УДК 37.37.013

Захарова Валентина Васильевна,
старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Ульяновский Государственный Технический университет
Россия, г. Ульяновск
Акимов Никита Сергеевич,
студент,
2 курс, Радиотехнический факультет УлГТУ
Россия, г. Ульяновск

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЖАМПИНГ-ФИТНЕСА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Аннотация: *В данной статье проведён обзор существующих исследований и публикаций, освещающих историю становления и развития джампинг-фитнеса. В данной работе изложено воздействия джампинг-фитнеса на здоровье и общее благополучие занимающихся. Определены текущие тренды и инновации в области джампинга, включая новые технологии и методики тренировок.*

Ключевые слова: *психоэмоциональное состояние человека, высокоинтенсивная физическая активность, безопасная тренировка, культурный феномен.*

Abstract: *This article provides an overview of existing research and publications that highlight the history of the formation and development of jumping fitness. It explores the impact of jumping fitness on the health and overall well-being of practitioners. The article identifies current trends and innovations in the field of jumping, including new technologies and training methods.*

Keywords: *human psychoemotional state, high-intensity physical activity, safe training, and cultural phenomenon.*

В настоящее время все чаще уделяется внимание различным видам двигательной активности, которые преимущественно направлены на коррекцию спортивной формы и улучшения здоровья. Благодаря большому количеству оздоровительных клубов и разнообразных средств массовой информации, происходит привлечение людей к оздоровительным тренировкам. В последние годы наблюдается значительный рост интереса к джампинг-фитнесу, особенно среди молодежи. Открываются новые батутные центры, проводятся любительские соревнования, что делает изучение данного направления особенно актуальным.

Джампинг становится доступным и эффективным способом тренировки. Кроме того, занятия джампинг-фитнесом способствуют восстановлению социальных связей и формированию сообществ, что особенно важно в условиях изоляции и дистанцирования. Групповые тренировки и соревнования создают возможности для общения, что положительно сказывается на психоэмоциональном здоровье человека.

Джампинг-фитнес может быть адаптирован для людей с ограниченными возможностями здоровья, что открывает новые горизонты для участия в физической активности и социальной интеграции.

С развитием технологий и новых подходов к тренировкам джампинг-фитнес становится все более разнообразным и интересным, что позволяет улучшить качество тренировок и повысить уровень их безопасности.

Таким образом, исследование джампинг-фитнеса как физической активности имеет важное значение для формирования здорового образа жизни, социальной интеграции и развития спортивной культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Джампинг-фитнес как вид физической активности начал развиваться в 2000-х годах и быстро завоевал популярность благодаря своей зрелищности и доступности. Этот вид физической активности сочетает элементы акробатики, танца и фитнеса, что делает его привлекательным для широкой аудитории.

В последние годы джампинг-фитнес приобрёл статус спортивной дисциплины и является своеобразным культурным феноменом, привлекающим молодежь по всему миру. Социальные сети и видео платформы способствовали популяризации этого вида физической активности, позволяя участникам делиться своими достижениями и вдохновлять друг друга [6].

Джампинг-фитнес способствует улучшению физической формы и психоэмоционального состояния, развивая силу, выносливость, гибкость и координацию [2].

Джампинг-фитнес зародился в 70-х годах прошлого века в США, благодаря олимпийскому атлету Альберту Картеру. После завершения своей спортивной карьеры Картер выступал на шоу с программой на батуте и гастролировал с ней по стране. После этого он стал изучать влияние прыжков на батуте на костную, лимфатическую и гормональную системы организма человека, в общей сложности он выпустил об этом 13 книг.

С начала 2000-х годов джампинг-фитнес начал активно развиваться как самостоятельный вид спорта. В 2003 году была основана Международная федерация по батутному спорту (FIG), которая установила правила и стандарты для проведения соревнований. Появление специализированных фристайл-парков и батутных арен по всему миру способствовало росту интереса к этому виду активности. Были разработаны различные дисциплины, такие как индивидуальные прыжки, синхронные прыжки и отдельные акробатические элементы, что позволило спортсменам продемонстрировать свое мастерство [3].

Джампинг-фитнес является высокоинтенсивной физической активностью, которая требует приложения значительных усилий мышцами всего тела. Он способствует развитию силы, гибкости, координации и выносливости. Исследования показывают, что регулярные занятия джампингом позволяют улучшить функциональные возможности сердечно-

сосудистой системы, снизить уровень стресса и повысить общее самочувствие [2, 4]. Кроме того, средства джампинг-фитнеса успешно используются при подготовке высококвалифицированных спортсменов [1].

Занятия джампингом оказывают положительное влияние на психологическое состояние человека. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые известны как «гормоны счастья». Это помогает снизить уровень тревожности и депрессии, улучшить общее настроение и повысить самооценку. Кроме того, занятия джампингом могут быть отличным способом снятия стресса после рабочего или учебного дня. В процессе выполнения акробатических элементов и прыжков, занимающиеся концентрируются на своих движениях, что способствует улучшению внимания и снижению уровня стресса.

