

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Кравчук Андрій,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імена академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)

Науковий керівник: Борисова Юлія,

кандидат наук з фізичної культури і спорту,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)

Анотація. У статті обґрунтовано значення гнучкості як важливої фізичної якості чоловіків першого періоду зрілого віку та проаналізовано наукові дані щодо її вікових змін. Метою роботи було розробити та перевірити ефективність методики розвитку гнучкості з використанням вправ йоги. У дослідженні взяли участь 20 чоловіків 22–25 років, поділених на контрольну та експериментальну групи. Протягом 10 тижнів експериментальна група виконувала комплекс вправ йоги у поєднанні з тренуваннями у тренажерному залі. Результати тестування засвідчили достовірне покращення показників гнучкості в експериментальній групі, що підтверджує ефективність запропонованої методики. Отримані дані свідчать про доцільність використання елементів йоги у тренувальному процесі чоловіків молодого та першого зрілого віку.

Ключові слова: йога, гнучкість, чоловіки, вправи, тести.

Abstract. This article highlights the importance of flexibility as a key physical quality for men in early adulthood and analyzes scientific data on how it changes with age. The aim of the study was to develop and evaluate the effectiveness of a flexibility training program using yoga exercises. The study involved 20 men aged 22–25, divided into a control and an experimental group. Over a 10-week period, the experimental group performed a set of yoga exercises in combination with gym workouts. Test results showed a significant improvement in flexibility indicators in the experimental group, confirming the effectiveness of the proposed method. The data obtained indicate the advisability of incorporating yoga elements into the training regimen for young and early-middle-aged men.

Keywords: yoga, flexibility, men, exercises, tests.

Гнучкість є важливим компонентом фізичного здоров'я чоловіків, оскільки вона впливає на якість рухів, координацію, здатність до швидкої адаптації тіла та зменшує ризик перевантажень і м'язових дисфункцій. За рахунок добре розвинутої гнучкості забезпечується оптимальна амплітуда рухів, зменшується ризик травм, відбувається більш ефективна робота опорно-рухового апарату та підтримується загальний фізичний комфорт. З віком еластичність м'язово-зв'язкового апарату природно знижується, тому підтримання гнучкості є важливим чинником збереження рухової активності та працездатності чоловіків зрілого віку [5].

Як засвідчили дані Григуса І. та Долішнього М., у чоловіків 29–31 років найбільші труднощі виникали під час виконання тестів на гнучкість, зокрема щодо рухливості плечового поясу та підйому прямої ноги. Автори підкреслюють, що недостатня гнучкість негативно впливає на якість виконання базових рухових тестів і потребує цілеспрямованого тренування. Отримані результати підтверджують необхідність систематичного включення вправ на мобільність і розтягування в програми оздоровчого фітнесу для збереження функціональної спроможності та профілактики рухових дисфункцій [3].

Науковці Ватаманюк С. В. зі співавторами встановили, що гнучкість є найчутливішою до порушень постави якістю. Недостатній розвиток гнучкості сприяє кіфотичним, лордотичним та сколіотичним змінам постави та суттєво зменшує амплітуду рухів, погіршує якість виконання вправ [1].

Дослідження Власюк О., Шкарупіла П. та Сороки О. доводить, що регулярні заняття капоейрою значно покращують гнучкість чоловіків 22–35 років завдяки динамічним, амплітудним і акробатичним рухам, які активно залучають великі суглобові комплекси та сприяють підвищенню еластичності м'язів. Проте, попри високу ефективність капоейри, наукових робіт, присвячених розвитку гнучкості саме у чоловіків першого періоду зрілого віку, залишається небагато, тоді як дослідження, орієнтовані на жінок, значно переважають. Це підкреслює актуальність пошуку інших, більш універсальних засобів удосконалення гнучкості для чоловіків 22–35 років [2].

