ЗБІРНИК НАУКОВИХ
ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ
III МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ТЕХНОЛОГІЇ ТА СУСПІЛЬСТВО: ВЗАЄМОДІЯ, ВПЛИВ, ТРАНСФОРМАЦІЯ

17 січня 2025 рік

м. Львів, Україна

Вінниця, Україна

«UKRLOGOS
Group» 2025

УДК 082:001

Т 38

Організація, від імені якої випущено видання:

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Номер запису організації в Єдиному реєстрі громадських об'єднань: 1499141.

Голова оргкомітету: Сотник С.Г.

Верстка: Білоус Т.В.

Дизайн: Бондаренко І.В.

Рекомендовано до видання Вченою Радою Інституту науково-технічної інтеграції та співпраці. Протокол № 2 від 16.01.2025 року.

*Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (**Посвідчення № 362 від 12.06.2024**).*

*Збірник наукових праць з матеріалами конференції видано офіційно суб'єктом видавничої справи зі **Свідоцтвом ДК № 7860 від 22.06.2023**.*

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Comons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Т 38 **Технології та суспільство: взаємодія, вплив, трансформація**: збірник наукових праць з матеріалами III Міжнародної наукової конференції, м. Львів, 17 січня, 2025 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2025. — 668 с.

ISBN 978-617-8440-27-5

DOI 10.62731/mcnd-17.01.2025

Викладено матеріали учасників III Міжнародної наукової конференції «Технології та суспільство: взаємодія, вплив, трансформація», яка відбулася 17 січня 2025 року у місті Львів.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2025

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2025

ISBN 978-617-8440-27-5 © ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ XXVIII.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

МАРКЕТИНГ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ: ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
Потюк С. В..... **640**

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ «ГНУЧКІСТЬ» В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ
Топчієва Г. О
.....**643**

СЕКЦІЯ XXIX.
ІСТОРІЯ, АРХЕОЛОГІЯ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЯ

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ О. СТАВРОВСЬКОГО В УНІВЕРСИТЕТІ СВ. ВОЛОДИМИРА
Соколова Н. Д., Олексин І. Я
.....**648**

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ «ГНУЧКІСТЬ» В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Топчієва Ганна Олександрівна

ORCID iD 0000-0003-3114-0658

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний університет харчових технологій

Україна

Анотація. В статті розкривається сутність таких понять, як фізичне виховання, фізична підготовленість, фізичні якості, гнучкість. Основна увага зосереджена на розкритті питання про важливість розвитку гнучкості в житті здобувача освіти та необхідності фізичного виховання як навчального предмета в ЗВО. Фізичне виховання є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Фізична підготовка в навчальному процесі направлена на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок та умінь, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Розвиток фізичної якості «гнучкість» посідає значне місце у фізичному вихованні. Гнучкість та рухливість у суглобах є морфо-функціональною руховою якістю людини, при цьому не слід домагатися надмірного розвитку рухливості суглобів, достатньо, якщо здобувач освіти буде мати запас рухової активності.

«Найбільшим з усіх благ є самозбереження, бо природа улаштувала так, що всі бажають собі добра» Томас Гоббс.

Головною складовою нашого життя є фізичний розвиток. Заняття фізичною культурою та спортом для здобувачів освіти слід розглядати не тільки як засіб зміцнення здоров'я та різнобічного фізичного розвитку, але і як засіб активного відпочинку, відновлення після напруженої розумової праці й підготовки до наступних занять. М'язові скорочення мають велике значення в житті людини. Вони являють собою природну біологічну потребу, як фактор розвитку органів та регулюючих систем організму, що забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність.

Рух - це один з основних способів зв'язку з навколишнім середовищем: пересування, захист, споживання та ін.. Розвиток гнучкості в процесі навчальних заняттях з фізичного виховання є важливим, який відображається в різних життєвих ситуаціях.

Здатність виконувати рухи з великою амплітудою у певних анатомічних з'єднаннях позначають терміном «гнучкість». Головним чином, залежить від стану певної групи м'язів та їх антагоністів, а також від анатомічних особливостей, форми та побудови суглобів [5].

