

### **Mirzabekyan Yu. Special Physical Training of Freestyle Wrestlers**

The article examines the current state of the problem of special physical training of freestyle wrestlers. The main task of an athlete's training is to bring him to the main competitions in a state of maximum sports preparedness (sports form). In sports wrestling, the acquisition of sports form significantly depends on the level of development of special physical fitness. Means of special training are exercises with the execution of elements of struggle aimed at increasing the capabilities of individual special motor actions of the wrestler.

*Key words:* freestyle wrestling, sports training, special physical training, special exercises.

УДК 796

**Ю. В. Момот**

### **ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI З ВИКОРИСТАННЯМ ГЛАЙДИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У наш час дуже важливо знати про проблеми фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку. У закладах освіти важливо приділяти увагу зміцненню та збереженню їхнього здоров'я, адже це ніколи не втрачає своєї актуальності. Особливо знання проблем фізичного розвитку стосується сьогодення, оскільки в умовах воєнного стану та активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, як наслідок підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров'ям.

На сучасному етапі одна з важливих умов ефективності фізичного виховання в закладах освіти полягає в реалізації індивідуального підходу навчання. Необхідність реального застосування такого підходу актуалізується ще більшою мірою, якщо враховувати стан здоров'я дітей (Фоменко О., Момот Ю., 2022; Школа О., Жамардій В., Сичов Д., 2023).

В сучасних умовах заклад освіти повинен не лише забезпечити належний рівень освітнього процесу, але й зберегти здоров'я дітей. Науково-методичне забезпечення процесу навчання здійснює методична служба закладів освіти. Впровадження інноваційних освітніх технологій у фітнес-програмах та зміцнення дитячого здоров'я визначає нестандартність підходів до організації роботи всього колективу закладу освіти.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз літературних джерел щодо використання у фітнес-програмах глайдинг-технологій з дітьми різного віку, що можуть бути впроваджені в роботу закладів освіти.

Досягнення поставленої мети забезпечило використання наступних **методів дослідження**: аналізу, систематизації й узагальнення інформації літературних джерел.

Заняття фізичною культурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді до майбутньої професійної діяльності. На сучасному етапі розвитку різко зростає захворюваність молоді. Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (Фоменко & Момот, 2022; Otravenko O. & Shkola O. at all, 2021).

Дошкільні та шкільні роки являють собою найважливіший період формуванні усвідомленої потреби у регулярній фізичній активності, яка потім переноситься у доросле життя. В державному освітньому стандарті в галузі фізичної культури і спорту вказується те, що доцільні способи та норми фізичної активності, спрямовані на вдосконалення природних здібностей індивіда, становлять основу його фізичної культури (Школа & Волкова, 2022).

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології сприяють створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку в умовах ЗДО, що є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Глайдинг – це різновид фітнесу, основу якого складають ковзання. Фізичні вправи виконуються лежачи на підлозі. Глайдинг заснований на використанні спеціальних фітнес-дисків, глайдингів.

Глайдинг-технології в заняттях фітнесом включають в себе різні види вправ, які виконуються з використанням спеціальних глайдерів або скейтерів. Це зазвичай маленькі платформи або диски, що ковзають по підлозі. Такі вправи можуть бути ефективним способом тренування для покращення сили, стійкості, рівноваги та координації. Ось деякі типи вправ, які можна виконувати з глайдерами:

1. Вправи на розвиток м'язової сили: Включають в себе такі рухи, як присідання, віджимання, випади та планки, виконані з глайдерами для створення опори або опор.

2. Кардіо-вправи: Глайдери можна використовувати для виконання кардіо-вправ, таких як горизонтальні та діагональні переміщення або бокові ковзання.

3. Вправи для роботи з ягодичними м'язами: Наприклад, вправи

«скейт» або «загинання ніг», які активно працюють з м'язами ягодиць.

