

### Список використаних джерел

1. Зінченко, В. (2021). Психологічні аспекти спортивної мотивації. Київ: Олімпійська література.
2. Мартинюк, І. (2020). Оптимізація тренувального процесу у видах спорту з високими навантаженнями. Львів: ЛДУФК.
3. Козлов, О. (2022). Психологічна підтримка в системі спортивного тренування. Київ: Наук. світ.
4. Федоренко, Т. (2023). Мотиваційні механізми в діяльності спортсменів різних кваліфікацій. Одеса: ПНПУ ім. К. Ушинського.
5. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>
6. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>
7. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>
8. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. Доступно за посиланням: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)

УДК 796:001.895

*Антонюк Оксана Анатолівна,*

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## ГІМНАСТИКА ТА ОЗДОРОВЧІЙ ФІТНЕС ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ

У напружених умовах сьогодення саме фізична культура і спорт є потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму. Заняття спортом є одним із способів проявити турботу про себе, подбати про своє

здоров'я, що дає можливість забезпечити ефективне функціонування, активне особисте та громадське життя. [8, с. 4].

Малорухливий спосіб життя та стреси поширені в сучасному світі призводять до розвитку нових та загострення хронічних захворювань. Ця проблема особливо актуальна для сучасних студентів, які більшу частину свого часу проводять за комп'ютерами та гаджетами. Для покращення свого здоров'я, їм необхідно займатися спортом, щоб досягти оптимального рівня фізичної активності. Коли здобувачі вищої освіти є вмотивованими та свідомо займаються фізичними вправами, вони відчувають позитивні емоції, які також сприяють покращенню здоров'я. Для того, щоб зацікавити студентів займатися фізичною культурою і спортом, викладачі сьогодні активно впроваджують нові та сучасні напрямки фізичної культури, які покращують здоров'я і сприяють не тільки поліпшенню фізичної підготовленості, а й фізичному та психічному здоров'ю. Одним з таких напрямків є оздоровчий фітнес.

Оздоровчий фітнес – один із найбезпечніших форм фізичних вправ. До нього відносяться йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, європейські програми Пілатесу, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкні (Каллоніка) та інші; всі вони значною мірою спираються на принципи східних оздоровчих систем. Для всіх східних систем характерне активне включення розумової діяльності, концентрації, усвідомленого дихання, медитації та релаксації [1, с. 38].

Пілатес – це метод тренувань, заснований на гармонії між тілом і розумом. Метод пілатесу був розроблений більше ста років тому Джозефом Пілатесом. Особливість системи пілатесу полягає в усвідомленому виконанні вправ, які позитивно впливають на опорно-руховий апарат підвищують гнучкість і стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання [2, с. 170].

Вся система пілатесу базується на гнучкому та контрольованому виконанні специфічних рухів, в яких задіяні всі м'язи, навіть найдрібніші. Таким чином можна досягти поєднання великої еластичності і тонусу у всіх групах м'язів і поліпшити рухливість суглобів.

Вправи пілатес мають потужний вплив на здоров'я: регулюють мозковий і периферичний кровообіг, покращують дихання, розвивають і зміцнюють м'язи, покращують рухливість суглобів, хребта тощо.

Пілатес не тільки зміцнює м'язи, але й вчить керувати своїм тілом, відчувати, жити і рухатися в гармонії з собою. Система пілатесу спрямована на правильне поєднання «руху і дихання», які працюють в гармонії один з одним і дуже позитивно впливають на організм людини в цілому. Фізичні вправи сприяють зміцненню тіла та опорно-рухового апарату, а правильне дихання забезпечує повноцінне постачання кисню до всіх органів [3, с. 127].

Фітнес-йога базується на двох видах фізичного впливу на організм: йога та фітнесі. З йоги взяті лише певні асани та пранаями, а з фітнесу – певні силові вправи. Фітнес-йога не включає в себе духовну практику або медитацію. Вона зосереджується виключно на фізичній підготовці тіла і виключає духовний аспект. Фітнес-йога використовує статичні вправи на розтяжку. При їх виконанні акцент робиться на чіткій, свідомій концентрації тіла, на досягненні м'язового балансу і на розтягуванні хребта наскільки це можливо. Статичне розтягування збільшує довжину, еластичність і силу м'язів. Техніки йоги характеризуються повільним, контрольованим розтягуванням м'язів [5, с. 31].

Китайська гімнастика у-шу спрямована на розвиток фізичних якостей, навчання руховим умінням і навичкам, удосконалення таких психічних процесів, як уважність, концентрація уваги і усвідомленість рухів. В основу її покладено прийоми кулачного бою і фехтування, різні види традиційної акробатики, дихальної гімнастики і психорегулюючі вправи. Заняття у-шу доступні людям будь-якого віку і різного рівня фізичної підготовленості, сприяють розвитку сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, мають більше оздоровче значення і позитивний психофізичний вплив. Встановлено, що жінки зрілого віку надають перевагу гімнастиці у-шу та її різновидам як засобу зміцнення і підтримки здоров'я, покращення статури, зниження стресу.

Стретчинг – це система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах. Комплекси вправ на гнучкість можна застосовувати як протягом окремого заняття, так і під час занять різної спрямованості (класичної аеробіки, аква-аеробіки тощо), у вигляді окремих вправ або їх поєднань у підготовчій (попередній стретчинг), основній (вправи силової спрямованості) та заключній (активний та пасивний стретчинг) частинах заняття. Заняття стретчингом, як системою вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів, підвищення рухливості у суглобах сприяють усуненню напруги і больових відчуттів в різних частинах тіла за допомогою зняття м'язових і нервових блоків, омолодженню тіла шляхом повернення йому природної гнучкості, формуванню гарної прямої постави і підтягнутого, стрункого вигляду, покращенню настрою, підвищенню самооцінки, відчуття комфорту і задоволення від занять [6, с. 24].

