

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк С. В., Винничук О. Т. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту : Навч. посібник. Тернопіль, 2022. 220 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини: збірник наукових праць. Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. 323с.
4. Сосіна, В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 552 с.
5. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. Посібник: Кондор, 2007. 164 с

*Рудик Наталія
Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЖАМПІНГ ФІТНЕСОМ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасний ритм життя вимагає від нас більше уваги до нашого здоров'я і фізичної активності. Багато громадян віддають перевагу здоровому способу життя. Однією з його невід'ємних складових є регулярні заняття спортом. У цьому контексті, різні види фітнесу стають все більш популярними, і серед них джампінг – це цікавий та захоплюючий вид спортивного тренувань.

Джампінг фітнес відомий також, як стрибки на батуті та є захоплюючим та ефективним видом фізичної активності. Він не лише поліпшує фізичний стан але й сприяє розвитку координації рухів та збільшенню витривалості й зміцненню м'язової системи. Джампінг фітнес має позитивний вплив на здоров'я людини, таким чином підвищуючи кардіотренування, зміцнює м'язи та поліпшує координацію. Він підходить для всіх незалежно від рівня мотивації та фізичної підготовленості, джампінг фітнес може бути ідеальним варіантом для схуднення і підтримки належного рівня фізичного розвитку.

Мета статті: проаналізувати виникнення та особливості впливу джампінг фітнесу на здоров'я людини.

Джампінг фітнес або заняття на батуті, як вид спорту має цікаву історію та еволюцію. Початки його виникнення можна відстежити ще в далекому минулому, хоча в сучасному розумінні цей вид спорту став популярним у другій половині ХХ століття. Перші експерименти з використанням батута для фізичних тренувань були здійснені в кінці ХІХ століття. Французький артилерист та інженер Джордж Наєтт розробив пристрій, який мав би зменшити травматизм при випробуванні парашутів. Цей пристрій складався з металевої рами та тканинного полотна. Тому, можна сказати, що це був один із перших винаходів, який став прообразом сучасного батута. Таким чином, історія джампінгу свідчить про його еволюцію від простого пристрою для безпечних стрибків до складного та захоплюючого виду спорту, який підкорив серця мільйонів людей по всьому світу [3].

Справжній розквіт джампінгу, як виду спорту відбувся в 20-х роках ХХ століття в Сполучених Штатах Америки. Тут люди почали використовувати батут для виконання різноманітних трюків та акробатичних вправ. Це відкрило нові можливості для тренувань і розваг. На сьогоднішній день джампінг є популярним видом фізичних активностей та розваг. Його популярність поширилася, як серед дітей та підлітків, так і серед дорослих. Існують різноманітні напрямки джампінгу, включаючи фітнес-програми, акробатичні виступи та навіть спортивні змагання

Назва повністю визначає методику навантажень (джампінг означає «стрибати»). Заняття джампінг фітнесом не вимагають спеціального одягу, обов'язковим вважається лише наявність зручних кросівок. Інвентарем для такого фітнесу служить спеціальний батут невеликого розміру. Він створює виштовхуючий ефект, чим істотно зменшує навантаження на суглоби і попереки. Це одне з головних переваг такого тренування [1].

Зазвичай тривалість тренування джампінг фітнесом не перевищує 55 хвилин. У цьому періоді півгодини відведено на кардіонавантаження (тренують серцевий м'яз), решта 20 хвилин займають силові вправи і розтяжка. Перед виконанням фізичних вправ необхідно зробити розминку. Наприклад, пострибати протягом 5 хвилин на скакалці або виконати нескладні вправи на все тіло (присідання, махи, нахили, обертання тазу, гомілкостопа, колінах і ліктьових суглобів). Далі відбувається саме тренування, в яку включені наступні базові вправи:

1. Стрибки з невеликої висоти, при яких руки повинні бути витягнуті уздовж тулуба. Головне правило для дотримання техніки – приземлятися на стопу повністю і не використовувати руки, щоб зберегти рівновагу. Перебуваючи в польоті над батутом, необхідно стежити за носками ніг, їх потрібно тягнути за аналогією з балеринами. Ця вправа покращує координацію рухів і баланс;

2. Використовуючи поручень батута в якості опори, необхідно підтягнути зігнуті в колінах ноги до рівня грудей. Не таке вже просте завдання, але батут істотно полегшує вправу. Він служить опорою м'якою і пружною, яка дозволяє виконувати стрибки і підйом ніг виключно за допомогою м'язів черевного преса;

3. У положенні сидячи слід покласти руки на батут позаду себе, як би спираючись на них. З такого положення виконуються стрибки. Важливо стежити за поставою – спина повинна бути постійно пряма. Ця вправа тренує прес і м'язи рук;

4. Для зміцнення м'язів стегон і ніг виконуються стрибки з відведенням однієї ноги в сторону, причому вона повинна бути зігнута, друга нога повинна бути відведена в протилежну сторону в прямому положенні;

5. Для поліпшення гнучкості і розтяжки в процесі стрибків слід спробувати підтягнути ноги до тулуба і розвести в різні боки. Для просунутих існує варіація, при якій потрібно пальцями рук тягнутися до носка.

