

## Фізична культура, спорт

УДК 796.012

Корота Микола Володимирович

ORCID: 0009-0008-4609-0845

Асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»

### ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КРЕАТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ

*У дослідженні вивчено особливості підвищення рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання в умовах креативної трансформації системи освіти. Виявлено, що ефективне підвищення рівня розвитку гнучкості потребує: чіткого чергування активних і пасивних вправ; поступового збільшення амплітуди рухів; обов'язкового попереднього розігріву м'язів; систематичності та регулярності занять (щоденно або двічі на день); оптимального поєднання розвитку гнучкості з іншими фізичними якостями, особливо з силою; індивідуального підходу з урахуванням вікових, статевих та функціональних особливостей здобувачів вищої освіти. В умовах креативної трансформації системи освіти традиційні методи розвитку гнучкості потребують суттєвої модернізації. Сучасний освітній процес вимагає переходу від стандартних, шаблонних підходів до креативних, інноваційних форм організації занять із фізичного виховання, що поєднують класичні вправи на розтягування з використанням сучасних технологій, інтерактивних методів, елементів йоги, пілатесу, стретчингу та інших прогресивних напрямів. Ключові слова: гнучкість, заклади вищої освіти, заняття, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, фізичні вправи.*

**Вступ.** Система освіти України перебуває в стані активної креативної трансформації, зумовленої швидким розвитком цифрових технологій, зміною парадигми навчання, зростанням вимог до креативності, адаптивності та компетентностей майбутніх фахівців. Ці глобальні зміни суттєво впливають на всі складові освітнього процесу, зокрема на фізичне виховання в закладах вищої освіти.

В сучасних умовах креативної трансформації системи освіти зростає потреба в підготовці фізично здорових і гармонійно розвинених фахівців. Однією з фізичних якостей, що суттєво впливає на стан здоров'я, рівень фізичної працездатності, профілактики захворювань опорно-рухового апарату є гнучкість.

Низка фахівців [1, 2, 7] визначає гнучкість як здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою.

І. В. Осіпова [5] вважає, що розвиток гнучкості в будь-якому віці потрібний та доцільний. На думку автора, систематичне виконання фізичних вправ, спрямованих на виховання гнучкості сприяє гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, еластичності м'язів і зв'язок та збільшенню амплітуди рухів в суглобах.

Як зазначає О. Є. Саламаха [6], при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається сповільнення процесу засвоєння рухових умінь і навичок, погіршення внутрішньом'язової та міжм'язової координації, зростання вірогідності пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок та суглобів.

У зв'язку із зазначеним вище, виникає необхідність переосмислення засобів і методів підвищення рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти з урахуванням креативних трансформаційних процесів в системі освіти.

**Мета дослідження:** вивчити особливості підвищення рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання в умовах креативної трансформації системи освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів поступово доводиться до індивідуально граничної, тобто такої, при якій м'язи та зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не спричиняючи пошкодження [3, 4].

За даними А. М. Гурєєвої, Е. Ю. Дорошенко, І. О. Сазанової [3], Т. Ю. Круцевич [7], фізичні вправи на розтягування розподіляються на 3 групи: 1 група – активні, 2 група – пасивні, 3 група – комбіновані. Автори вказують, що кожна із зазначених груп розподіляється на підгрупи.

Активні фізичні вправи розрізняють за характером виконання: однофазні, пружні, махові, фіксовані, з обтяженням та без обтяження, статичні.

До фізичних вправ, що сприяють розвитку пасивної гнучкості, належать: вправи за допомогою партнера, вправи з використанням власної сили, вправи з обтяженням власного тіла.

Комбіновані фізичні вправи полягають в поєднанні в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи м'язів [4, 7].

В руховій діяльності людини виявляється переважно активна гнучкість, але функціональною передумовою її розвитку є достатній рівень розвитку пасивної гнучкості. Тому на початку заняття з розвитку гнучкості перевагу треба віддавати засобам розвитку пасивної гнучкості, а досягнувши її необхідного рівня, акцент переносити на розвиток активної гнучкості. Водночас потрібно враховувати, що активна гнучкість розвивається в 1,5-2,0 рази повільніше, ніж пасивна. Звідси і співвідношення засобів розвитку активної та пасивної гнучкості має бути відповідним.