Вважаємо, що практичне впровадження ментального фітнесу під час занять фізичною культурою можливе якщо розробити фітнес-програми, які реалізувати в освітній процес. При розробці освітніх фітнес-програм особливу увагу потрібно приділяти аспекту загального розвитку, що дозволяє здобувачам вищої освіти збагатити свій руховий досвід під час занять ментальним фітнесом, удосконалити вміння керувати своїми рухами в будь-якому темпі, з різною швидкістю і ступенем напруження, тренувати і вдосконалювати вміння виконувати окремі елементи або цілісні рухові дії і розвивати їх координацію.

Заняття ментальним фітнесом дають можливість оволодіти технікою рухів при виконанні вправ, підвищити гнучкість, зміцнити м'язи, розвинути базову витривалість тощо. Новітні методики ментального фітнесу характеризуються відносно простими вправами, які не вимагають надзвичайно високого темпу виконання: Перерви між вправами забезпечують повне відновлення. Основним завданням ментального фітнесу є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного і психічного розвитку студентів та розширення їх знань у сфері фізичної культури; ефективність впровадження ментального фітнесу в систему освіти студентів полягає в тому, щоб допомогти студентам знайти оптимальний напрямок для задоволення їх потреби в руховій активності.

Однією з особливостей ментального фітнесу є те, що сучасні програми можна розділити на чотири групи залежно від використовуваних методик: кардіо-програми, силові програми, програми для «розумного тіла» та функціональні тренування. Основна мета цих програм – розвиток кардіо-респіраторної системи. Під час тренувань відбуваються важливі зміни в серцево-судинній системі, активізується обмін речовин, а систематичне повторення цього виду тренувань запускає адаптаційні реакції, які призводять до зниження частоти серцевих скорочень і артеріального тиску в стані спокою, збільшення фізичної працездатності, максимального споживання кисню тощо. Ці програми також дуже корисні для серцево-судинної системи для нормалізації маси тіла [4, с. 505].

Таким чином, можемо зазначити, що для покращення здоров'я та рівня фізичної активності здобувачів закладів вищої освіти потрібно використовувати популярні напрямки ментального фітнесу – пілатес та фітнес-йога, які є цінними у сфері фізичної підготовки. Аналіз наукових досліджень дозволив визначити, що пілатес і фітнес-йога позитивно впливають на кардіо-респіраторну здатність і здоров'я серцево-судинної системи, а також знижують біль у спині.

#### **Список використаних джерел**

1. Гімнастика: підручник / Світлана Крупеня, Олеся Холодова. – Київ: Університет «Україна», 2025. – 316 с.
2. Сергієнко Ю.П., Крупеня С.В., Чаплигін В.П., Овдейчук А.О. Фітнес-програма для корекції надмірної ваги тіла у жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 12 (172) 23. – С. 168-172.
3. Фітнес та рекреація: навчальний посібник / І.Й. Малинський, В.П. Чаплигін, Р.В. Головащенко, С.В. Крупеня, О.М. Лаврентьев, Ю.П. Сергієнко. – Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. – 312 с.
4. Lisenchuk G., Leleka V., Bogatyrev K., Kokareva S., Adamenko O., Shehekotylna N., Romanenko S., Krupenya S. (2023). Fitness training in functional preparedness of highly qualified football players. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 23 (issue 2), Art 62, pp. 502 – 509.

5. Lisenchuk G, Khmelnińska, BogatyrevK, Kokarev B, KokarevaK, Derkach V, MartsinkovskiyI, Krupenya S, Cieślicka M. The effects of fitness training on physical preparedness of highly qualified football players. Health, Sport, Rehabilitation. 2025;11(1):29-42.

6. Khmelnińska Irene, Krupenya Svitlana, Zhivolovich Svitlana. The effect of fitness training on the motion preparedness of women 23-33 years old. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені М.П. Драгоманова, 2024. – Випуск № 3К(176) (2024): Матеріали конференції "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ.– С.22-26.

7. 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](http://192.168.255.230/books/11_1_21_3.pdf).

8. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ – К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

**УДК 796.83:37.015.31**

**Антонюк Оксана Анатоліївна,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва і архітектури;*

**Звягінцев Артур Олександрович,**

*здобувач вищої освіти першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОКСЕРІВ**

Сучасний розвиток боксу характеризується високими вимогами до фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості спортсменів. У системі підготовки юних боксерів дедалі більшого значення набуває впровадження інноваційних технологій, що забезпечують підвищення ефективності тренувального процесу та індивідуалізацію навантажень [1].

Інноваційні підходи охоплюють використання інформаційно-комунікаційних технологій, сенсорних тренажерів, біомеханічних систем контролю рухів та методів біологічного зворотного зв'язку (біофідбеку) [2]. Такі засоби дають можливість тренеру контролювати швидкість, силу удару, частоту серцевих скорочень, час реакції спортсмена. Застосування подібних технологій сприяє точнішій оцінці рівня підготовленості та оперативній корекції тренувальних програм [3].

Поряд із технічними інноваціями значного розвитку набули педагогічні й психологічні підходи. До них належать модульні програми, що передбачають варіативність засобів тренування, розвиток творчого мислення, використання відеоаналізу техніко-тактичних дій і створення ситуаційного моделювання бою [4]. Особливо ефективним виявилось поєднання цифрового моніторингу фізичних показників із застосуванням психологічних методик концентрації