4. Вправи для роботи з кором: Включають в себе різноманітні вправи для зміцнення кора, такі як глайдерові планки або коліно-грудні вправи.

5. Вправи для розтяжки та м'язового розслаблення: Глайдери можна використовувати для покращення гнучкості та здатності м'язів до розслаблення шляхом виконання розтяжок та рухів, які сприяють розслабленню м'язів.

Глайдинг-технології можуть бути використані як в окремих тренуваннях, так і в складі комплексних програм фітнесу. Вони можуть бути корисними для різних рівнів фітнесу, оскільки легко адаптуються до різних потреб і можуть бути змінені для важкості вправи. Отже, одним із пріоритетних напрямів формування та зміцнення здоров'я нації служить процес фізичного виховання підростаючого покоління, орієнтований на зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення їхньої працездатності та фізичної підготовленості.

Головне завдання дорослих знайти нові підходи до занять фізичними вправами та оздоровлення дошкільнят. Одноманітність традиційних занять знижує інтерес у дітей до фізичної культури. Певною мірою допомогти у цьому можуть фітнес-технології (фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, коригуючий фітнес, тощо) використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання. Музичний супровід є невід'ємною частиною та однією з характерних ознак фітнес-програм. Усі заняття фітнесом, незалежно від напрямку фітнес-програми та контингенту, що проводяться, проводяться під музичний супровід. Одна із нових технологій фізичного виховання – глайдинг-аеробіка. Це такий особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання із спеціальними круглими дисками (Школа & Волкова, 2022).

Глайдинг-тренування були розроблені американським фітнес-тренером Мінді Мілрей, яка хотіла створити ефективну програму без стрибків та ударних навантажень. Мінді понад 5 років присвятила науковим (Otravenko & Shkola at all, 2021).

Це така система тренувань з використанням найпростіших вправ. Тренування не потребує спеціального обладнання (два фітнес-диски-глайдери), для роботи з дітьми дошкільного віку замість спеціального обладнання можна використовувати паперові одноразові тарілочки або використані диски. Підкладаючи їх під стопи або долоні, можна ковзати на них під час виконання вправ і нескінченно модифікувати базові віджимання, присідання, випади. При цьому м'язи навантажуються ефективно, тому що працюють по всій траєкторії руху, контролюючи диски та підтримуючи рівновагу. Ця система тренувань дуже популярна.

Глайдінги виконані із синтетичного матеріалу, їх товщина становить 10 мм, а діаметр – 22 см. Для заняття достатньо пари таких дисків. Ці пристосування значно збільшують ефективність тренування та дозволяють нескінченно модифікувати звичні вправи. Потрібно підкласти глайдінги під стопи або долоні. Усі вправи виконуються ковзаючи. Отже, необхідно кожен секунду контролювати положення дисків і підтримувати рівновагу (Школа, Жамардїй & Сичов Д., 2023).

Таким чином, м'язи преса, спини та глибокі м'язи стабілізатори постійно включені в роботу. Глайдінги дають можливість здійснювати рухи по різних траєкторіях, задіявши тим самим і дрібніші групи м'язів. В результаті можна ефективно опрацювати всі проблемні зони, привести в тонус м'язи преса, покращити поставу, розвинути координацію та вестибулярний апарат. У цієї тренування практично немає протипоказань. Використання дисків зменшує силу тяжкості, що впливає на організм, не передбачає стрибків та різких рухів. Це означає, що ні проблеми із суглобами чи хребтом, ні варикозне розширення вен не стануть на заваді занять (Otravenko & Shkola at all, 2021).

