

працездатність, а й психологічну готовність до діяльності. Її систематичне впровадження у програми професійної освіти та підготовки кадрів сприятиме формуванню адаптивних, конкурентоспроможних і психічно стійких фахівців.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психофізіологічні аспекти професійної адаптації спеціалістів. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. — 152 с.
2. Сущенко Л. П. Психофізична культура особистості у контексті професійного становлення. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 210 с.
3. Балл Г. О. Психологічна стійкість особистості у професійній діяльності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 184 с.
4. Єрмоленко О. М. Психофізична готовність як чинник професійної успішності майбутніх педагогів // *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2021. № 18(3). С. 42–47.
5. Siegrist J. Work Stress and Health in a Globalized Economy: The Model of Effort–Reward Imbalance. Cham : Springer, 2022. 245 p.
6. Lee A., Park J., Chen R. Core Stability and Occupational Stress: Effects of Functional Fitness Programs. // *International Journal of Occupational Medicine and Physiology*. 2022. Vol. 19(3). P. 112–120.
7. Santos M., Blake D., Zhao L. Biofeedback and Breathing Regulation in Stress Reduction Programs. // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2023. Vol. 17. P. 1–10.
8. Henderson L., Gildea M. Psychophysical Preparedness and Resilience in Occupational Contexts // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2023. Vol. 28, No. 2. P. 135–144.
9. Pérez-González J. Mind–Body Integration in Professional Training: A Cognitive–Behavioral Perspective. // *European Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 71(4). P. 244–258.
10. UNESCO Sport and Health Initiative. Mind–Body Integration in Education and Workplaces: Global Report 2024. Paris : UNESCO, 2024. 89 p.

УДК 796:159.77

Гребенніков Сергій Володимирович,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва та архітектури;*

Царук Нікіта,

*здобувач вищої освіти навчальної групи зФВС -22,
за спеціальністю А7 “Фізична культура і спорт”*

Київського національного університету будівництва та архітектури

СУЧАСНА ІННОВАЦІЙНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ У СФЕРІ ФІТНЕСУ ДЛЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ (ГЛАЙДИНГ)

Глайдинг (від англ. Glide – «ковзати») – це тренувальна методика, що базується на виконанні вправ із використанням спеціальних ковзних дисків або платформ. Завдяки цим слайдерам спортсмен може плавно переміщати кінцівки по підлозі, забезпечуючи постійну напругу м’язів без різких рухів і ударних навантажень [2].

Сучасний світ фітнесу постійно розвивається, пропонуючи нові методики та види тренувань, спрямовані на вдосконалення фізичного стану людини, підвищення її витривалості, сили та гнучкості [8; 9]. Однією з таких інноваційних технологій є глайдинг – відносно новий напрям у фітнесі, який активно набирає популярності як серед професійних спортсменів, так і серед поціновувачів здорового способу життя. Особливо важливим є застосування глайдингу перед змаганнями, адже він допомагає підготувати тіло до навантажень, поліпшити координацію та запобігти травмам [1].

Глайдинг у міжнародній літературі розглядається, як форма функціонального тренування, що поєднує елементи силових, аеробних і стабілізаційних вправ [3, 4]. За даними досліджень університетів Флориди та Сан-Дієго, ковзні рухи сприяють розвитку м'язів «ядра» (core), покращують баланс, координацію та гнучкість. Незважаючи на переважно прикладний характер досліджень, відзначено позитивний вплив на показники функціональної підготовленості та профілактику травм опорно-рухового апарату [5]. Основна мета глайдингу – покращення координації, рівноваги, стабільності корпусу та гнучкості, а також зміцнення глибоких м'язів, які важко активувати під час звичайних тренувань.

