

УДК 796

Кубатко А.І.

канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС-БАТУТИ ЯК ВИД ІННОВАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання є невід’ємною, важливою частиною навчання у вищих та середніх закладах освіти. Оскільки фізичне виховання – це найефективніший шлях профілактики захворювань, зміцнення фізичного та психічного стану здоров’я студентів, підвищення їхнього трудового потенціалу. Сьогодні аспектами оновлення системи фізичного виховання для молоді мають стати застосування сучасних технологій педагогічного впливу та нових видів рухової активності. Результатом інноваційного підходу у фізичному вихованні є залучення студентів до систематичних занять руховою активністю та формування здорового стилю їхнього життя.

Одним з таких видів рухової активності є фітнес-батутти. Інша назва такого тренування – джампінг. Відзначається джампінг тим, що заняття проводиться на міні-батутах. Це спортивний снаряд, призначений для фітнесу, має вигляд металевою рами з натягнутою на ній сіткою і пружинними механізмами. Міні-батутти бувають різної форми та зі спеціальною ручкою. Наприклад, шестикутні снаряди необхідні для того, щоб збільшити діапазон ваших рухів. А ручка прикріплюється до каркаса, щоб на неї можна було спиратися під час складних вправ. Наприклад, стрибків із високим підніманням коліна.

Як і будь-який вид фізичної активності, заняття джампінгом благотворно впливають на організм. При цьому в порівнянні з іншими напрямками фітнес-батутти мають ряд переваг:

- уповільнюється процес старіння;

- посилення детоксикації та очищення організму. Вправи на батуті покращують роботу природного механізму детоксикації організму. Стрибки - це унікальна форма вправ, при якій негайно досягається у вищій точці кожного стрибка та приземлення, також удвічі збільшується сила тяжіння при кожному відштовхуванні. Ця зміна тяжіння приносить користь кожному м’язу та кожній клітині тіла і дуже корисна для лімфатичної системи. Коли кров тече по тілу, лімфатична рідина проходить через кровоносні судини в

тканині тіла. Ця рідина живить клітини та омиває тканини організму, формуючи тканинну рідину. Потім рідина збирає відходи, бактерії та пошкоджені клітини. Для детоксикації стрибати необхідно щонайменше 15 хвилин;

– поліпшення функціонування імунної системи Лімфатична система є життєво важливою частиною імунної системи. Це захисний механізм від вірусів, бактерій, хвороб та інфекцій. Лімфа містить велику кількість певного типу білих кров'яних клітин, які називаються лімфоцитами. Лімфоцити відповідають за боротьбу із інфекціями в організмі. Вони також усувають пошкоджені та ненормальні клітини в організмі. Стрибки змушують клапани в лімфатичній системі відкриватися та закриватися одночасно, збільшуючи лімфатичний потік у 15 разів. Це підвищує імунітет, виводить токсини та допомагає уповільнити процес старіння. Крім того, покращується імунна система шляхом посилення діяльності червоного кісткового мозку та підтримки відновлення тканин;

– завдяки цій активності жири швидко спалюються та з'являється м'язовий рельєф;

– під час стрибків задіяні м'язи всього тіла та зміцнюється серцево-судинна, дихальна системи;

– вправи на батуті дають помірне навантаження та позитивний вплив на хребет та суглоби. Дослідження показали, що збільшення сили гравітації на кістки під час стрибків зміцнює кістки без травм і переломів. Вправи на батуті збільшують щільність кісткової тканини, що запобігає розвитку остеопорозу.

– покращується обмін речовин та швидкість транспортування кисню в тканині;

– фітнес на батуті покращує сон, проходять депресивні стани та різкі перепади настрою;

– тренується вестибулярний апарат, координація рухів;

– тренажери є максимально безпечними з мінімальними ризиками травматизму.

Але є і протипоказання до цього виду рухової активності:

1) До них належать захворювання, при яких обмежуються будь-які аеробні тренування (гострі запалення, інфекційні захворювання).

2) Розлади нервової системи фізіологічного (епілепсія) та психічного характеру.

3) Пухлини різного генезу.

4) Патології серця, судин та органів дихання (будь-які захворювання під час загострення).

5) Глаукома, цукровий діабет.

5) Порушення функції опорно-рухового апарату, що супроводжуються болями.

Вважають, що стрибки на батуті – виключно дитяча розвага. Проте сучасна індустрія фітнесу заперечує цю думку. Як напрямок у спорті джампінг з'явився зовсім недавно, але вже встиг завоювати неймовірну популярність серед прихильників активного способу життя. Для занять джампінгом немає жодних обмежень за статтю та віком. Це динамічний вид спорту, який не лише допомагає скинути зайву вагу та за короткий час набути гарної фігури, а й заряджає позитивом на весь день.