

Машталер І.І. <https://orcid.org/0000-0001-5033-2562>

Ангелюк І.О. <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Рудик Н.В.

МОТИВАЦІЯ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-ДЖАМПІНГУ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті описано особливості фітнес-джампінгу. Джампінг - це вид фізичної активності, який включає в себе стрибки на місці або на спеціальних тренажерах (тренажерах для джампінгу) з метою підвищення фізичної активності. Сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Доцільність використання фітнес-джампінгу на уроках фізичної культури може виправити цю ситуацію, адже з його допомогою школярам старших класів стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Ключові слова: фітнес, джампінг, фізична культура, мотивація.

Annotation. The article describes the features of fitness jumping. Jumping is a type of physical activity that includes jumping in place or on special simulators (jumping simulators) in order to increase physical activity. The modern practice of school physical culture continues to demonstrate uniformity in conducting lessons. The expediency of using fitness jumping in physical culture lessons can correct this situation, because with its help, high school students become much more interesting in physical culture lessons.

Keywords: fitness, jumping, physical culture, motivation.

Актуальність теми дослідження. В сучасному світі збільшення фізичної активності серед підлітків є актуальною та важливою проблемою, оскільки фізичний

розвиток у цьому віці має велике значення для формування здорового способу життя на протязі всього життя. Старшокласники, які перебувають на перехідному етапі від дитинства до дорослості, часто стикаються з викликами, пов'язаними зі зміною фізіологічних процесів у їхньому організмі. Одним із способів підтримки фізичної активності та покращення фізичного здоров'я у старшокласників є залучення їх до різних видів фітнесу. Один із таких видів - фітнес-джампінг, який отримує все більшу популярність серед молоді [5;9,113с.].

Джампінг передбачає використання різних видів стрибків, таких як вертикальні стрибки, бокові стрибки та інші, які дозволяють підвищити серцево-судинну активність і збільшити споживання калорій. У джампінгу часто використовуються ритмічні рухи, синхронізовані з музикою, що додає фізичній активності веселощі та мотивацію. Цей вид фітнесу може покращити м'язову силу, особливо м'язи ніг і ягодиць, і підвищити загальну фізичну стійкість [1]. Джампінг сприяє розвитку координації рухів та збалансованості. Під час джампінгу навантаження на суглоби значно менше, ніж під час бігу чи інших інтенсивних видів фізичної активності, що робить його відмінним для людей з обмеженою фізичною підготовкою або травмами. У тренуваннях фітнес-джампінгу можуть бути включені різноманітні вправи, такі як стрибки, присідання, відштовхування, розтяжки та інші рухи, що дозволяють розвивати різні групи м'язів та покращувати координацію та баланс. Фітнес-джампінг часто проводиться у формі групових занять під керівництвом кваліфікованих інструкторів. Групові заняття створюють сприятливу атмосферу для мотивації та підтримки учасників. Фітнес-джампінг є ефективним видом фізичної активності, який сприяє згоранню калорій, покращенню витривалості, сили та гнучкості. Використання міні-батута дозволяє зменшити навантаження на суглоби та м'язи, зменшуючи ризик травм. Фітнес-джампінг може бути виконуваний людьми будь-якого віку та рівня підготовки, що робить його доступним для широкого кола осіб. Джампінг може бути використаний як окрема форма

фітнесу або як частина комплексної тренувальної програми. Він може бути цікавим і веселим способом підтримувати фізичну активність та поліпшити загальний стан здоров'я [7].

Зважаючи на викладане ми поставили собі за мету дослідити мотивацію до занять фітнес-джемпом дівчат старших класів.

Для досягнення поставленої мети використано такі методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; анкетування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Фізична працездатність у старшокласників – це комплексний показник, що характеризує можливості організму до виконання фізичної роботи. Він включає в себе силу, витривалість, швидкість, координацію, гнучкість та інші показники. Фізична працездатність має велике значення для здоров'я та загального розвитку старшокласників [3;10,220с]. Вона допомагає: підтримувати оптимальну вагу тіла; зміцнювати м'язи та кістки; покращувати роботу серця та легенів; збільшувати стійкість до стресів; підвищувати працездатність та успішність у навчанні; формувати правильну поставу; знижувати ризик розвитку хронічних захворювань.