Різний час необхідний і для розвитку рухливості в різних суглобах. Максимальної рухливості в променево-зап'ясткових суглобах можна досягти в 3-5 разів швидше, ніж в тазостегнових.

Перед виконанням фізичних вправ на розтягування м'язів, зв'язок та сухожилків необхідно ретельно розігріти їх за допомогою загальнорозвивальних вправ. Це сприяє поліпшенню еластичності м'язових тканин опорно-рухового апарату і, як наслідок, збільшенню рухливості на 8-12%.

Протягом усього заняття з виховання гнучкості треба підтримувати м'язи, зв'язки та сухожилля в розігрітому стані. При температурі навколишнього середовища нижче 18-20°C заняття потрібно проводити в теплому еластичному костюмі [7].

Роботу на виховання гнучкості треба планувати або на початку основної частини заняття, або під її кінець. Перед цим необхідно достатньо розім'яти м'язи, зв'язки та сухожилля.

Фізичні вправи на розтягування потрібно виконувати серіями з кількома повтореннями, амплітуду від серії до серії треба збільшувати. Вправи виконуються до появи легкого болю.

Фізичні вправи на розтягування ефективні лише тоді, коли їх виконують щодня або двічі на день [4].

Тривалість виконання фізичної вправи може коливатися від 15-20 с до кількох хвилин, при цьому треба пам'ятати, що досягти максимальної амплітуди можна лише через 10-15 с після початку вправи. Протягом наступних 15-30 с вона зберігається, а потім, унаслідок втоми, зменшується.

Для розвитку гнучкості в різних суглобах необхідно застосувати різну кількість повторень вправи під час заняття.

Для досягнення одного й того ж ефекту дівчатам можна виконувати на 10-15% менше навантаження, ніж юнакам.

Індивідуальним критерієм достатності виконання фізичних вправ на гнучкість є зменшення амплітуди рухів.

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, що має поступово зростати під час виконання фізичних вправ із кожним наступним повторенням або принаймні зберігатися.

В пасивних фізичних вправах із обтяженням величина обтяження має становити в початківців 30% від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

В фізичних вправах із самозахопленням треба орієнтуватися на суб'єктивні відчуття легкого поколювання в м'язах.

Відчутний ефект під час виховання гнучкості дає сходинкоподібна інтенсивність, за якої після досягнення майже граничної амплітуди утримують це положення 5-10 с, а потім збільшують амплітуду на 8-12% і знову 5 – 10 с утримують це положення.

Дозування фізичних вправ на гнучкість залежить від розмірів суглобів – для великих суглобів кількість повторень має бути більше, ніж для дрібних.

Темп виконання повторних рухів має бути повільним, особливо в першій серії.

Відпочинок між фізичними вправами на гнучкість та їхніми серіями може тривати від 10-20 с до кількох хвилин і його тривалість визначається за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи. За характером він може бути пасивним, якщо тривалість вправи 10-20 с, або активним, якщо тривалість вправи більша.

Найбільшого ефекту можна досягти, якщо виховувати гнучкість щоденно або два рази на день. За такої умови за 3-4 місяці можна досягти 80-90% анатомічної рухливості.

Після значних навантажень із виховання гнучкості погіршується тонка внутрішньом'язова та міжм'язова координація. Після таких навантажень недоцільно вивчати техніку фізичних вправ, виконувати швидкісні або силові вправи з максимальною інтенсивністю. Справа не в застосуванні вправ на гнучкість для досягнення оптимальної рухливості опорно-рухового апарату під час підготовчої частини заняття, а у виконанні вправ із граничною амплітудою та необхідною кількістю повторень для розвитку гнучкості. Менш доцільно після розминки навчати техніці фізичних вправ або розвивати силові, або швидкісні якості, а потім гнучкість. Якщо ж в одному занятті об'єднують виховання гнучкості та витривалості, то спочатку слід вирішити перше завдання, а потім друге.