Вимірювачем гнучкості є максимальна амплітуда рухів. Виділяють загальну і спеціальну гнучкість: загальна гнучкість – це рухомість в усіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість – значна або гранична рухомість в окремих суглобах, яка пристосована до вимог обраного виду спорту, виду професійної діяльності [4].

Багато вчених приділяли увагу вивченню фізичному розвитку, фізичної підготовленості, в тому числі і гнучкості, серед них присвятили свої праці: В. С. Лизогуб, В.О. Пустовалов, Г.В. Зганяйко, Ю. О. Петренко, О. Е. Меньших, О. В. Дяговець, Д. В. Шарий, І. Васкан та ін..

Одним із характерних явищ життєдіяльності здобувачів освіти є рухова активність. Розвиток рухових здібностей визначає подальший стан здоров’я людини, довголіття її активного життя та ефективності професійної діяльності.

Вплив фізичних вправ на гнучкість багатогранний та ефективний. Він дуже добре впливає на організм. Вправи для розвитку гнучкості дозволяють не тільки збільшувати амплітуду рухів але й певним чином впливають на формування м’язових волокон. Поєднання вправ на гнучкість і силу сприяє формуванню довгих м’язів, розвитку пропорційної «атлетичної статури», які збільшують рухливість в грудній клітині та хребті. Виховуючись фізично, здобувач освіти повинен:

1. Мати уявлення щодо поняття фізичних якостей «гнучкість».
2. Уміти запропонувати засоби та методи для її розвитку.
3. Оволодіти основними засобами складання програм, переважно спрямованих на розвиток гнучкості [2].

Розрізняють анатомічну, активну, пасивну та резервну гнучкість. Під анатомічною гнучкістю розуміють теоретично можливу рухомість в суглобах без врахування гальмівного впливу сухожилля, зв'язок та м'язів, які знаходяться навколо суглоба. При виконанні звичних рухів людина використовує лише невелику частину гранично можливої рухомості.

Змагальна діяльність з різних видів спорту пред'являє високі вимоги до рухомості в суглобах. Вчені встановили, що при виконанні окремих елементів технічних вправ, рухомість у суглобах може сягати 85-95% і більше анатомічної [1].

Активна гнучкість - це спроможність досягати великих амплітуд рухів у будь-якому суглобі за рахунок активності м'язових груп, які проходять через даний суглоб. Пасивна гнучкість визначається найвищою амплітудою, ям можна досягти за рахунок зовнішніх сил. Резервна гнучкість являє собою різницю між пасивною і активною гнучкістю.

Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної. Чим вище показник резервної гнучкості, тим більше можливостей в розвитку активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується при виконанні фізичних вправ, і тому практично вона важливіша, ніж пасивна, яка є відбитком величини резерву для розвитку активної гнучкості. Активна гнучкість визначається також рівнем розвитку сили та досконалістю координації [3].

При розвитку гнучкості використовують статичні вправи, коли задається завдання зберегти нерухомий стан тіла в умовах максимальної амплітуди.

Пасивні статичні вправи (поза зберігається за рахунок зовнішніх сил) менш ефективні, ніж динамічні. Активні статичні вправи доречно використовуються для розвитку гнучкості як корисний додатковий засіб.

Вправи на розтягування виконують серіями по декілька повторень в кожній. Амплітуду рухів збільшують від серії до серії. На занятті вправи виконують до появи відчуття легкого болю, який є сигналом до закінчення роботи. Вправи виконують повторним або комбінованим методом. Тривалість вправи може коливатись від 15–20 секунд до кількох хвилин. При цьому треба пам’ятати, що досягти максимальної (для конкретного стану здобувачів освіти) амплітуди

можна лише через 10–15 секунд після початку вправи. Протягом наступних 15–30 секунд вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується. Дослідження показали, що для розвитку гнучкості у різних суглобах треба затратити різну кількість повторень вправи на навчальному занятті [2].

Рекомендується вправи для розвитку гнучкості, на занятті виконувати в такій послідовності: спочатку вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім вправи для тулуба, в кінці вправи нижніх кінцівок. При серійному виконанні цих вправ в проміжках відпочинку дають вправи на розслаблення [1].