Джампинг обладает рядом уникальных особенностей, которые отличают его от других видов физической активности. Эти характеристики делают его привлекательным для широкой аудитории и способствуют росту его популярности [2,5]:

– занятия проходят на специальных батутах, оборудованных дополнительной опорной стойкой;

– занятие позволяет потратить большое количество энергии, ускоряет обмен веществ;

- джампинг в несколько раз эффективнее для похудения, чем силовые тренировки со свободными весами, пешие прогулки и занятия гимнастикой вместе взятые. Всего 8 минут прыжковых упражнений равноценны трехкилометровой интенсивной пробежке.

-оказывает оздоравливающее, общеукрепляющее действие на организм: нормализует состояние позвоночника и избавляет от болевых ощущений, способствует корректировке осанки, предотвращает развитие плоскостопия, усиливает мышечный корсет;

– выполнение упражнений на батуте не требует специальной подготовки или высоких физических навыков, что делает его доступным для людей разных возрастов и уровней физической подготовки.

Занятия включают в себя множество различных упражнений, которые можно адаптировать под индивидуальные потребности и цели. Такой подход позволяет избежать монотонности и поддерживает высокий уровень мотивации.

Джампинг часто практикуется в групповом формате, что создает атмосферу поддержки. Участники могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и развивать социальные связи, что положительно сказывается на их психологическом состоянии.

Занятия джампингом сопровождаются эмоциональной разрядкой. Участники испытывают чувство радости и свободы, что связано с динамикой движений и музыкой. Это способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса.

При правильной технике выполнения упражнений и использовании качественного оборудования джампинг считается безопасным видом спорта. Однако важно соблюдать правила безопасности и следить за состоянием здоровья, чтобы избежать травм [4].

Также стоит отметить, что в случае, если на батуте выполнять упражнения неправильно или слишком интенсивно, можно получить травмы коленей и голеностопа. Кроме того, прыжки полностью противопоказаны при заболеваниях суставов и позвоночника. Важно учесть, что джампинг фитнес требует хорошей координации и баланса, в ином случае возможны падения и ушибы [5]. Помимо этого, можно выделить следующие противопоказания: проблемы с сердечно-сосудистой системой, повышенное давление (гипертония) или гипотония, остеохондроз и болезни суставов, глаукома, катаракта, воспалительные процессы в организме, инфекционные болезни, сахарный диабет и беременность.

Джампинг стал неотъемлемой частью молодежной культуры, особенно в городских районах. Он привлекает молодежь своей динамичностью, креативностью и возможностью самовыражения. Уличные соревнования, баттлы и фристайл-выступления привлекают внимание и создают уникальную атмосферу, где спортсмены могут продемонстрировать свои навыки и стиль. Это также способствовало развитию субкультур, связанных с джампингом, таких как паркур и уличная акробатика.

Современные технологии и социальные сети сыграли значительную роль в популяризации джампинга. Видео с акробатическими трюками и соревнованиями быстро распространяются в интернете, привлекая внимание зрителей и потенциальных участников. Различные интернет-платформы стали важными инструментами для спортсменов, позволяя им делиться своими достижениями и привлекать внимание к этому виду спорта. Это создает возможности для новых талантов и вдохновляет молодежь заниматься физической активностью.

Соревнования по джампингу становятся все более популярными и привлекают внимание как участников, так и зрителей, создавая уникальную атмосферу соревнования и единства. Организация таких мероприятий требует значительных усилий, но они способствуют повышению интереса к джампингу и увеличению количества занимающихся им людей. Кроме того, такие события могут служить платформой для обмена опытом между спортсменами и создания новых дружеских связей[3].

Заключение. Джампинг, как современный вид спорта, представляет собой уникальное сочетание физической активности, творчества и социальной взаимодействия. Его популярность продолжает расти, привлекая внимание молодежи и способствуя развитию здорового образа жизни. Занятия джампингом оказывают положительное влияние на физическое и психологическое здоровье, а также способствуют формированию социальных связей и культурной идентичности. Важно поддерживать и развивать это

направление, создавая условия для безопасных тренировок и участия в соревнованиях, что позволит джампингу занять достойное место в мире спорта и культуры.

Использованные источники:

1. Белова, Ю. В. Повышение показателей выносливости баскетболисток средствами фитнес-джампинга / Ю. В. Белова, М. Н. Поповская, Г. В. Логунов, А. С. Бойков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 32–35.

2. Ишкина, О. А. Фитнес-джампинг, инновационный и эффективный способ поддержания физической формы / О. А. Ишкина, В. В. Литвишкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2024. С. 754–757.

3. Касперович, Е. Е. Джампинг фитнес как оздоровительная и соревновательная программа / Е. А. Касперович // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2024. С. 174–177.

4. Овсянникова, М. А. Джампинг-фитнес как новое увлечение населения / М. А. Овсянникова // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. С. 246–249.

5. Повитухина, А. В. Джампинг-фитнес / А. В. Повитухина // Инновационные подходы в современной науке: сборник статей по материалам XXXVIII международной научно-практической конференции. 2019. С. 60–63.

6. Широкова, Е. А. О роли физической культуры на современном этапе развития общества / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Восток – Россия – Запад: физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XXII международного симпозиума. Калининград, 2021. С. 139–144.