

Всесвітнє наукове ноосферно-онтологічне товариство
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
ГО «Фонд розвитку науки та освіти «ІНТЕЛЕКТ»

World Scientific Noosphere-Ontological Society
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Public organization «Foundation of Science and Education «INTELLECT»

ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ МОЛОДІ В XXI СТОЛІТТІ

*Міжнародний періодичний збірник наукових праць
за загальною редакцією
проф. В. П. Баби́ча, проф. Л. С. Рибалко, проф. Штефан Л. А.*

Випуск 3

SPIRITUAL AND INTELLECTUAL UPBRINGING AND TEACHING OF YOUTH IN THE XXI CENTURY

*International Periodical Collection of Scientific Papers
edited by prof. V. P. Babych, prof. L. S. Rybalko, prof. L. A. Stephan*

Issue 3

Харків – 2021
Kharkiv – 2021

Кохан Д. М. Духовно-інтелектуальне виховання майбутніх лікарів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін	81
Фоміна Л. В., Скорбач Т. В., Калініченко О. В. Мовна підготовка майбутніх медичних працівників	84
Гепенко Л. О. Виховання пошани до української культури в іноземних майбутніх лікарів під час прогулянки садом шевченка.....	87
Майнаєва О. І., Стегнієнко М. І. Можливості забезпечення взаємоінтеграції знань на уроках української мови та математики	90
Рибалко Л. С., Овсяк Д. Р. Педагогічна казка «Методи виховання»	95
Маркіна Н. В. Виховний зміст музикотерапії	99
Косиченко В. А. Танок як засіб самовдосконалення особистості	102
Рибалко Л. С., Антонов М. С. Виховний потенціал фітнесу	106
Собко І. М., Зеленцова А. О. Заняття з Fitness mix для підвищення фізичної активності студентської молоді	109
Кравчук Т. М., Зеленська Є. І. Засоби розвитку виразності рухів у юних спортсменів, що займаються складнокоординаційними видами спорту	113
Зозуля К. В. Навчання хореографії дітей молодшого шкільного віку в сучасних позашкільних закладах м. Харкова	118
Алтухов В. А. До проблем організації освітнього процесу на уроці хореографії	123
Котелюх М. Ю. Духовність і мораль лікаря в умовах пандемії.....	128
Лазаренко Г. А. Впровадження духовних цінностей в освітній процес закладу дошкільної освіти	131
Полежака Д. В. Дитяча книга як основа духовно-інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку.....	135
Карась А. Г. Духовно-інтелектуальний розвиток старшокласників у освітньому процесі закладу загальної середньої освіти	139
Хоу Ісюань. Формування духовно-інтелектуальних умінь учнів на уроках хімії	142
Бондаренко Д. Р., Золотухіна С. Т. Засоби інтелектуального розвитку учнів старшої школи на уроках математики	145
Пономарьова Н. О., Майстрюк І. С. Самоосвітня компетентність школярів: сутність та структура	149
Остапенко А. В. Особливості розвитку критичного мислення учнів базової школи у вивченні математики	154
Пісоцька М. Е., Кадашевич К. О. Теоретичні підходи до визначення дидактичної системи індивідуалізації навчання учнів.....	157
Лі Янь. Духовно-інтелектуальний розвиток майбутніх учителів образотворчого мистецтва на заняттях з олійного живопису....	162

ЗАНЯТТЯ З FITNESS MIX ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Собко І. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, координатор з
виховної роботи факультету фізичного виховання і спорту,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

Зеленцова А. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри
олімпійського, професійного спорту, спортивних ігор і туризму,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

У статті розглянуто тренування за програмою Fitness mix, яка має високу ефективність за рахунок з'єднання різних видів фітнесу в одному занятті і оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження. Це поєднання таких програм як степ-аеробіка і класична аеробіка, силового фітнесу, стретчинга і кардіо навантажень, в результаті чого відбувається поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тону.

Ключові слова: *фітнес мікс, фізична активність, тренування, навантаження.*

The article discusses training according to the Fit Mix program, which is highly effective due to the combination of various types of fitness in one lesson and the optimal combination of dynamic and static loads. This is a combination of such programs as step aerobics and classical aerobics, strength fitness, stretching and cardio exercises, as a result of which there is an improvement in the figure, strengthening the muscle frame and maintaining vitality.

Keywords: *Fitness mix, physical activity, training, loads.*

Виразене зниження рухової активності молоді, інтересу до занять фізичними вправами, до фізичного навантаження призводить до того, що рівень підготовленості здобувачів вищої освіти з кожним роком стає все нижче. Важливим у вирішенні даної проблеми в оздоровленні здобувачів є можливість використання різних інноваційних оздоровчих фітнес-напрямків [1; 2].

Fitness mix — це енергійне тренування, яке має високу ефективність за рахунок з'єднання різних видів фітнесу в одному занятті і оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження. Це «мікс» з силового фітнесу, стретчинга і кардіо навантажень, в результаті чого відбувається поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тону. Фітнес-мікс — це синтез популярних і ефективних напрямків фітнесу, які чергуються від заняття до заняття протягом місяця. Таким чином, можливо спробувати різноманітне навантаження, де кожне тренування принесе свій ефект [6].

