

использования рейтинговой системы оценивания : автореф. дис.... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04. / Л. В. Закурин. – Шуя, 2005. – 17 с.

4. Карпа І. Я. Діяльність футболу в сучасному суспільстві / Карпа І. Я. // Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі : матеріали VIII міжн. наук. – практ. конф., під ред. Л. Д. Димінської; ДДІЗФВіС. – Донецьк, 2010. – С. 104-108.

5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичного станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук фіз. виховання. і спорту : [спец.] 24.00.02 / „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Круцевич Т. Ю. ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.

6. Королінська С. В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ / С В. Королінська, П. О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. 2008 – № 7. – С 77–79.

7. Ryska T. A. Enjoyment of evaluative physical activity among young participants: the role of self-handicapping and intrinsic motivation / T. A. Ryska // Child Study Journal. – 2004. – Vol. 33, № 4, P. 213–234.

**DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-10>**

## **ФІТНЕС У ДОМАШНІХ УМОВАХ ОДНІЄЮ ВПРАВОЮ**

**Лузанова В. О.**

*викладачка вищої категорії, викладачка фізичної культури  
та виховання*

*ВСП «Маріупольський політехнічний фаховий коледж ДВНЗ "ПДТУ"»  
м. Маріуполь, Україна*

Відомо, що фізичні вправи дуже корисно впливають на здоров'я та життя людини, також не треба забувати про окреме призначення спорту, таке, як схуднення, яке передбачає окремий вид занять, а відповідно, і вправ. Щодо останнього, хотілося б виділити одну вправу, назва якої Берпі (від англ. Bepree), яка прийшла до нас з набуттям в Україні популярності такого виду спорту, як «Кроссфіт».

Деякі слова про «Кроссфіт», – (від англ. Crossfit) – вид функціональних тренувань, який об'єднує в собі кардіонавантаження, гімнастичні та силові вправи. Вправи в цьому виді спорту, як правило

відбувається за принципом «Коло», яке має на увазі групу вправ, яку людина повинна виконати за певний проміжок часу.

Отже повернемося до «Берпі». Історія вправи бере свій початок у 1939 році, коли її автору Роялу Берпі прийшла в голову ідея розробки вправи, яка зможе перевірити фізичну підготовку людини, задіявши максимальну кількість м'язів. Відповідно, вправа носить його ім'я.

До речі, на початку вона була розроблена і обумовлена своєю функціональністю, так як всі рухи, які входять до складу цієї вправи, обумовлені тим, що знаходять своє місце у більшості спортивних дисциплін. Також важливою особливістю цієї вправи є те, що займаючись вдома, можна отримати результати не гірше, чим займаючись в спортивному залі.

На перший погляд вправа виглядає дуже легкою і досить простою, але це оманливе перше враження і не варто завчасно розслаблятися. Адже варто лише спробувати зробити його хоча б 5-10 повторень, і людина вже зрозуміє, що починають горіти м'язи, збивається дихання, частішає пульс, і, в деяких випадках, стає неможливим виконання подальшого «кругу» без перерви. Пояснити таку реакцію організму досить легко, адже відбувається це лише тому, що ця вправа настільки ефективна, що задіє всі групи м'язів, а саме: біцепси, квадрицепси, стегна, груди, руки та сідниці, але найбільше навантаження на м'язи черевного преса, литкові, сідничні м'язи і м'язи верхнього плечового пояса.

Ця вправа вважається складовою, тому що вона є міні-комплексом з більш простих вправ (віджимання, присідання з вистрибуванням) яке виконується без перерви, а також розвиває витривалість, швидкість, вибухову і м'язову силу спортсмена.

Отже перейдемо до правильної техніки виконання класичного «Берпі»:

1. Рівно поставити ноги на ширині плечей;
2. Із цього вихідного положення перейти в присід з руками на підлозі;
3. Впертися руками у підлогу і витягнути ноги назад, зробивши це одним швидким рухом, і прийняти упор в позиції планки.
4. Потім, з цього положення, в стрибку, швидко підтягнути ноги до рук.
5. Після цього слід встати на ноги, а потім швидко високо підстрибнути, і зробити один хлопок над головою.
6. Повторити вправу 4–5 разів.

Отже, цей варіант «Берпі», є класичним, і виконується спортсменами середнього рівня підготовки. Із цього можна зробити висновок, що існують як полегшені варіанти виконання цієї вправи, які

популярні серед новачків, так і ускладнені варіанти, направлені на більш підготовлених спортсменів.

Існує близько 20 видів виконання цієї вправи, яку можна модифікувати під свій фізичний стан. Це може бути, наприклад, як додавання ваги, що робить виконання важчим, так і навпаки, можна прибрати стрибок у кінці берпі, щоб полегшити собі завдання. Проте всі ці методики підібрані таким чином, щоб цю вправу була в змозі виконати людина будь-якого рівня підготовки, від новачка до професійного спортсмена, різниця лише тільки в техніці і в кількість повторень.

Виконуючи вправу можна побачити такі зміни свого самопочуття:

– Ви будете відчувати прилив енергії через те, що вправи є вкрай інтенсивними, саме тому, виконуючи берпі зранку, можна отримати заряд енергії на весь день.

– Також поліпшується координація рухів через те, що виконуючи цю вправу, людина навчається синхронізувати всі частини тіла, відповідно, тримаючи їх під контролем.

– Поліпшується витривалість людини, через те, що навантаження покращує діяльність серцево-судинної системи, а також, виконуючи хоча б 20 вправ на добу, можна ефективно наситити своє тіло, а зокрема всі органи, киснем.

– Також вправа зміцнює м'язовий корсет, що в майбутньому впливає на те, що людина починає менше сутулитися, а також постійно підтримуються м'язи спини, перебуваючи в тонусі.

Однак варто згадати що «Берпі», як і будь-яка інша спортивна вправа, має обмеження за протипоказаннями. До них відносять: проблеми з суглобами, різні захворювання серця, проблеми з ногами, або велика зайва вага, а також вагітність. Однак слід зауважити, що звернувшись до лікаря за порадою, він може дозволити виконання вправи, але обравши для цього полегшений варіант виконання. Зрозуміло, що знадобиться більше часу на отримання бажаного результату, та це не є критичним. Адже берпі можна віднести до різновиду ЗФП, що, у будь-якому випадку, необхідно людині, хоча б в малій кількості, для гарного самопочуття.

### Література:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 384 с.

5. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.– Самара: СГПУ, 2014. – 112 с.

6. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2018. – 700 с.

**DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-11>**

## **FORMATION OF SOFT SKILLS IN STUDENTS IN THE PROCESS OF THEIR PHYSICAL EDUCATION**

**Ohnystyi A. V.**

*Ph. D. in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Education  
Ternopil Volodymyr Gnatyuk National Pedagogical University*

**Ohnysta K. M.**

*Ph. D. in Physical Education and Sports,  
Associate Professor at the Department of Physical Education  
Ternopil Volodymyr Gnatyuk National Pedagogical University  
Ternopil, Ukraine*

**Ohnysta A. A.**

*student of medical faculty  
Bogomolets National Medical University  
Kyiv, Ukraine*

Skills, knowledge and competencies acquired in the university play an important role in the formation of a specialist. The evaluation of professional qualities evaluates a whole range of abilities, among which the fundamental ones are called Hard skills or technical skills, usually related with direct