

УДК 378.011.3-051:796.071.4]:005.342(045)

DOI 10.18372/2786-5487.1.16685

Школа Олена 

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

Полоус Вікторія,

студентка факультету фізичного виховання та мистецтв,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

МІХ-ТРЕНУВАННЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ

***Анотація.** В статті розглядається змішане тренування з різних видів фітнес-програм для професійної підготовки студентів. На перший погляд може здатися незвичайним поєднанням у «Fit Mix» таких фітнес-тренувань як фітбокс, ізотон, фіт-йога і пілатес. Проте саме таке «асорті» здатне «дивувати» все тіло. Це стосується і м'язів, які підтримують поставу, і дихальних м'язів, які є основою не тільки бездоганної фігури, але ще й здорового здоров'я.*

***Ключові слова:** міх-тренування, фітнес, інновації, студенти.*

***Annotation.** The article considers mixed training in different types of fitness programs for professional training of students. At first glance, it may seem an unusual combination in the "Fit Mix" of such fitness training as fitbox, isoton, fit yoga and Pilates. However, this "assorted" is able to "surprise" the whole body. This*

applies to both the muscles that support posture and the respiratory muscles, which are the basis not only of a perfect figure, but also of healthy health.

Key words: *fur training, fitness, innovations, students.*

З позицій сьогодення фітнес-індустрія інтенсивними темпами розвивається в Україні. За даними інформаційно-аналітичної платформи FitnessConnectUA, станом на 2020-2021 роки в Україні понад 1,02 млн. населення користується послугами фітнес-клубів, а покриття фітнес-послугами (відношення кількості залучених у фітнес людей до населення країни) становить 2,4%.

В Україні функціонує близько 2000 об'єктів фітнес-індустрії. Більшість фітнес-клубів України розташовані у великих містах: Київ, Харків, Одеса, Дніпро, Львів, Запоріжжя. Так, у Києві зареєстровано 385 клубів, де займалось 217-220 тис. осіб; річний оборот ринку фітнес-послуг України становив 201,8 млн. доларів [1].

До загальносвітових тенденцій можна віднести такі: за прогнозами, потреба у фітнес-тренерах до 2020 року збільшиться на 24% порівняно з іншими професіями; освіта майбутніх фітнес-тренерів має гнучкий та багатоступеневий характер; значну частину в системі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, на жаль, має неакадемічний сектор; на ринку освітніх послуг у закладах вищої освіти з'являються фахові бакалаврські та магістерські навчальні програми підготовки майбутніх фітнес-тренерів; провідну роль у розробці таких програм належить акредитованим організаціям, які проводять сертифікацію фахівців та відслідковують тенденції розвитку сфери фітнесу; категорії фітнес-тренерів у світі представлено понад 20 профілями; спрямовуються зусилля на узгодження національних реєстрів кваліфікацій освіти фітнес-тренерів різних країн з метою стандартизації освітніх програм, вимог роботодавців до персоналу та вдосконалення системи навчання протягом життя; спостерігається перехід від вузькоспеціалізованих програм до особисто орієнтованих програм із можливістю вибору елективних

курсів; у процесі навчання активно застосовуються різноманітні форми роботи студентів: дистанційні, стаціонарні, заочні та комбіновані [1; 2].

Напрямок «Fit Mix» підійде для людей, які стали займатися нещодавно. На нашу думку, це унікальне тренування, яке увібрало в себе все найкраще зі світу фітнесу. Комплекс вправ поєднує в собі аеробне та силове навантаження, калланетику та стретчинг. «Fit Mix» створений і для тих, хто стежить за своєю фізичною формою і прагне гармонійного розвитку.

Тренування «Fit Mix» дозволяє підвищити рівень витривалості, підвищити координацію рухів, і найголовніше скинути зайву вагу, скоригувати проблемні місця та набути гарного рельєфу. Під час тренування ваше тіло отримує навантаження на різні групи м'язів, що дає змогу отримати максимальний ефект від тренування. В такому тренуванні можуть використовуватися гумові амортизатори, гантелі, Body Bar різної ваги, Fitball м'ячі, степ-платформи та інше. Спеціальні комплекси вправ зможуть допомогти вам відшліфувати всі групи м'язів незалежно від того, якою статурою та вагою ви володієте (вправи будуть ефективні як для середнього рівня підготовки, так і для просунутого рівня) [2; 3].

Для тренувань форма одягу є довільною. Бажано при виборі одягу для занять віддавати перевагу виробам з натуральних тканин, щоб тіло, що потіє в процесі вправ, могло вільно дихати. Також одяг ні в якому разі не повинен обмежувати ваші рухи (бути занадто вузьким або коротким). Взуття слід вибирати зручне, з натуральних матеріалів, бажано з жорстким берцем.

Висновки. Fit mix – це змішане тренування, яке допомагає в більшій мірі розвинути увесь організм людини. Це також вдале поєднання таких видів активності, як заняття з гумовими амортизаторами, гантелями, Body Bar різної ваги, Fitball м'ячами, степ-платформами. Комплекс вправ поєднує в собі аеробне та силове навантаження, калланетику та стретчинг. Таким чином, тренування «Fit Mix» дозволяє підвищити рівень витривалості, координацію рухів, і скинути зайву вагу.

Список використаних джерел

1. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20(1). P. 142–149.

2. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O., Fomenko O. & Bloschynskiy I. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. Vol. 9, №. 5. P. 27–34.

3. Donchenko V.I., Zhamardiy V.O., Shkola O.M. & Fomenko V.H. Health-saving competencies in physical education of students. *Journal Wiadomości Lekarskie*. Wydawnictwo Aluna. T. LXXIII, 2020, № 1. P. 145-150.