіла на 10-30 секунд із поступовим збільшенням амплітуди руху. Це ефективний метод для підлітків, оскільки дозволяє уникати надмірного навантаження на м'язи та зв'язки.

Балістичне розтягування – базується на виконанні ритмічних, повторюваних рухів із великою амплітудою (наприклад, пружинисті нахили). Використовується рідше, оскільки може викликати надмірне навантаження на зв'язковий апарат.

Метод ПНФ (пропріоцептивного нейром'язового полегшення) – поєднує фазу напруження м'язів із подальшим розтягуванням, що дозволяє досягати швидших результатів у збільшенні амплітуди рухів [1].

Сучасні фітнес-програми відкривають широкі можливості для розвитку гнучкості у дітей та підлітків. Найефективнішими серед них є:

– йога – включає розтягувальні вправи, що сприяють покращенню еластичності м'язів і зв'язок, формує правильну поставу та рівновагу;

– пілатес – система вправ, що покращує гнучкість, координацію та балансування, сприяє зміцненню м'язів-стабілізаторів;

– стретчинг – спеціалізована методика розтягування, яка дозволяє поступово збільшувати амплітуду рухів і підтримувати м'язи у тонусі;

– функціональний тренінг – передбачає виконання вправ, що сприяють розвитку рухливості суглобів у поєднанні із силовими компонентами.

Щоб підвищити ефективність тренувального процесу, важливо дотримуватись таких методичних принципів:

– індивідуалізація – адаптація тренувальних програм до рівня фізичної підготовленості учнів;

– систематичність – регулярне виконання вправ, що сприяють поступовому покращенню гнучкості;

– комплексний підхід – поєднання різних методик розтягування із силовими вправами;

– контроль безпеки – правильна техніка виконання вправ, уникнення надмірного навантаження на зв'язки;

– мотивація – створення цікавих програм занять, що включають елементи гри, музичний супровід, інтерактивні завдання.

Розвиток гнучкості є важливою складовою фізичного виховання школярів, оскільки впливає на рухову активність, поставу та профілактику травм. Використання фітнес-засобів у процесі тренувань дозволяє зробити розвиток гнучкості доступним, цікавим і ефективним. Найкращими методиками для різних вікових груп є йога, пілатес, стретчинг, що забезпечують покращення рухливості та зміцнення опорно-рухового апарату.

Вдосконалення технології розвитку гнучкості школярів передбачає індивідуальний підхід, систематичність тренувань та використання комплексних методик, що дозволяє досягати стійких результатів та підтримувати оптимальний рівень рухової активності у дітей різних вікових груп.

Список використаних джерел:

1. Гурєєва А.М., Дорошенко Е.Ю., Сазанова І.О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів І- VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 88 с.

2. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. Миколаїв, 2001. 360 с.

3. Яремко М.О., Кость М.М., Костовський М.Г. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації. Львів, 2008. 20 с.