Вправи на розтягування дають найбільший ефект, коли їх виконувати щоденно, навіть два рази на день. Якщо стоїть завдання підтримати досягнутий рівень гнучкості, то можна обмежитися меншою кількістю занять. Вправи на гнучкість зручніше використовувати у вигляді самостійних занять в поєднанні з розвитком інших фізичних якостей, наприклад: «розвиток силових якостей» [4].

На початку кожного навчального заняття з розвитку гнучкості треба добре розім’яти як організм загалом, так і м’язи, які будуть піддаватись розтягуванню, та вжити заходи, щоб протягом усього заняття підтримувати організм у розігрітому стані. Якщо температура навколишнього середовища є нижчою за 18-20ºС, то варто одягнути теплий еластичний костюм. При розвитку гнучкості слід знати, що вона залежить від добової періодики. Вранці гнучкість менша, ніж вдень чи ввечері. Найкращі показники гнучкості реєструються з 12-ї до 17-ї години, чим молодший організм, тим менше виражені добові коливання [4].

Рівень гнучкості обумовлюється такими основними факторами: еластичними властивостями м’язів та сполучної тканини, ефективністю нервової регуляції м’язового напруження, а також, структурою суглобів.

Надмірне збудження та пригніченість негативно позначаються на прояві гнучкості, а отже, і на її розвитку.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах. Студентський вік 17-25 років є віком, коли практично завершується формування організму людини. Фізичне виховання, фізична

культура і спорт виступають в цей період найважливішим засобом зміцнення здоров'я, формування молодої людини як особистості. Здобувачам освіти, залученим до систематичних занять фізичними вправами, притаманна впевненість в собі, у них формується стереотип розпорядку дня і з'являється високий життєвий тонус. Л. П. Сергієнко та С. В. Алексєєва досліджували вплив спадкових факторів на розвиток гнучкості людини. Виявилось, що загальна гнучкість в суглобах дійсно в значній мірі обумовлена спадковими факторами [3].

Варто пам'ятати, що надмірна гнучкість також не є корисною, оскільки може призвести до пошкодження суглобів, тому розвитком гнучкості необхідно займатися лише до такого рівня, який забезпечить вільне виконання необхідних рухів без особливих зусиль.

Висновки. Отже, результат досліджень вказує на специфічність гнучкості, характерну для певних суглобів, спрямованості руху частин тіла. Розвиток гнучкості забезпечує якісні або кількісні переваги: зняття стресу й напруги, м'язове розслаблення, розвиток самодисципліни, покращення рівня фізичної підготовленості, профілактики порушення постави та симетричності, зниження ризику травм та зменшення хворобливого відчуття.

Застосування вправ для розвитку гнучкості в процесі навчальних занять є важливою частиною занять з фізичного виховання в ЗВО, оскільки такі вправи підвищують функціональний стан організму здобувачів освіти та впливають на їх фізичну та розумову працездатність.

Список використаних джерел:

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т.О., Гоголева О.М. Розвиток гнучкості у студентів закладів вищої освіти: метод. реком. - Одеса: вид. Букаєв В. В., 2021. 54 с.
2. Дегтярьова І.В., Долгарева М.Г., Гасан Ю.М., та ін. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх удосконалення: метод. вказів. для студ. осн.та спец. мед.групи з курсу «Фізичне виховання» для студ. усіх спец. – Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 30 с.
3. Зубрицький Б.Д., Шолопак Л.Ф., Сініцина О.В., Шолопак П.В. Методика

розвитку гнучкості для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики: метод. вказівки до практич. занять та самост. вивч. навч. дисц. «Фізичне виховання». - Рівне, 2017. 22 с.

4. Медведєва Л. М. Фізичне виховання: Методичні рекомендації щодо розвитку гнучкості для самостійної роботи здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей МНАУ. - Миколаїв: МНАУ, 2020. 44 с.
5. Хіміч І.Ю., Качалов О.Ю. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання: НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.