Фактори, які впливають на фізичну працездатність.

- Генетика: деякі люди мають генетичну схильність до кращої фізичної працездатності.

- Рівень фізичної активності: регулярні заняття спортом та фізичною культурою значно покращують фізичну працездатність.

- Харчування: збалансоване харчування, багате на вітаміни та мікроелементи, забезпечує організм необхідними ресурсами для підтримки високої фізичної працездатності.

- Сон: достатній та якісний сон сприяє відновленню організму після фізичних навантажень.

- Психологічний стан: стреси, тривоги та інші психологічні проблеми можуть негативно впливати на фізичну працездатність [2].

Якості яких набуває людина під час занять фітнес-джампінгом.

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

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

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

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

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

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

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

Вплив фітнесу-джампінгу на організм. Кардіоваскулярна система. Покращення кардіорезпіраторної витривалості. Інтенсивні стрибки та рухи на батуті підвищують серцевий ритм, поліпшуючи роботу серця та легень. Регулярні тренування сприяють зниженню артеріального тиску, зменшуючи ризик серцевих захворювань.

Пояснення, як фітнес-джампінг сприяє покращенню кардіорезпіраторної функції. Фітнес-джампінг, як високоінтенсивна аеробна активність, вимагає від учасника постійних рухів, які змушують серце працювати ефективніше. Під час стрибків і скакувань на міні-батуті серце змушене швидше розганятися, щоб забезпечити м'язи киснем, і таким чином відбувається підвищення

серцевого ритму. Це аеробне навантаження сприяє покращенню кардіореспіраторної функції - здатності серця, легенів та кровоносної системи до постачання кисню до м'язів та виведення вуглекислого газу з організму.

Вивчення наукових доказів, які підтверджують цей ефект [1;2;4]. Дослідження з останніх років надають підтвердження тому, що регулярні заняття фітнес-джампінгом можуть значно покращити кардіореспіраторну функцію.

Порівняння результатів тренувань фітнес-джампінгу з іншими видами аеробних вправ. Порівняльні дослідження показують, що фітнес-джампінг може бути так само ефективним для покращення кардіореспіраторної функції, як і інші види аеробної активності, такі як біг, плавання або велосипед. Наприклад, дослідження порівнювали вплив фітнес-джампінгу і бігу на кардіореспіраторну функцію та показали, що обидва види тренувань викликали схожі покращення в цьому показнику.

Таке детальне розглядання дозволяє не лише з'ясувати, як саме фітнес-джампінг впливає на кардіореспіраторну функцію, але й демонструє наукові дані, які підтверджують ці ефекти та порівнюють їх з іншими видами фізичної активності.

Зміцнення м'язів та кісток. Вправи на батуті активізують різні м'язові групи, допомагаючи їм стати сильнішими та більш витривалими. М'язові групи задіюються під час виконання різних рухів на міні-батуті. Під час фітнес-джампінгу різні м'язові групи активно задіюються через комбінацію стрибків, пружних рухів та стабілізаційних дій. Наприклад, стрибки на місці залучають м'язи ніг, які включають квадрицепси, біцепси стегна, стегнові м'язи та м'язи стопи для стабілізації. Під час складних рухів, таких як випади або оберти, активізуються додаткові м'язові групи, включаючи м'язи коріння та м'язи корпусу для забезпечення стабільності тіла.

Низькоінтенсивне ударне навантаження, що виникає при кожному стрибку на міні-батуті, сприяє стимулюванню кісткового росту та зміцненню кісток. Дослідження

показали, що фізичні вправи з навантаженням можуть підвищувати щільність кісток та запобігати втраті кісткової маси, що може призвести до остеопорозу у подальшому житті. Фітнес-джампінг є ефективним способом надати травматичне, але безпечне навантаження на кістки, особливо у молодому віці, коли кісткова маса ще формується.

Для старшокласників, особливо під час періоду активного росту, зміцнення м'язів та кісток є критично важливим для забезпечення оптимального фізичного розвитку та попередження можливих травм. Міцні м'язи і кістки допомагають уникнути пошкоджень та покращують загальну фізичну форму [11,142 с.]. Крім того, зміцнення кісток у молодому віці може мати довготривалий ефект на здоров'я кісток і зменшити ризик виникнення остеопорозу у подальшому житті.

