

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я**



ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
участю**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

29 листопада 2023 року



Харків 2023

УДК 378.015.31:796(082)

C91

Сучасні досягнення фізичного виховання : зб.матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 29 листопада 2023 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2023. - 168 с.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти України та інших держав, а також фахівці з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації.

У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, популяризація здорового способу життя, професійно-прикладна фізична підготовка. Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

Редакційна колегія:

Шутєєв Вячеслав Вадимович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Попрошаєв Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання НЮУ ім. Ярослава Мудрого

Галашко Максим Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Петрухнов Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Ленська Ольга Вячеславна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Стратій Наталія Володимирівна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Куций Денис Васильович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Якименко Олександр Сергійович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Білоносова О. О., Тихонова А. О. <i>Засоби відновлення у підготовці баскетболістів</i>	131
Кононенко Н. М. <i>Ефективність занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти</i>	136
Kutsii D. V., Stratii N. V., Posypaiko A.O. <i>Optimization of training loads in students volleyball players at the stage of general physical training</i>	140
Подмарьова І. А. <i>Вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i>	144
Сафонова Н. О., Галашко М. М. <i>Animal flow – новий напрямок у світі спорту</i>	149
Сіренко П. О., Жіденс Я., Ленська О.В. <i>Функціональні умови розвитку швидкісної витривалості в кваліфікованих футболістів</i>	152
Стратій О. І., Козарь С. С. <i>Флорбол як засіб рухової активності</i>	155
Чепелєв П. С., Шестерова Л. Є. <i>Вплив занять пауерліфтингом на силові здібності спортсменів_початковців</i>	159

V. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Громко Є. А. Петрухнов О. Д. <i>Основні принципи організації військово-патріотичного виховання студентів-медиків засобами фізичного виховання при дистанційному форматі навчання</i>	163
---	------------

Сафонова Наталія Олегівна

*Харківського національного медичного університету
Здобувачка вищої освіти 5 курсу, 17 групи, II медичного факультету
nosafonova.2m19@knmu.edu.ua*

*Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

Науковий керівник: к.н.фіз.вих., доцент Галашко Максим Миколайович
Email: mm.halashko@knmu.edu.ua

ANIMAL FLOW – НОВИЙ НАПРЯМОК У СВІТІ СПОРТУ

Проблематика. На сьогоднішній день у більшості випадків молодь мало зацікавлена у спорті та розвитку свого тіла через застарілі вправи та підходи до тренувань. Багато хто відмовляється від щоденного цілеспрямованого фізичного навантаження через монотонність та тривалість комплексів вправ які їм пропонують фітнес-тренери. Альтернативою та вирішенням цих проблем є розповсюдження та використання нового фітнес-напрямку - Animal Flow.

Мета дослідження: полягає у вивченні та аналізі нового виду спорту.

Матеріали та методи: після проведення аналітичного огляду літератури на офіційних статтях де описано історію виникнення та розвиток такого нового виду спорту як Animal Flow , я визначила наступні данні з цієї теми.

Результати дослідження: Animal Flow - це новий фітнес-напрямок, в якому поєднуються елементи йоги, тренування з власною вагою та функціональні елементи. Систему вправ розробив професійний інструктор Майк Фітч, який запропонував повернутися до витоків та успадковувати рухи тварин: шимпанзе, крабів, скорпіонів та інших тварин. В основу цієї методики закладено елементи йоги, гімнастики та паркуру, проте цей напрямок сильно виділяється серед інших. Всі вправи виконуються в опорі тільки на долоні та стопи, тому це добре тренує м'язи живота в різних площинах – саме так, як людина використовує їх у житті.

Друге слово у назві перекладається як «потік». Структура методики має на увазі ланцюжок послідовних рухів один за одним з органічними переходами, як танець, але з досить інтенсивним фізичним навантаженням. Тренер заучує з клієнтами певні елементи, які потім стають єдиним потоком тренування.

Чому ця техніка так відрізняється від простих та звичних тренувань? Тваринам не притаманна спеціалізація рухів. Спостерігаючи за ними, ми ніколи не побачимо, що вони тільки бігають, чи тільки стрибають, чи займаються виключно боротьбою. Все, що роблять тварини, має єдину мету, їх дії функціональні, а рухи комплексні. У цьому секрет їхньої блискавичної реакції, вибухової сили та неймовірної спритності. Але тигр ніколи не може зімітувати рухи скорпіона, а краб – мавпи. А ось людина – зможе. За належної старанності можна придбати і гнучкість, і силу, і баланс, і витривалість. При цьому вправи, що імітують дії тварин, не лише надзвичайно ефективні, а й безпечні.

Відмінність техніки Animal Flow від інших:

1. В основі тваринного потоку 3 базові вправи, що імітують рухи мавпи, краба, звіра та їх численні модифікації.

2. Під час домашніх фітнес-тренувань людина, як і тварини, спирається на підлогу всіма чотирма кінцівками. Прогресія збільшується за рахунок зменшення точок опори - відриваючи руку або ногу від підлоги, баланс тримати складніше.

3. Тіло рухається у всіх площинах, працюють абсолютно всі групи м'язів одночасно. У процесі тренувань Animal Flow задіяні навіть найглибші і рідко навантажувані м'язи. Тому в наступні дні можна відчувати крепатуру в тих найглибших м'язах, які рідко задіяні у побутових ситуаціях та під час традиційних домашніх фітнес-тренувань. Рухи виконуються у зв'язках, без зупинок, з плавними переходами, як і відбувається у природі. Переходи та зміни пов'язують вправи у комбінації. З їх допомогою можна створити безліч варіацій.

4. Animal Flow схожий на медитації. Вправи вимагають повного зосередження своїх відчуттях і концентрації у тому, як тіло реагує на навантаження. Така зібраність не залишає часу на будь-які інші думки, думати про щось стороннє просто немає можливості.

Переваги Animal Flow:

1. Жодного обладнання не потрібно.

2. Тренування підійдуть як і для початківців так і для досвідчених спортсменів.

3. Підходить для будь-якого віку.

4. Поєднує в собі елементи йоги, бойових мистецтв, гімнастики та деяких видів танців.

5. Сукупність вправ і рухів є повноцінним комплексом медитації.

6. Суворих медичних протипоказань та вікових обмежень Animal Flow не має. Вправи можна виконувати у невисокому темпі, орієнтуючись на самопочуття.

Проте існують також недоліки:

1. Структура вправ відрізняється від традиційних.

2. Коротша тривалість тренувань для тих, хто віддає перевагу більш тривалим спортивним заняттям.

Висновок: тренування в техніці Animal Flow є гарною альтернативою звичним фізичним вправам, в основі якого покладена імітація природних рухів тварин, що зміцнює здоров'я загалом та виправляє накопичений за роки життя дисбаланс. При регулярному включенні елементів Animal Flow у фітнес-тренування гнучкість та еластичність зв'язок підвищиться багаторазово. Завдяки цьому різко зменшиться можливість отримати вивих або розтягнення, як у побуті, так і під час занять фітнесом, підвищиться координація рухів, витривалість, спроможність повністю контролювати та відчувати своє тіло. Вправи Animal Flow побудовані так, що можна розробити суглоби та покращити рівновагу. Якщо старанно відпрацьовувати кожну вправу, то за тренування можна спалити близько 400 калорій (приблизно те саме, що при годині бігу).

Список використаних джерел:

1. Стаття від «Animal Flow community»

2. Ryan Hurst «Animal Flow Workout Review – Bodyweight Movements for Physical Expression»