

СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Школа Олена, Зейналова Каміла

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність проблеми. Все більший розвиток соціальних проблем провокує загальну тенденцію погіршення стану здоров'я дорослих та дітей. Також спостерігаються складні демографічні процеси падіння якості життя: старіння населення, збільшення рівня смертності та захворюваності. Причини такої постановки проблеми є у великій кількості шкідливих звичок, нерациональному харчуванні, малорухомості та загальній апатії населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні майже не уявляється професійна підготовка студентів педагогічних закладів вищої освіти без усвідомлення та прагнення ними засвоєння в повному обсязі конкретних умов здорового способу життя. Бо саме через це будується оздоровлюючий вектор напрямку розвитку суспільства.

Саме тому потрібно знайти той напрям рухової активності, який би задовольняв потреби суспільства, зміцнював та розвивав організм людини в цілому. Дійсно, на сьогодні фітнес-клуби надають величезний вибір всіляких напрямків фітнесу [1]. І тому завжди є можливість обрати той, що задовольнить і підійде кожному.

Мета статті. Розглянути позитивні сторони та охарактеризувати вплив на здоров'я людини одного з видів фітнесу – стрибки на батуті.

Виклад основного матеріалу. На допомогу може прийти один із напрямів фітнесу, а саме – стрибки на фітнес-батуті [2; 3]. Цей напрям не дуже відомий в ХХІ ст., але дуже корисний і цікавий. Але ж він вимагає на заняттях використовувати спеціальне обладнання.

Батут (від фр. batoude, італ. battuta «удар») – пристрій для стрибків, що є плетеною сіткою з міцної тесьми. Натягується вона за допомогою гумових амортизаторів, розташованих всередині металевій рами на ніжках. Також батут може мати вигляд сітчастої доріжки на металевих підставках, яка натягується тросами і блоками до бар'єру манежу.

Стрибки на батуті вперше з'явилися в цирку. На думку фахівців, батут винайшов французький цирковий акробат середньовіччя Дю Трамполіне. Припускають, що йому спочатку вдалося створити підкидну дошку (що зараз називається трампліном), а пізніше модернізувати її в підкидну сітку.

Розвиток стрибків на батуті, як виду спорту, відноситься до 1926 року і пов'язане з ім'ям американців Л. Крісвольда і Г. Ніссена. З 1928 р. Г. Нісен почав конструювати ці снаряди. У 1939 р. він запатентував значно поліпшену модель батута і організував масове виробництво. Популярність вправ на батуті в США зростає настільки, що вони були включені в програму фізичного виховання закладів освіти. Масове захоплення стрибками на батуті призвело до виникнення змагань. Спочатку вони включалися в програму з гімнастики, але незабаром

вправи на батуті стали й самостійним видом спорту, а пізніше цей вид був включений до різновидів фітнесу.

Літаючи вгору і вниз на м'якій сітці, людина відчуває приємні емоції не просто через безпечне відчуття вільного падіння. Насправді стрибки, під час яких сила тяжіння по-різному впливає на організм, багато змінюють в його роботі. Відбувається природна стимуляція лімфатичної системи. Якщо людина страждає набряками або замислювалися про те, як поліпшити детокс-процеси, батут, однозначно, може бути вирішенням цієї проблеми.

Стрибки на фітнес-батуті або SKY JUMPING змушують активно працювати м'язи спини, преса і ніг, тобто приводять у тонус м'язовий корсет і помітно покращують статуру. Для вираженого ефекту рекомендується стрибати по 20-60 хвилин три-чотири рази на тиждень. На відміну від багатьох видів фітнесу, тренування на батуті полегшують навантаження на суглоби. Під час стрибків на батуті внутрішні органи отримують струс. Їхнє положення змінюється незначно, щоб викликати проблеми зі здоров'ям, але при цьому помітно, щоб стимулювати метаболізм і синтез деяких гормонів. Крім того, стрибки сприяють виробленню ендорфінів.

Ще один позитивний момент – це те, що батут доступний не тільки для здорових, але й хронічно хворих людей. Практично всі можуть використовувати цей снаряд для тренувань.

SKY JUMPING – нова ліцензійна фітнес-програма на батуті, але вже з мільйоном шанувальників у всьому світі. Це поєднання кардіо (35 хвилин) та силового навантаження (20 хвилин) з вправами на баланс та розтяжку.

З'явився SKY JUMPING в Чехії у 2000-х роках. На Україні він вперше був у Львові в 2012-му і тільки зараз почав активно розвиватися в Києві. Результат SKY JUMPING відчувається вже після другого заняття, підвищується витривалість.

Заняття ним сприяють схудненню, покращенню витривалості та самопочуття, позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи. Унікальні вправи, драйвовий темп, мотиваційна музика – неймовірно ефективні як для формування відмінного настрою, так і для спалювання зайвих калорій. Це зрозуміле: тренування, яке нагадує веселе свято – це не нудні присідання або 10 кілометрів підтюпцем. Також стрибки на батуті, навіть якщо просто гратися разом з дитиною, можуть зробити вас стрункішою, здоровішою і щасливішою.

Всі, хто займається фітнесом на батуті, відзначають поліпшення психічного і емоційного стану: підвищується тонус організму, поліпшується настрій, тіло заряджається бадьорістю, зміцнюється імунітет, фізична форма знаходить бажаний вид. А головною перевагою SKY JUMPING є його безпечність та доступність. Батут амортизує, створюючи ефект води, яка виштовхує. Саме ця особливість дозволяє зняти напруження з суглобів і попереку, які найчастіше страждають під час занять іншими активними видами фітнесу.

Висновки. Таким чином, можна сказати, що користь від занять на фітнес-батуті (SKY JUMPING) велика:

- тренує вестибулярний апарат, адже людина прагне безпечно приземляється й організм вчиться миттєво реагувати під зміну положення тіла в

польоті, тому працюють усі м'язи організму;

- зміцнює м'язи спини й хребта, а це дозволить не дати розвинути остеохондрозу (і навіть його вилікувати), протрузії, грижі й іншим захворюванням;

- при гіпертонії й деяких інших захворюваннях не можна піднімати важкі предмети, біг обмежений для хворих вегето-судинною дистонією, але протипоказань при цих хворобах для стрибків на батуті немає, це хороша альтернатива іншим способам навантаження, знижується ризик появи серцево-судинних захворювань;

- активні стрибки тісно пов'язані з диханням, тому вони у своєму роді є видом аеробіки, така фізичне навантаження корисна для роботи легенів;

- батут покращує та нормалізує кровообіг, роботу травної системи, підвищує витривалість, розвиває координацію та баланс;

- заняття на батуті добре сприяє схудненню, допомагає підтримати форму;

- заняття наповнюють людей позитивними емоціями.

Список використаних джерел:

1. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. За загальною редакцією О. М. Школи. Харків: ХГПА, 2014. 265 с.

2. SKY JUMPING – [Режим доступу]: https://kiwifitness.com.ua/kiwi_services/sky-jumping/

3. SKY JUMPING® – ФІТНЕС НА БАТУТАХ – [Режим доступу]: <https://www.unifeht.net/uk/project/sky-jumping/>.