

11. Федерація пауерліфтингу України. Протоколи змагань [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.powerlifting-upf.org.ua/sorevnovaniya.php>.
12. Stetsenko A.I. The world powerlifting records – a new story. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012, vol.3, pp. 119–123.
13. International Powerlifting Federation. Results of World Championships [Elektronik resourse]. Mode of access: <http://www.powerlifting-ipf.com/46.html>
14. European Powerlifting Federation. Results of European Championships [Elektronik resourse]. Mode of access: <http://www.europowerlifting.org/results.html>

Баран Інна

Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ І СТРЕТЧИНГУ

У старшому шкільному віці гнучкість відіграє особливо важливу роль, оскільки в цей період відбувається активний розвиток опорно-рухового апарату. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в повному обсязі, досягаючи максимальної амплітуди рухів. Вона є однією з основних фізичних якостей людини, яка має важливе значення для здоров'я та фізичної підготовленості.

Гнучкість сприяє правильному формуванню скелета, запобігає розвитку захворювань опорно-рухового апарату, підвищує працездатність м'язів, покращує координацію рухів та естетику виконання гімнастичних елементів. Дослідження показали, що вправи на гнучкість також можуть зменшити ризик травм, покращити спортивні результати та полегшити м'язовий біль і скутість.

Метою нашої статті є описати методику розвитку гнучкості для учнів старшого шкільного віку.

Гнучкість визначається, як амплітуда рухів у суглобі або групі суглобів. Її можна виміряти за допомогою спеціального обладнання, наприклад, гоніометра. Гнучкість залежить від будови суглобу, зв'язок, сили та еластичності м'язів і, навіть від нервової регуляції тону м'язів. Так само вона залежить від статі, віку, часу доби (вранці гнучкість знижена).

За даними наукових досліджень, найбільш чутливими до розвитку гнучкості є такі періоди:

Дитячий вік (від 4 до 15 років). У цей період відбувається активний ріст і розвиток м'язів і зв'язок. Гнучкість збільшується в середньому на 20-30%.

Підлітковий вік (від 15 до 20 років). У цей період гнучкість продовжує збільшуватися, але темпи зростання сповільнюються.

Після 20 років темпи розвитку гнучкості сповільнюються, і вона починає повільно зменшуватися. Однак регулярні заняття вправами на розтяжку можуть допомогти зберегти і навіть поліпшити гнучкість у зрілому віці [3].

Для розвитку гнучкості існує безліч різних видів занять. Найпоширенішою з них є стретчинг. Це система вправ, спрямована на розтягування м'язів і зв'язок. Історія виникнення стретчингу сягає сивої давнини. Ще в стародавньому Єгипті, Греції та Римі люди займалися розтяжкою для підвищення гнучкості та координації рухів. У Стародавньому Китаї стретчинг був одним з основних елементів універсального комплексу вправ цигун. У середньовіччі стретчинг не був популярним видом фізичної активності. Однак у XIX столітті він знову став набирати популярності, і в 1920-х роках у США були створені перші спеціалізовані студії стретчингу. У 1960-х роках стретчинг став популярним у США та Європі, і з того часу він став невід'ємною частиною багатьох видів фізичної активності, таких як йога, пілатес та фітнес [1].

Стретчинг має ряд позитивних ефектів для здоров'я: покращує гнучкість і рухливість, зменшує ризик травм, покращує кровообіг, зменшує стрес, покращує сон та підвищує настрій. Цей вид є ефективним способом покращити своє здоров'я і самопочуття. Він підходить людям різного віку і рівня фізичної підготовки.

Для ефективного розвитку гнучкості необхідно виконувати розтяжки регулярно, не менше 3 разів на тиждень. Також важливо дотримуватися правильної техніки виконання розтяжок. За способом виконання вони поділяються на: статичні розтяжки – це плавне розтягування м'язів у статичному положенні. Тривалість становить 15-30 секунд. Кількість повторень кожної розтяжки – 2-3. Динамічні – це плавні, неривкі рухи в поєднанні з розтягуванням м'язів. Тривалість динамічної розтяжки становить 10-15 секунд. Кількість повторень кожної розтяжки – 3-5. Комбіновані розтяжки – це поєднання статичних та динамічних, саме їх варто застосовувати для успішної реалізації методики покращення гнучкості.

Перед початком розтяжок необхідно виконати розминку. Розминка допоможе підготувати м'язи до розтягування. А після закінчення необхідно виконати заминку. Що допоможе повернути м'язи до нормального стану [2].

Заняття стретчингом потрібно виконувати в певній послідовності. Починати рекомендується з великих м'язових груп, таких як м'язи ніг, спини та живота, це пов'язано з тим, що великі м'язові групи мають більшу амплітуду рухів, ніж дрібні. Потім слід перейти до розтяжки дрібних м'язових груп, таких як м'язи рук, шиї та плечей.