Глайдинг – це особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання із спеціальними круглими дисками. Якщо ви хочете покращити ваше тіло і позбавитися проблемних зон без нудних одноманітних вправ, то глайдинг-тренування вам сподобаються. В основі глайдингу лежить принцип ковзання, що дозволяє у кілька разів посилити ефективність від звичайних вправ. У результаті ви отримуєте дуже простий і якісний тренінг, який допоможе вам позбутися проблемних зон на ногах, руках та животі та покращити фігуру в короткий термін. Для глайдинг-тренувань використовуються маленькі синтетичні диски, які забезпечують ковзання з поверхнею. Ви підкладаєте диски під ступні або долоні та виконуєте ковзаючі рухи вперед, назад, убік. За рахунок подолання сили тертя з поверхнею ваші м'язи отримують додаткове навантаження по всій траєкторії руху, тому ефект від тренувань збільшується у кілька разів. Крім того, доведеться використовувати м'язовий корсет для підтримки рівноваги. Спочатку можна дотримуватися за стілець при виконанні вправ.

Оригінальні глайдинг-диски мають діаметр 22 см і висоту 1 см. Але зараз випущено багато аналогів, тому зовсім необов'язково купувати оригінальні диски Gliding, вартість яких, звичайно, вища. Більш того, замість придбання додаткового інвентарю ви можете використовувати будь-який матеріал, який ковзатиме по підлозі. Наприклад, паперові тарілочки, шматки матеріалу або тканини, невеликі рушники та навіть звичайні шкарпетки (Школа & Шкаленко, 2022).

Глайдинг-технології стимулюють рух та координацію, можуть мати значний вплив на організм дітей дошкільного віку. Ось декілька способів, які демонструють їх корисність:

1. Фізичний розвиток: Глайдінг-технології сприяють розвитку м'язів, розвитку балансу та координації рухів у дітей. Під час гри на таких іграшках діти використовують різні групи м'язів, що сприяє загальному зміцненню тіла.

2. Розвиток балансу та координації: Гойдалки, ходунки та інші глайдінг-іграшки допомагають дітям розвивати власний баланс та координацію рухів. Це важливо для розвитку гармонійних рухів та забезпечення правильного розвитку моторики.

3. Стимулювання вестибулярного апарату: Глайдінг-технології активують вестибулярний апарат дитини, який відповідає за реакцію на рух та розташування тіла в просторі. Це може покращити сприйняття простору та рухову активність дитини.

4. Підвищення рівня енергії: Фізична активність, яка супроводжується грою на глайдінг-іграшках, сприяє підвищенню рівня енергії та покращує настрій дитини.

5. Соціальний розвиток: Гра на глайдінг-технологіях може бути суспільно активним заходом, що сприяє розвитку соціальних навичок у дітей. Вони вчаться спілкуватися, співпрацювати та ділитися з іншими дітьми під час гри.

Загалом, глайдінг-технології мають значний позитивний вплив на фізичний, розвиток рухової координації та соціальні навички дітей дошкільного віку. Включення таких іграшок у повсякденні активності дитини може сприяти її загальному фізичному та соціальному розвитку.

Також слід зазначити, що вплив глайдінг-технологій на організм дітей дошкільного віку може бути значний і корисний з різних поглядів:

1. Розвиток моторики та координації рухів: Глайдінг-технології, такі як гойдалки, ходунки, балансборди тощо, допомагають дітям розвивати м'язи та вестибулярний апарат, що відповідає за рівновагу та координацію рухів.

2. Стимуляція сенсорного сприйняття: Гра на глайдінг-іграшках дозволяє дітям активно взаємодіяти з навколишнім середовищем, відчувати різноманітні поверхні та рухи, що сприяє розвитку сенсорного сприйняття.

3. Зміцнення м'язів та кісток: Постійна фізична активність на глайдінг-іграшках сприяє зміцненню м'язів та кісток дітей, що є важливим для їхнього здоров'я та розвитку.

4. Підвищення рівня енергії: Гра на глайдінг-технологіях може підвищити енергію дитини та покращити її настрій, оскільки фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які забезпечують відчуття щастя та задоволення.

5. Розвиток соціальних навичок: Гра на глайдінг-іграшках може бути груповою активністю, що сприяє розвитку соціальних навичок

дітей. Вони вчаться спілкуватися, співпрацювати та ділитися з іншими під час гри.