Заняття протягом 8 хвилин порівнюються до пробіжки на дистанцію в 3 кілометри. Близько 20 хвилин джампінгу спалюють таку ж кількість калорій, як і годинне заняття на степпері. Для того щоб спостерігати результат від фітнесу, необхідно дотримуватися принципу регулярності. Для жінок достатньо трьох відвідувань в тиждень з одноденною перервою між сеансами.

До основних характеристик, які допомагає розвинути джампінг фітнес можна віднести такі:

1. Спринт. Джампінг передбачає використання різних видів стрибків, таких як вертикальні стрибки, бокові стрибки та інші, які дозволяють підвищити серцево-судинну активність і збільшити споживання калорій.

2. Ритмічність. У джампінгу часто використовуються ритмічні рухи, синхронізовані з музикою, що додає фізичній активності веселощі та мотивацію.

3. Сила та стійкість. Цей вид фітнесу може покращити м'язову силу, особливо м'язи ніг і ягодиць, і підвищити загальну фізичну стійкість.

4. Координація і баланс. Джампінг сприяє розвитку координації рухів та збалансованості.

5. Низькі навантаження на суглоби. Під час джампінгу навантаження на суглоби значно менше, ніж під час бігу чи інших інтенсивних видів фізичної активності [5].

Джампінг може бути використаний, як окрема форма фітнесу або, як частина комплексної тренувальної програми. Використовуючи арсенал своїх засобів у спортивному тренуванні джампінг фітнес є цікавим і веселим способом підтримання фізичної активності та поліпшення загального стану здоров'я.

Вправи на батуті активізують різні м'язові групи, допомагаючи їм стати сильнішими та більш витривалими. Під час тренування джампінг фітнесом активно працюють м'язи ніг, спини, живота та рук. Рухи, які вимагають точності та силового зусилля, підвищують координацію м'язів і розвинути рівновагу, що особливо корисно для попередження травм і поліпшення загального рухового контролю. Це сприяє зміцненню м'язів покращенню їх сили та тону. Регулярні стрибки сприяють покращенню гнучкості суглобів, запобігаючи їх зжиманню та старінню. Вправи на батуті допомагають у підтримці міцності кісток та зменшують ризик остеопорозу.

Інтенсивні стрибки та рухи на батуті підвищують серцевий ритм, поліпшуючи роботу серцево-судинної системи та легень. Регулярні тренування сприяють зниженню артеріального тиску, зменшуючи ризик серцевих захворювань та покращують кардіореспіраторну витривалість. Тренування на батуті сприяють покращенню вентиляції легень та збільшують потік кисню у крові, що важливо для покращення здоров'я дихальних шляхів та нирок [2].

До рис характеру, які розвивають постійні заняття джампінг фітнесом можна віднести:

1. Терпіння. Майстерність у джампінгу може потребувати багато тренувань та вдосконалення. Це сприяє розвитку терпіння і готовності працювати над чимось довше, щоб досягти бажаного результату.

2. Амбіції. Цілеспрямованість у досягненні нових фітнес-цілей у джампінгу може розвивати амбіції і бажання досягати більшого в інших сферах життя.

3. Сприйнятливість до змін. Періодичні зміни в тренувальних програмах і нові рухи в джампінгу вчать бути відкритими до змін і адаптуватися до нових обставин.

4. Точність і концентрація. Для виконання точних рухів і збереження правильної техніки потрібна увага до деталей і концентрація. Джампінг сприяє розвитку цих навичок.

5. Радість і оптимізм. Фізична активність виробляє ендорфіни, які підвищують настрій і сприяють оптимізму.

6. Відчуття досягнення. Подолання нових викликів і досягнення фітнес-цілей у джампінгу може створювати відчуття досягнення, що спонукає до подальших звершень у житті.

7. Співпраця. Якщо займаєтеся джампінгом у групі або класі, це може покращити ваші навички співпраці та взаємодії з іншими учасниками [4].

Водночас, джампінг фітнес не тільки впливає на людину фізично, а ще й морально та психологічно, зменшуючи стресові стани організму та мотивує стати кращою версією самої себе. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що покращує настрій, зменшує рівень стресу та тривоги. Регулярні тренування можуть допомогти поліпшити якість сну, роблячи його глибшим та спокійнішим.

Підводячи підсумки вище сказаного можна зробити висновок про те, що фітнес на батуті або джампінг фітнес це порівняно новий напрямок фітнес-індустрії, який має комплексний позитивний вплив на організм, покращуючи як фізичне, так і психічне здоров'я. Регулярні тренування на батуті можуть допомогти зберегти та покращити загальний стан організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Білецька В. В. Семененко В. П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: НАУ, 2014. 220 с.
2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Вид. 2-ге з контрольними питаннями і доповненнями. Львів: Фест-Прінт, 2020. 142 с.
4. Джампінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vona.pp.ua/fitness-dzhamping-vidi-korist/>
5. Джампінг фітнес. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://publish.com.ua/sport/dzhamping-fitness-korist-zanyat-na-batuti-dlya-riznogo-viku.html>