У цьому контексті логічним продовженням є звернення до йоги, яку Козак Г. А. та Магдисюк Л. І. визначають як один із найбільш ефективних методів розвитку гнучкості. Йога поєднує статичні пози, дихальні техніки та м'яке розтягування, що забезпечує поступове, безпечне й глибоке збільшення амплітуди рухів. Такий підхід робить йогу оптимальним засобом для систематичного розвитку гнучкості у чоловіків, сприяючи не лише покращенню рухливості, а й загальному психофізичному балансу [4].

Узагальнюючи результати різних досліджень, можна стверджувати, що розвиток гнучкості є необхідною умовою підтримання фізичного

здоров'я та рухової ефективності чоловіків першого зрілого віку. Найбільш безпечним, доступним і водночас результативним засобом удосконалення гнучкості є йога, яка забезпечує поступове збільшення амплітуди рухів, відновлення м'язового балансу та гармонізацію психофізичного стану.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та розробити методику розвитку гнучкості у чоловіків першого періоду зрілого віку з використанням вправ йоги.

Методами дослідження були: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження і експеримент, тестування рівня розвитку гнучкості у чоловіків 22-25 років, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі спортивного клубу Fitness City Club та спортивного клубу Port Fitness м. Рівне. У дослідженні взяли участь 20 чоловіків 22-25 років, які займалися у тренажерному залі. Чоловіки були поділені на контрольну і експериментальну групи по 10 осіб у кожній. Контрольна група займалася у СК Port Fitness за програмою тренажерного залу, експериментальна – у СК Fitness City Club теж за програмою тренажерного залу з додаванням вправ для розвитку гнучкості.

Гнучкість є однією з важливих фізичних якостей людини, що визначає амплітуду рухів у суглобах та еластичність м'язово-зв'язкового апарату. Оцінка рівня розвитку гнучкості у чоловіків 22-25 років дозволила виявити обмеження рухливості суглобів та обґрунтувати доцільність використання спеціальних засобів фізичного виховання. Також, аналіз результатів тестів показав відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами ($p > 0,05$), а середні значення показників були близькими за величиною. Показники рухливості у тестах «Поворот тулуба», «Випад» та «V-нахил» також перебували на подібному рівні в обох групах. Отримані результати підтверджують однорідність груп на початковому етапі дослідження та недостатній рівень розвитку гнучкості у більшості обстежуваних чоловіків. Це обґрунтовує необхідність впровадження спеціальних вправ для розвитку гнучкості у чоловіків 22-25 років

Для підвищення рівня гнучкості була розроблена і впроваджена у тренувальний процес методика розвитку гнучкості з використанням вправ з йоги. Методика спрямована на покращення рухливості хребта у різних площинах, підвищення еластичності м'язів плечового поясу та ніг, зменшення м'язової напруги та формування навичок правильного дихання під час виконання вправ.

Реалізація методики тривала 10 тижнів із частотою занять три рази на тиждень. Тривалість виконання комплексу вправ становила 10–15 хвилин і включалася у структуру занять у тренажерній залі під час розминки та активного відпочинку між силовими вправами. Програма передбачала поступове підвищення складності вправ: на 1–2 тижнях здійснювалася

адаптація організму та м'яке покращення рухливості суглобів; на 3–4 тижнях — збільшення амплітуди рухів; на 5–7 тижнях — розвиток гнучкості плечових і кульшових суглобів; на 8–10 тижнях — закріплення результатів та поєднання вправ із контролем дихання. Вправи виконувалися у комфортній амплітуді, без болю та різких рухів, із поступовим збільшенням часу утримання положень. Особлива увага приділялася синхронізації рухів із диханням.

Аналіз ефективності розробленої методики розвитку гнучкості з елементами йоги здійснювався шляхом порівняння показників гнучкості до та після впровадження комплексу вправ у процес занять силовими вправами на тренажерах. Отримані результати дозволили оцінити доцільність використання вправ на розвиток гнучкості у структурі тренувального процесу та їх вплив на фізичний стан чоловіків 22–25 років.