Важливе значення має також послідовність виконання фізичних вправ, що спрямовані на виховання гнучкості в різних суглобах. Доцільніше починати заняття з розвитку рухливості в суглобах, що оточені масивними м'язами (суглоби хребта, тазостегнові та плечові), а потім переходити до розвитку рухливості в інших суглобах. Водночас спочатку треба виконати всі фізичні вправи, що заплановані для виховання рухливості в одних суглобах (наприклад, тазостегнових) і лише потім переходити до інших.

В системі суміжних занять найбільшого ефекту можна досягти за щоденних або дворазових на день заняттях із виховання гнучкості. За дворазових занять оптимальне щоденне навантаження розподіляється на дві частини. Під час ранкової гігієнічної гімнастики виконують 20-40% оптимального добового навантаження, а залишок фізичних вправ виконують під час спеціального та комплексного заняття.

Важливе значення в системі суміжних занять має співвідношення фізичних вправ із виховання активної та пасивної гнучкості. Оскільки пасивна гнучкість є функціональною передумовою розвитку активної гнучкості, то спочатку перевагу слід надавати засобам виховання пасивної гнучкості. Після досягнення необхідного рівня розвитку пасивної гнучкості в певних суглобах акцент в занятті переноситься на виховання активної гнучкості в цих суглобах.

Зростання показників гнучкості відбувається приблизно протягом перших трьох місяців занять, потім збільшувати показники гнучкості стає значно складніше.

Якщо припинити виконувати фізичні вправи на гнучкість, то її показник поступово зменшується і через 2-3 місяці доходить приблизно до вихідних величин. Перерва в заняттях не бажана більше ніж на 1-2 тижні.

Підвищена гнучкість без достатньої м'язової сили може спричинити нестійкість суглобових з'єднань, що спричиняє пошкодження суглобів. Надмірно гнучкі несучі суглоби (колінний, гомілковостопний та тазостегновий) стають нестабільними та сприйнятливими до вивихів і травм [3].

Оскільки між рівнем розвитку гнучкості в різних суглобах залежності не існує, тому для забезпечення оптимальної рухливості опорно-рухового апарату треба розвивати гнучкість в усіх суглобах.

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, особливо, якщо врахувати те, що м'язи, зв'язки та сухожилки мають виконувати захисну функцію по відношенню до суглобів. Надмірна їхня розтягнутість може спричинити навіть ушкодження суглобів, тому гнучкість треба розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухів без перешкод. При цьому величина гнучкості повинна бути трохи більша тієї максимальної амплітуди, з якою виконуються рухи, тобто має бути певний запас гнучкості, що дає можливість виконувати рухи економно, без додаткових витрат енергії на подолання опору м'язів-антагоністів [3, 7].

Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може спричинити обмеження рухливості в суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, може стати причиною розхитаності в суглобах, порушення постави. Це спричиняє потребу оптимального поєднання в фізичному вихованні вправ, спрямованих на виховання гнучкості, сили та інших фізичних якостей, що сприятиме гармонійному фізичному розвитку [4, 7].

В сучасних умовах креативної трансформації системи освіти виховання гнучкості в здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти набуває нових особливостей та вимагає модернізації традиційних підходів:

1. Перехід від стандартизованих комплексів фізичних вправ до персоналізованих програм із урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості та майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти.
2. Поєднання класичних фізичних вправ на розтягування з елементами йоги, пілатесу, стретчингу, використанням фітнес-браслетів, мобільних додатків та відеоаналізу техніки виконання вправ.
3. Розвиток гнучкості не як ізольованої фізичної якості, а в тісному зв'язку з вихованням сили, координаційних здібностей для запобігання травмам.
4. Поєднання щоденних коротких занять (наприклад, ранкова гігієнічна гімнастика) з основними заняттями, використання активних, пасивних і комбінованих вправ із поступовим збільшенням амплітуди.
5. Застосування ігрових форм, музичного супроводу, змагальних елементів та творчих завдань для підвищення рівня мотивації до систематичних занять в здобувачів вищої освіти.
6. Обов'язковий розігрів м'язів, контроль за суб'єктивними відчуттями, уникнення надмірного розтягування, що може призвести до нестабільності суглобів.

