

**Бій.** Під час бою спортсмену важливо довіряти своєму тренеру і робити, як він каже. Спортсмен буде зосереджений проведенням атаки на суперника та перемоги над ним, тому дуже важливо, щоб тренер нагадував йому про стратегію на бій.

**Після поєдинку.** Необхідно підготуватися до наступного двобою. Яким би не був результат, ніколи не потрібно здаватися і старанно тренуватися до наступних змагань.

**Попередження.** Не потрібно брати участь у змаганні, якщо спортсмен не готовий психологічно та фізично. Необхідно врахувати поради тренера та лікаря перед тим, як брати участь у будь-якому заході, що потребує фізичних зусиль. Правила можуть відрізнятися в залежності від типу змагання, або вікової групи. Спортсмен повинен переконатися, що ознайомився з усіма правилами перед змаганням, щоб отримати повноцінний досвід від сутички.

#### *Література*

1. *Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді / Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13–14, 2023. Naples, Italy by the «InterSci». P. 74-79.*

2. *Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Українські бойові мистецтва як важливий компонент формування та становлення фізичної підготовки студента / Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «The basis for the further movement of scientific knowledge», February 20–21, 2023. Dresden, Germany by the «InterSci». P. 78-83.*

3. *Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.*

**УДК 796.412**

*Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ПІД ЧАС КОМБІНОВАНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТКАМИ**

Рухова активність є невід’ємною складовою здорового способу життя населення. Національна стратегія оздоровчої рухової активності населення України на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [3] робить актуальним створення програм з оздоровчих видів рухової активності, які будуть задовольняти вподобання тих, хто займаються і залучати широке коло жінок до відвідування занять.

На сьогодні спостерігається тенденція збільшення різноманіття видів рухової активності, засобів та обладнання, яке використовують під час

оздоровчих занять. Різні за інтенсивністю, ступенем навантаження та спрямуванням заняття проводяться як моно так і в комбінованому форматі. Найчастіше групові заняття з оздоровчого фітнесу тривають по 60 хв. і традиційно складалося з підготовчої (warm up) – 12–15 %; основної (aerobics / floor work) – 70–80 % та заключної (cool down) – 8–10 % частин.

Комбіновані заняття варто будувати з урахуванням популярності видів оздоровчого фітнесу та аналізу їх впливу на різні системи організму і фізичні якості тих, хто займається. Наприклад, заняття можна будувати таким чином: класична аеробіка / floor work / стретчинг; мікс навантаження 50 / 50; класична аеробіка / боді бар / AVL / стретчинг, тай-бо / боді контрол / фіт-прес / стретчинг; кі-бо / калонетика, боді комбат / терра-аеробіка / АВТ / стретчинг; КІК-аеробіка / бодіфлекс; аква-аеробіка / floor work (або аква-білдинг) / аква-релакс (або аква-стретчинг). Таке різноманіття поєднання програм з аеробним та анаеробним режимами виконання вправ сприяє корекції зовнішніх форм тіла та поступовому зниженню ваги, а також тренуванню м'язової системи тих, хто займаються, розвитку силових здібностей та витривалості до виконання більших навантажень.

Ментальний фітнес – один із найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. До таких програм належать йога, китайська гімнастика у-шу та її різновиди, стретчинг, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каллонетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною рисою всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів [1, 2].

Заняття ментальним фітнесом можна проводити як частина комбінованих занять – блок тривалістю 20 хв., окремими заняттями з пілатесу, тай-чі, фітнес йогою по 60 хв., а також як елементи активного та пасивного стретчингу у заключній частині усіх аеробних занять. Такі заняття можуть містити вправи, які виконуються у середньому темпі та несуть різносторонній вплив на м'язову систему та суглоби тих, хто займаються.

Вправи зі стретчингу застосовуються майже у всіх заняттях оздоровчого спрямування. У підготовчій частині занять вони сприяють підготовці та мобілізації м'язів до подальшого виконання вправ, у заключній частині допомагають розслабитися та зменшити можливість прояву відчуття м'язового болю. Стретчинг буває активним, пасивним та змішаним. Ці вправи проводяться самостійно на килимках, у двійках та трійках, де збільшення амплітуди відбувалося шляхом дій партнера. Така організація вправ стретчингу, окрім прямого впливу на організм, підвищує емоційний фон заняття та настрій тих, хто займаються. Програма хелсі бек

теж містить вправи стретчингу після виконання силових вправ. Вони були спрямовані на профілактику викривлень хребта.

Окремим блоком можуть виступати види ментального фітнесу, які тривають понад 10 хв. Вправи блоків попереднього та заключного стретчингу не виокремлюються, так як їх тривалість (2 хв.) включається в час, відведений на вправи ментального фітнесу для визначення інтенсивності занять.

Таким чином, ментальний фітнес містить потужний профілактичний і відновлювальний потенціал. Його засоби можуть органічно доповнювати та розширяти можливості занять аеробного характеру. Інтеграція ментального фітнесу та аеробіки, на нашу думку, сприятиме покращенню функціонального та психофізичного стану студенток, вдосконаленню їх фізичної підготовленості, підвищенню розумової працездатності, урівноваженню емоційно-вольової сфери, а отже, досягненню гармонійного фізичного, психічного та духовного стану.

#### *Література*

1. Босенко А. І. Холодов С. А., Коваль О. Г. *Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник.* за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Наконечна А. *Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві різних груп населення: зб. наук. праць. № 3 (19). 2012. С. 233–236.*
3. *Указ президента України №42/2016: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>*

**УДК 37.037**

*Гета А. В., к.фіз.вих.  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ЗВО В НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Навчально-професійна діяльність є провідною діяльністю у студентському віці, юнацьким періодом розвитку людини, що знаменує собою початок самостійного, дорослого життя. Традиційно навчально-професійна діяльність окреслює діяльність студента з оволодіння знаннями, вміннями, навичками завдяки рішення спеціально поставлених викладачем навчально-професійних завдань [3]. У той самий час у психологічній літературі навчально-професійна діяльність сприймається як і діяльність, спрямована на саморозвиток студента, становлення його суб'єктного досвіду [2].