Після впровадження методики в експериментальній групі зафіксовано достовірне покращення більшості показників гнучкості. У тесті «Нахил сидячи» покращення становило 3,5 см ($p=0,04$), тоді як у контрольній групі зміни були незначними. У тесті «Замок» відзначалося достовірне покращення рухливості плечового поясу, особливо для лівої руки ($p=0,03$). У тестах «Поворот тулуба» та «Випад» зафіксовано збільшення амплітуди рухів в обох напрямках, що свідчить про покращення рухливості хребта та кульшових суглобів ($p=0,01$). У тесті «V-нахил» також відбулося суттєве покращення показників ($p=0,01$).

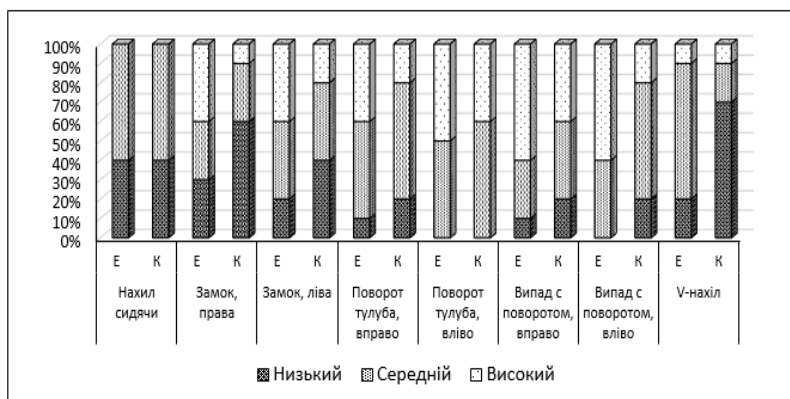


Рис. 1. Розподіл чоловіків 22–25 років контрольної та експериментальної групи за рівнями розвитку гнучкості після експерименту

Після завершення дослідження в контрольній групі переважали низький та середній рівні гнучкості, тоді як в експериментальній групі суттєво зросла кількість чоловіків з високим рівнем гнучкості. Зокрема, високий рівень гнучкості в експериментальній групі спостерігався приблизно у 40% учасників, тоді як у контрольній групі він практично не фіксувався. У тестах «Замок», «Поворот тулуба», «Випад з поворотом» та «V-нахил» експериментальна група продемонструвала значно кращі результати порівняно з контрольною.

Позитивна динаміка результатів пояснюється комплексним впливом вправ йоги на м'язово-зв'язковий апарат та нейром'язову координацію. Регулярне виконання вправ сприяє підвищенню еластичності м'язів і зв'язок, покращенню рухливості суглобів, зменшенню м'язової напруги та покращенню функціонального стану організму. Отже, отримані результати підтверджують, що розроблена методика розвитку гнучкості з елементами йоги є ефективною і може використовуватися під час навчально-тренувальних занять з чоловіками 22–25 років.

Перспективою подальших досліджень є вивчення довгострокових ефектів систематичних занять практиками йоги на гнучкість, а також можливість підтримання досягнутого рівня гнучкості після завершення тренувальної програми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ватаманюк, С. В., Хабінець, Т. О., Довгаль, В. І., Кедрич, Г. В., & Сиротюк, С. М. (2021). Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості чоловіків 26-35 років із різними типами постави, які займаються оздоровчим фітнесом. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 2021. С. 29–36. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.4>
2. Власюк О., Шкарупіло П., Сорока О. Розвиток гнучкості юнаків 22-35 років, які займаються капоейрою *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія І5*, (3К(176)), 2024. С. 154-161. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).33)
3. Григус І., Долішній М. Функціональна оцінка рухів чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Вип. 18 (37). С. 12–24. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-18(37)-12-24.
4. Козак Г. А., Магдисюк Л.І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» / Галина Анатоліївна Козак, Людмила Іванівна Магдисюк. Луцьк. 2023. 103 с.
5. Кравчук А. О. Методика розвитку гнучкості у чоловіків першого періоду зрілого віку : кваліфікаційна робота студента спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне, 2026. 60 с.