Отже, креативна трансформація системи освіти вимагає переходу від традиційного механічного виконання фізичних вправ до сучасної, інноваційної, індивідуалізованої системи розвитку гнучкості, яка сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й формуванню креативної, адаптивної та здорової особистості майбутнього фахівця.

**Висновки.** Розвиток гнучкості здійснюється переважно за допомогою активних, пасивних та комбінованих вправ на розтягування, що мають виконуватися з дотриманням низки важливих методичних принципів і вимог.

Ефективне підвищення рівня розвитку гнучкості потребує: чіткого чергування активних і пасивних вправ; поступового збільшення амплітуди рухів; обов'язкового попереднього розігріву м'язів; систематичності та регулярності занять (щоденно або двічі на день); оптимального поєднання розвитку гнучкості з іншими фізичними якостями, особливо з силою; індивідуального підходу з урахуванням вікових, статевих та функціональних особливостей здобувачів вищої освіти.

В умовах креативної трансформації системи освіти традиційні методи розвитку гнучкості потребують суттєвої модернізації. Сучасний освітній процес вимагає переходу від стандартних, шаблонних підходів до креативних, інноваційних форм організації занять із фізичного виховання, що поєднують класичні вправи на розтягування з використанням сучасних технологій, інтерактивних методів, елементів йоги, пілатесу, стретчингу та інших прогресивних напрямів.

Для ефективного підвищення рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти необхідне створення нових організаційно-методичних умов, які враховують креативні трансформаційні процеси в освіті, індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти та сучасні вимоги до фахівців.

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки: навч. посіб. Черкаси: Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
3. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.
4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.
5. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкості: метод. реком. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.
6. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 82-86.
7. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч. для студ. виш. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

УДК 796.34:796.015

**Рядова Ліліана Олегівна**  
ORCID: 0000-0003-0437-1418

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
*Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»*

## **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В ЕПОХУ КРЕАТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА**

*Дослідження присвячено вивченню особливостей технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки гравців в настільний теніс в умовах креативної трансформації суспільства. Встановлено, що в епоху креативної трансформації суспільства традиційна система підготовки гравців в настільний теніс потребує суттєвої модернізації. Зростає роль креативності, інтелектуальних здібностей, адаптивності та інноваційного мислення. Гравець має не лише досконало володіти технічними прийомами, але й вміти творчо застосовувати їх, швидко адаптуватися до нових умов гри, використовувати нестандартні тактичні рішення та постійно вдосконалюватися в умовах швидких технологічних і соціокультурних змін. З'ясовано, що креативна трансформація суспільства вимагає переходу від традиційних до інноваційних моделей спортивної підготовки, в яких креативність, інтелектуальний розвиток та психологічна готовність стають стратегічно важливими компонентами. Виявлено, що для досягнення високих спортивних результатів в настільному тенісі потрібне комплексне, гармонійне та креативне поєднання всіх видів спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, віку, кваліфікації та тенденцій розвитку світового настільного тенісу. Ключові слова: гравці, настільний теніс, психологічна підготовка, спортивна підготовка, тактична підготовка, теоретична підготовка, технічна підготовка, фізична підготовка.*

**Вступ.** Сьогодні суспільство перебуває в стані креативної трансформації, що характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, штучного інтелекту, змін в соціокультурному просторі та новим розумінням ролі креативності як основного засобу розвитку. Ці зміни впливають на всі сфери діяльності людини, зокрема на систему спортивної підготовки.

В сучасних умовах креативної трансформації суспільства значно змінюються вимоги до підготовки спортсменів. Зростає роль креативності, швидкості прийняття рішень, адаптивності, психологічної стійкості та здатності до постійного навчання. Традиційні моделі спортивної підготовки, орієнтовані переважно на фізичну