Сучасні програми фізичної активності є важливою складовою управління здоров'ям та вагою, проте, які саме конкретні види програм можуть бути успішними у сприянні значним довгостроковим змінам в науковій літературі висвітлено не достатньо. Запропоновано розглянути програму з Fit mix та використання її для підвищення фізичної активності студентської молоді. Фітнес-мікс — це поєднання таких програм як степ-аеробіка і класична аеробіка, фітбол, тай-бо, силові і функціональні тренування, стретчинг, в залежності від фантазії інструктора або тренера. Завдяки тому, що кожне нове тренування включає в себе роботу над різними групами м'язів, тіло стає сильним і гармонійно розвиненим. Результатом занять стане зменшення обсягів, зниження рівня жирової тканини [3; 4].

Енергійне тренування, що має високу ефективність за рахунок з'єднання різних видів фітнесу в одному занятті протягом 60 хвилин і оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження. Fit mix дає все, що потрібно для поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тону [5]. На занятті використовуються різні види обладнання (гантели, фітболи, бодибари, степи та ін.)

Перевагами Fitness mix перед стандартними фітнес-напрямами є:

- різноманітність і наповненість тренувань великою кількістю нових елементів;
- опрацювання всіх груп м'язів організму;
- виключення ризику пере тренуваності;
- відмінний настрій і самопочуття;
- приголомшливий ефект від регулярних занять.

Заняття Fitness mix показані всім, хто має хоча б невеликий досвід занять фітнесом і хоча б початковий рівень фізичної підготовки. Оскільки вправи виконуються в швидкому темпі, навантаження досить велике, і необхідна деяка підготовка.

Незважаючи на безліч варіацій у виконанні комплексу Fitness mix, структура заняття:

- розминка для розігріву м'язів перед навантаженням;
- основний блок вправ (силовий і аеробний тренінг);
- завершальна частина з розтяжкою і релаксацією.

Одяг та взуття для занять Fitness mix повинні відповідати комфорту і зручності.

Для прикладу запропоновано використання комплексну фітнес програму, яка поєднує в собі відразу п'ять напрямків:

1. Фітнес-аеробіка, для зміцнення опорно-рухового апарату і підвищення витривалості.

2. Функціональний тренінг, прокачка м'язів, які відпочивають при силових і кардіо тренуваннях.

3. Фітнес-Табата. Східний секрет довголіття, після якого ваші м'язи будуть присмно палити, а жирові відкладення підуть в перші тижні занять. Не випадково японські дівчата так витончені і стрункі.

4. Силові тренування. Протягом короткого часу дозволяють пропрацювати все тіло, зробити сідниці пружними, а животик підтягнутим. Грамотне дозування силових вправ прекрасно тренує серцево-судинну систему.

5. Стретчинг. Комплекс вправ, спрямованих на розтяжку м'язів. Запобігає старінню шкіри і суглобів, розслаблює м'язи і знімає напруження після насиченого тренування.

На кожному занятті м'язи виконують статичні і динамічні скорочення. В результаті, навіть прості вправи забезпечують потужний ефект. Вони активізують обмін речовин, сприяють швидкому зжиганню жирів.

Заняття з фітнес програмі побудовані таким чином, що на кожному тренуванні ви відпрацьовуєте одне з п'яти напрямків. Сьогодні це може бути Табата, завтра силові тренування і так далі. Поєднання не одного, а п'яти напрямків фітнесу — відмінний спосіб задіяти 100 % м'язів тіла і серцево-судинну систему.

Переваг фітнес міксу:

- різноманітні вправи дозволяють гармонійно розвивати тіло;
- висока результативність, так званого, перехресного тренінгу (чергування різних видів тренувань), яка доведена практикою великого спорту;
- завдяки різноманітності, фітнес мікс не набридає одноманітністю тренувань;

– фітнес мікс дозволить знайти найбільш корисний для організму вид фітнесу, адже всього за місяць можливо випробувати велику кількість різних видів навантажень;

– робота в групі підвищує мотивацію, здобувачам вищої освіти вдається добитися великих результатів в порівнянні з індивідуальними тренуваннями або заняттями в спортзалі.

Цей вид фітнесу такий гнучкий, що підходить практично всім: і новачкам, і спортсменам. На занятті використовується різне обладнання, що дозволяє при бажанні збільшити або, навпаки, знизити навантаження.

Тренування з фітнес-міксу мають ряд медичних протипоказань:

- високий тиск;
- захворювання серцево-судинної системи;
- проблеми з опорно-руховим апаратом;
- хвороби печінки та нирок;
- наявність новоутворень;
- післяопераційний період;
- період загострення хронічних захворювань.

Отже, тренування допомагають підвищити рухову активність, підвищити механіку тіла, рівень енергії та покращують настрій та емоційний стан людини.

Список використаних джерел:

1. Гаркуша С., Редько Т., Носко Ю. Использование современных фитнес-технологий в двигательной подготовке студентов. *Știința Culturii Fizice*. 2013. № 15(3). P. 64-69.
2. Гибаева Н., Люлина Н., Захарова Л. Особенности использования фитнес-программ по физической культуре со студентками. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 6. С 16-18.
3. Fomenko E. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. № 7. P 31–36.
4. Kozina Z., Cretuy M., Boichuk Y., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Prokopenko I. Fitness aerobics as a means of recovery the physical capacity of young volleyball players (boys and girls). *Trends in Sport Sciences*. 2018. 25(3). P 57-65.
5. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V., Karpets L., Pustovoi B., Yefimenko P., Perevoznyk V., Mishin M., Kanishcheva O., Paevskiy V. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2018. 9(6). P 673–680.
6. <https://egoiste.in.ua/services/fitness-mix.html>