Покращення координації та балансу. Рухи, які вимагають точності та силового зусилля, підвищують координацію м'язів. Фітнес-джампінг вимагає від учасника постійного збалансованого керування тілом під час виконання різноманітних рухів на міні-батуті. Ці рухи включають у себе стрибки, оберти, випади та інші вправи, які потребують відмінної координації та балансу для успішного виконання. Постійна потреба у контролі рухів та стабілізації тіла сприяє розвитку координації та балансу в ході тренувань. Додатковим фактором, який сприяє цьому, є взаємодія між нервовою системою та м'язово-суглобовою системою під час складних рухів, що відбуваються під час фітнес-джампінгу.

Порівняльні дослідження показують [6; 7], що фітнес-джампінг може бути так само ефективним у покращенні координації та балансу, як і інші види фізичної активності, такі як йога, пілатес, гімнастика та танці. Наприклад, дослідження проведені університетами показали, що учасники, які займалися фітнес-джампінгом, виявили значне покращення в своєму рівні координації та балансу порівняно з групами, що займалися іншими видами активності. Це свідчить про те, що фітнес-джампінг може бути ефективним інструментом для розвитку цих навичок.

Регулярні стрибки сприяють покращенню гнучкості суглобів, запобігаючи їх зжиманню та старінню. Фітнес-джампінг має позитивний вплив на здоров'я суглобів через комбінацію м'якої амортизації міні-батута та динамічних рухів, які зміцнюють м'язи та розслаблюють суглоби. Під час стрибків на міні-батуті суглоби переживають менше впливу згідно з дослідженнями, що робить цей вид тренувань більш м'яким для суглобів порівняно з вправами на твердій підлозі. Дослідження показують, що учасники, які займаються фітнес-джампінгом, відзначають зменшення болю в суглобах та покращення їхнього рухомого обсягу після тренувань. Це свідчить про те, що регулярна практика фітнес-джампінгу може сприяти зміцненню та здоров'ю суглобів.

Під час виконання різноманітних рухів на міні-батуті, нервова система активно співпрацює з м'язово-суглобовою системою для забезпечення координації та рухової діяльності. Це включає в себе зв'язок між спинно-мозковим мозком та м'язами, а також між нейронами, що відповідають за баланс та координацію. Стимуляція цих нейронних шляхів під час фітнес-джампінгу сприяє покращенню реакції та керування рухами.

Фітнес-джампінг вимагає точності та синхронізації рухів [4], що стимулює розвиток нейромоторної координації - здатності нервової системи до точного контролю над м'язами під час виконання складних рухів. Це особливо важливо для старшокласників, оскільки підвищена нейромоторна координація допомагає в покращенні виконавчих функцій, пам'яті та реакції на стресові ситуації.

Зниження рівня стресу та підвищення настрою через вплив на нейротрансмітери. Вправи фітнес-джампінгу також можуть сприяти зниженню рівня стресу та покращенню настрою через вплив на нейротрансмітери, такі як серотонін та ендорфіни. Фізична активність сприяє виробленню цих хімічних речовин, які відповідають за підвищення настрою та зменшення відчуття стресу.

Збільшення об'єму легенів. Під час фітнес-джампінгу відбувається інтенсивне дихання, оскільки м'язи

потребують більше кисню для виконання рухів. Постійні стрибки та рухи збільшують об'єм дихальних рухів, що сприяє розширенню легневих альвеол і збільшенню їх поверхні для газообміну.

Фітнес-джампінг включає в себе постійну зміну ритму та інтенсивності рухів, що вимагає від дихальної системи швидко адаптуватися до змін. Це покращує дихальну м'язову витривалість, зміцнює дихальні м'язи та збільшує їх ефективність у забезпеченні потрібного обсягу кисню для організму.

Регулярні заняття фітнес-джампінгом можуть сприяти зниженню дихального опору шляхом зміцнення дихальних м'язів та покращення координації дихальних рухів [5; 8,с.25-29]. Це може полегшити дихання під час фізичних навантажень та зменшити відчуття задухи.

Збільшення калорійного спалювання. Під час занять фітнес-джампінгом відбувається інтенсивне фізичне навантаження, що призводить до збільшення кількості спожитих калорій. Під час стрибків на батуті активно задіяються різні м'язові групи, що дозволяє ефективно витратити енергію.