Для появи результату занять, необхідно виконувати розтяжки регулярно, не менше 3 разів на тиждень. Тривалість кожного тренування повинна становити не менше 30 хвилин. Залежно від індивідуальних особливостей кожного, помітно покращити гнучкість можна протягом 2-4 місяців регулярних тренувань. У перші 2-3 тижні тренувань дана фізична якість буде покращуватися досить швидко. Однак, з часом темп прогресу буде сповільнюватися. Це пов'язано з тим, що м'язи поступово розтягуються і досягають свого максимального потенціалу. Для того, щоб підтримати досягнутий рівень гнучкості, необхідно продовжувати виконувати розтяжки регулярно, не менше 2 разів на тиждень [5].

Рівень гнучкості знижується досить швидко після припинення занять. Залежно від індивідуальних особливостей людини, зниження показників може відбуватися протягом кількох тижнів або навіть днів. Люди з високим рівнем розтяжки втрачають гнучкість повільніше, ніж люди з низьким рівнем.

Важливо пам'ятати, що заняття повинні проходити з дотриманням правильної техніки виконання вправ. Крім того, гнучкість можна розвивати за допомогою занять гімнастикою. Це система фізичних вправ, спрямована на розвиток всіх груп м'язів і ефективний спосіб покращити гнучкість і зміцнити здоров'я. Заняття гімнастикою підходять для людей різного віку і фізичної підготовки. Вправи гімнастики включають в себе розтяжки, силові вправи та вправи на баланс. Суть цих занять полягає в комплексному фізичних якостей людини, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність і координація рухів.

Основні етапи розвитку гімнастики:

Стародавній світ (Єгипет, Греція, Рим) – розвиток гімнастики як засобу фізичного виховання і підготовки до військової служби.

Середньовіччя – занепад гімнастики.

Відродження – розвиток різних систем гімнастики (фізкультура, шведська гімнастика, німецька гімнастика) відродження гімнастики в Європі.

XX століття – розвиток нових видів гімнастики, становлення гімнастики як виду спорту.

Починати заняття варто з простих вправ і поступово переходити до більш складних. Якщо є проблеми зі здоров'ям, перед початком занять з гімнастики обов'язково потрібно проконсультуватись з лікарем.

Ось кілька прикладів вправ на розтяжку засобами гімнастики:

нахил вперед з положення стоячи;

нахил в сторону з положення стоячи;

поворот тулуба махи руками вперед-назад;

махи ногами в сторони [4].

Гімнастика зміцнює м'язи і кістки, покращує координацію рухів, зміцнює серцево-судинну систему, зменшує ризик травм, покращує поставу, покращує самопочуття.

Висновок: Гнучкість це важлива фізична якість, яка необхідна для виконання різних видів діяльності, таких як рухова активність, танці, професійна діяльність, а також для повсякденного життя. Для розвитку гнучкості можна використовувати вправи з гімнастики та стретчингу, тому що вони ефективні, підходять для людей різного віку і рівня фізичної підготовки, не вимагають спеціального обладнання. Заняття гімнастикою і стретчингом є ефективним способом розвитку гнучкості. Вони включають в себе різноманітні вправи, які спрямовані на розтягування м'язів і зв'язок. Крім того, гімнастика і стретчинг можуть бути використані для розвитку інших фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація рухів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк С. В., Винничук О. Т. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту : Навч. посібник. Тернопіль, 2022. 220 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини: збірник наукових праць. Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. 323с.
4. Сосіна, В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 552 с.
5. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. Посібник: Кондор, 2007. 164 с

*Рудик Наталія
Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЖАМПІНГ ФІТНЕСОМ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасний ритм життя вимагає від нас більше уваги до нашого здоров'я і фізичної активності. Багато громадян віддають перевагу здоровому способу життя. Однією з його невід'ємних складових є регулярні заняття спортом. У цьому контексті, різні види фітнесу стають все більш популярними, і серед них джампінг – це цікавий та захоплюючий вид спортивного тренувань.

Джампінг фітнес відомий також, як стрибки на батуті та є захоплюючим та ефективним видом фізичної активності. Він не лише поліпшує фізичний стан але й сприяє розвитку координації рухів та збільшенню витривалості й зміцненню м'язової системи. Джампінг фітнес має позитивний вплив на здоров'я людини, таким чином підвищуючи кардіотренування, зміцнює м'язи та поліпшує координацію. Він підходить для всіх незалежно від рівня мотивації та фізичної підготовленості, джампінг фітнес може бути ідеальним варіантом для схуднення і підтримки належного рівня фізичного розвитку.

Мета статті: проаналізувати виникнення та особливості впливу джампінг фітнесу на здоров'я людини.

Джампінг фітнес або заняття на батуті, як вид спорту має цікаву історію та еволюцію. Початки його виникнення можна відстежити ще в далекому минулому, хоча в сучасному розумінні цей вид спорту став популярним у другій половині ХХ століття. Перші експерименти з використанням батута для фізичних тренувань були здійснені в кінці ХІХ століття. Французький артилерист та інженер Джордж Наєтт розробив пристрій, який мав би зменшити травматизм при випробуванні парашутів. Цей пристрій складався з металевої рами та тканинного полотна. Тому, можна сказати, що це був один із перших винаходів, який став прообразом сучасного батута. Таким чином, історія джампінгу свідчить про його еволюцію від простого пристрою для безпечних стрибків до складного та захоплюючого виду спорту, який підкорив серця мільйонів людей по всьому світу [3].