Отже, глайдинг-технології мають значний вплив на фізичний та розвиток рухової координації дітей дошкільного віку. Включення таких іграшок у повсякденні активності дитини може сприяти її загальному фізичному розвитку та сприятливо впливати на її здоров'я та самопочуття.

Важливо, щоб вправи з глайдерами були відповідними для віку та фізичного стану дитини, і щоб вони виконувалися під наглядом дорослого або професійного інструктора.

**Висновки.** Таким чином, глайдинг-тренування є ідеальним для виконання з дітьми різного віку, оскільки замість дисків для ковзання можна використовувати будь-який підручний матеріал: рушник або невеликі частини тканини.

### Список використаної літератури

- 1. Фоменко О. В.,** Момот Ю. В. Використання глайдинг-технологій з дітьми старшого віку. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: VIII Міжнар. наук.-практ. конф.* (Київ, 17.02.2022 р.). № 2. 2022. С. 889-894.
- 2. Школа О.,** Жамардій В., Сичов Д. Сучасний підхід при проведенні практичних занять з фітнесу в умовах воєнного часу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: V Міжнар. наук.-практ. конф.* (19.04.2023, Лубни). *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2023. № 3(357). С.96-104.
- 3. Otravenko O.,** Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Iyvatskiy O., Pelypas D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(3). 146–154.
- 4. Школа О. М.,** Волкова Є. Сучасна методика спеціальних вправ за фітнес-програмою «Run-elastic». *Запровадження інноваційних освітніх практик як засіб підвищення якості національної освіти: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (29 листоп. 2022 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.* Харків: ХГПА, 2022. С. 444-448.
- 5. Школа О. М.,** Шкаленко Д. С. Інноваційні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти : VIII Міжнар. наук.-практ. конф.* (Київ, 17.02.2022 р.). № 2 (2022). С. 899-902.

**Момот Ю. В. Фітнес-програми з використанням глайдинг-технологій в заняттях з дітьми старшого дошкільного віку**

В статті розглядаються умови ефективності фізичного виховання в закладах дошкільної освіти з використанням новітніх фітнес-технологій з дітьми старшого дошкільного віку. *Мета:* здійснити аналіз літературних джерел щодо використання у фітнес-програмах глайдинг-технологій з дітьми різного віку, що можуть бути впроваджені в роботу закладів освіти. Досліджено, що глайдин-диски цікаві та корисні для занять з дітьми різного віку. Вони не потребують багато місця та багато коштів для проведення з ними занять. *Висновки:* глайдинг-тренування є ідеальним для виконання з дітьми, оскільки замість дисків для ковзання можна використовувати будь-який підручний матеріал: рушник або невеликі частини тканини

*Ключові слова:* фітнес, фізичне виховання, глайдинг-технології, діти старшого дошкільного віку.

**Momot Y. Fitness Programs Using Gliding Technologies in Classes with Children of Older Preschool Age**

The article examines the conditions of the effectiveness of physical education in preschool education institutions using the latest fitness technologies with children of older preschool age. Purpose: to carry out an analysis of literary sources regarding the use of gliding technologies in fitness programs with children of different ages, which can be implemented in the work of educational institutions. It has been studied that gliding discs are interesting and useful for activities with children of different ages. They do not need a lot of space and a lot of money to conduct classes with them. Conclusions: gliding training is ideal for performing with children, because instead of discs for sliding, you can use any material at hand: a towel or small pieces of fabric.

*Key words:* fitness, physical education, gliding technologies, older children.

УДК 796,8

**Б. М. Радиш**

**РОЗВИТОК ПРІОРИТЕТНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ  
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

Професіоналізація та комерціалізація спорту сприяли модифікації сучасного спорту в цілому й окремих видів спорту зокрема. Одним із видів спорту, який активно розвивається у світі та в Україні є