Підвищення метаболізму. Інтенсивність фітнес-джампінгу сприяє підвищенню метаболізму, тобто швидкості обміну речовин у організмі. Це може призвести до збільшення швидкості спалювання калорій не лише під час тренувань, але й після них, у період відновлення.

Зменшення стресу та тривоги. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що покращує настрій та зменшує рівень стресу та тривоги. Регулярні тренування можуть допомогти поліпшити якість сну, забезпечуючи глибший та спокійніший сон.

З метою вивчення мотивації учнів до занять джампінгом було проведене анкетування за допомогою розробленої нами анкети. Анкета містила у собі питання, чому їх приваблює саме цей вид фітнесу, а також перелік із шести мотивів, що на підставі літературних джерел були визначені як найбільш розповсюджені серед дівчат. Учні пропонувалось проранжувати мотиви за порядком значущості. У анкетуванні брали участь 38 учнів

старшокласників. Анкетування показало (див. рис.1), що найважливішим мотивом для них є розвиток фізичних якостей (36,2%), впевненість в собі поставили на друге місце 18,5% респондентів, покращення стану здоров'я 16,6% і тільки 15,6% учнів, що займаються джампінгом цікавить зниження ваги, а 12,6% прагнуть удосконалити форми фігури.



Рисунок 1

В сучасному світі активне життя та фізичне здоров'я стають все більш актуальними для молодого покоління. Зокрема, старшокласники перебувають в критичний період розвитку, коли формується фізична працездатність, здоров'я та загальний стан організму. У цьому контексті важливо вивчати різні методики фізичної активності, які можуть позитивно впливати на їхнє здоров'я та фізичну підготовленість.

Висновки. Сучасний ритм життя вимагає від нас більше уваги до нашого здоров'я і фізичної активності. У цьому контексті, різні види фітнесу стають популярними, і серед них джампінг - це цікавий та захоплюючий спосіб тренувань. Джампінг - це вид фізичної активності, який включає в себе стрибки на місці або на спеціальних тренажерах (тренажерах для джампінгу) з метою підвищення фізичної активності та покращення фітнесу. Він може бути виконуваний як в залі, так і на вулиці.

Нажаль, сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Це вказує на те, що схожі методи не можуть забезпечити високоефективних результатів. На нашу думку, доцільність використання фітнес-джемпінгу на уроках фізичної культури може виправити цю ситуацію, адже з його допомогою школярам стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Подальше розуміння цього впливу може мати значення для розробки програм фізичного виховання та здоров'я для молоді, а також може служити основою для рекомендацій з покращення фізичної активності серед старшокласників.

Список літератури.

1. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vona.pp.ua/fitnes-dzhamping-vidi-korist/>

2. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://1plus1.ua/novyny/efektivnise-vid-bigu-5-pricin-sprobuвати-modnij-vid-fitnessu-dzamping>

3. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7022919/>

4. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4418765/>

5. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5483412/>

6. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4434011/>

7. Джемпінг фітнес. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

8. Єгорова С. А. Хореографія на допомогу школярам С. А. Єгорова, Н. Ю. Шумакова. Фізична культура в школі. - 2005. - № 7. - С. 25-29.

9. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів І. І. Кушнерчук. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. – 113 с.

10. Семененко В. П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: НАУ, 2014. 220 с.

11. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Вид. 2-ге з контрольними питаннями і доповненнями. Львів: Фест-Прінт, 2020. 142 с.

Омельяненко В.Г. <https://orcid.org/0000-0002-1722-3812>

Омельяненко І.О. <https://orcid.org/0000-0002-1107-7244>

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації проаналізовано положення нормативно-правових документів, що регламентують інноваційну діяльність у сфері освіти України. Розкрито сутність одного з пріоритетних напрямів діяльності Міністерства освіти і науки України – диджиталізації освіти. Узагальнено інноваційні підходи застосування цифрових інструментів навчання у фізичному вихованні учнівської молоді. Охарактеризовано можливості використання штучного інтелекту у фізичному вихованні школярів для формування мотивації здобувачів загальної середньої освіти до фізичної активності, поліпшення їх фізичного розвитку та підвищення ефективності навчального процесу з фізичної культури.