Перед змаганнями спортсмени потребують тренувань, які поєднують розвантаження опорно-рухового апарату з одночасною підтримкою високого рівня фізичної форми. Саме глайдинг відповідає цим вимогам: зниження ризику травм – завдяки ковзним рухам зменшується ударне навантаження на суглоби, що дозволяє безпечно тренуватися навіть після інтенсивних підготовчих циклів; покращення гнучкості та рухливості – вправи з глайдингом активізують великі групи м'язів, сприяючи розвитку еластичності зв'язок; розвиток координації та балансу – це особливо важливо для спортсменів перед змаганнями, де точність і стабільність рухів відіграють ключову роль; активація глибоких м'язів – глайдинг допомагає зміцнити м'язовий корсет, що стабілізує хребет і покращує техніку виконання рухів у будь-якому виді спорту; психологічне розвантаження – плавні, ритмічні рухи знижують напругу та допомагають зняти стрес перед стартом [6].

Напевно, головною перевагою глайдингу є його доступність для людей різного віку та фізичної підготовки. Залежно від рівня складності вправ, глайдинг можна адаптувати: для дітей – у вигляді ігрових занять для розвитку координації та моторики; для дорослих спортсменів – як елемент функціонального тренування перед змаганнями; для людей старшого віку або з обмеженими можливостями – як щадний варіант рухової активності, що підтримує тонус без перевантаження. Перед змаганнями глайдинг може використовуватися з метою розминки перед основним тренуванням для активізації м'язів і підготовки суглобів, у якості відновлювальних тренувань

після важких навантажень, як корекційні заняття для усунення м'язових дисбалансів, для тренування на витривалість та стабільність задля підвищення якості виконання технічних елементів у спорті [7]. Комплекс вправ із глайдингом може бути інтегрований у програми функціонального тренування, пілатесу, йоги, реабілітаційних і фітнес-занять.

Практичні дослідження свідчать, що застосування глайдингу протягом 6–8 тижнів сприяє підвищенню м'язової витривалості, покращенню контролю постави, координації та зниженню ризику травм [10]. Серед обмежень методу слід зазначити потребу у правильній техніці виконання, поступовому нарощуванні амплітуди руху та обов'язковому контролі інструктора, особливо для осіб із недостатньо розвиненим балансом.

В підсумку, глайдинг – це сучасна, ефективна та безпечна методика тренувань, яка поєднує інноваційні технології з природними рухами тіла. Його застосування у передзмагальному періоді допомагає спортсменам зберегти фізичну форму, підвищити мобільність, уникнути травм і налаштуватися на оптимальний результат. Завдяки універсальності та доступності глайдинг є чудовим засобом підготовки для людей будь-якого віку та рівня фізичного розвитку, що підтверджує його значення як важливого елемента сучасного фітнесу.

Список використаних джерел

1. Бондар, І. О. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. Київ: Олімпійська література, 2021.
2. Дерев'яноко, Л. В. Інноваційні методики тренувань у фітнесі. Харків: ХДАФК, 2020.
3. Gliding into Fitness: A Low-Impact, High-Efficiency Workout. (2024). Impact Magazine Canada. Retrieved from: <https://impactmagazine.ca/fitness/get-active/gliding-into-fitness>
4. The Movementors. (2023). Gliding Disc Certification: Innovative Training System for Fitness Professionals. Retrieved from: <https://thementors.com/gliding-disc-certification>
5. American Council on Exercise (ACE). (2023). Emerging Fitness Trends: Stability, Gliding and Core Integration. San Diego, CA: ACE Publications.
6. Kravchenko, O. (2022). Modern Fitness Trends: Gliding as a Functional Training Method. Journal of Sport Science and Health, №3, с. 45–52.
7. Власенко, М. Глайдинг у системі сучасного фітнесу. Львів: Спорт і Здоров'я, 2019.
8. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с. http://192.168.255.230/books/11_1_21_3.pdf
9. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>
10. Bennett, A. (2023). The Power of Gliding Discs in Functional Fitness. The Movementors. Retrieved from: <https://thementors.com/the-power-of-gliding-discs>