

фізіологічних ресурсів людини. Це сприяє: підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості, ефективній профілактиці стресів, зняттю психоемоційного напруження, активному відпочинку, гармонійному вдосконаленню тіла, зміцненню здоров'я, продовженню професійного та функціонального довголіття жінок зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці програми занять його для жінок віком 21-35 років.

Список використаної літератури:

1. Аравіцька М. Г. Особливості викладання фітнес-йоги та йогоїтерапії у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2014. № 20. С. 111-116.

2. Белякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). С. 71-76.

3. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 5 (75) 16. С. 30-33.

4. Ріпак М., Ріпак І. Особливості рухової активності жінок. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 33. С. 72-78.

5. Синиця Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. Вип. 6(62). С. 97-101.

6. Ткачук В., Соверда І., Степанюк С., Козіброда Л. Зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засобами wellness-технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 32. С. 129-134.

ДЖАМПІНГ-ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Софія Дейнека, Катерина Максимова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах проаналізовано джампінг-фітнес як сучасний засіб покращення стану здоров'я молоді. Виявлено, що заняття джампінг-фітнесом є надзвичайно ефективним тренуванням для покращення фізичної форми та загального самопочуття, зокрема, зниженню рівня стресу молоді, що актуально в умовах сьогодення.

Ключові слова: джампінг-фітнес, фітнес, здоров'я, фізичний стан, емоційний стан, молодь.

Вступ. У сучасному світі, де воєнні події, стрес та малорухливий спосіб життя стають все більш поширеними, стан здоров'я молоді стає предметом зростаючої уваги. Один із способів підтримки стану здоров'я сучасної молоді це

займатися фізичними вправами, зокрема фітнесом. Серед сучасних та новітніх фітнес-програм, які набули великої популярності, джампінг-фітнес став найбільш популярним фітнес-напрямком, як вид фізичної оздоровчої активності, що поєднує в собі елементи аеробіки та силових вправ.

Мета та завдання дослідження. Метою нашого дослідження є аналіз джампінг-фітнесу як сучасного засобу покращення стану здоров'я молоді.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення нашого дослідження було проведено аналіз наукових публікацій та метааналіз результатів інтернет-досліджень, для оцінки впливу джампінг-фітнесу як сучасного засобу покращення стану здоров'я молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Джампінг-фітнес це система кардіотренувань на міні-батутах, вигадана чеськими фітнес-інструкторами. Джампінг-фітнес є унікальним та динамічним видом фітнесу, який поєднує в собі веселощі та ефективне фізичне навантаження. Основна ідея джампінг-фітнесу полягає у виконанні вправ на спеціальному батуті, що робить джампінг тренування не тільки ефективними, а й безпечними для суглобів, знижуючи ризик травм [2]. На відміну від традиційних фітнес-занять, джампінг-фітнес дозволяє спалювати калорії більш інтенсивно завдяки унікальному поєднанню аеробних та силових вправ, що виконуються в ритмічній атмосфері. Для занять джампінг-фітнесом необхідний спеціальний джампінг батут, який забезпечує необхідну амортизацію та підтримку [4].

Джампінг-фітнес представляє собою різноманітний світ фітнес-рухів. Існують різні види джампінгу, включаючи класичний джампінг-фітнес, енергійний кенго джампінг, запальні джампінг джек вправи. Кожен з цих видів має свої унікальні особливості і підходить для різних рівнів підготовки, від джампінгу для початківців до більш розвинених програм [1].

Так, тренування на джампінг батуті є надзвичайно ефективним тренуванням для покращення фізичної форми. Цей вид джампінгу є фітнес-заняттями, що проводяться на спеціальних міні-батутах, які дозволяють виконувати різні стрибки, вправи на рівновагу і навіть силове навантаження. Головна особливість цих джампінг-тренувань полягає у поєднанні високоінтенсивних кардіо навантажень з елементами силового тренувального процесу, що робить джампінг на батуті виключно ефективним для спалювання калорій та зміцнення м'язів [5].

Під час занять джампінгом учасники працюють над покращенням координації, балансу та гнучкості. Навантаження розподіляється майже на всі групи м'язів: від ніг (стегна, ікри) до сідниць та преса, а також верхньої частини тіла, включаючи руки, плечі та спину. Така різноманітність вправ робить джампінг на батуті не тільки універсальним способом зміцнення м'язів, а й відмінним вибором для тих, хто прагне покращити свою витривалість та зміцнити серце. Джампінг це чудова альтернатива кардіотренуванням, роблячи його сучасним та ефективним засобом покращення стану здоров'я молоді [3].

Висновки. Таким чином, результати нашого дослідження показали, що джампінг-фітнес є сучасним та ефективним засобом покращення стану здоров'я молоді. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що джампінг-

фітнес відіграє значну роль у покращенні фізичного стану та емоційного стану молоді. Також заняття джампінг-фітнесом сприяють підвищенню загального самопочуття та зниженню рівня стресу молоді, що актуально в умовах сьогодення. Це підтверджує важливість регулярних фізичних тренувань, таких як джампінг-фітнес, для підтримки здоров'я та психічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у аналізі впливу джампінг-фітнесу на психічний стан сучасної молоді.

Список використаної літератури:

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Джампінг фітнес. [Електронний ремурс]. Режим доступу: <https://publish.com.ua/sport/dzhamping-fitness-korist-zanyat-na-batuti-dlya-riznogo-viku.html>
3. Джампінг фітнес. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vona.pp.ua/fitnessdzhamping-vidi-korist/>
4. 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.
5. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Білецька В. В. Семененко В. П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: НАУ, 2014. 220 с

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ТРАВМ

Неля Єдомаха, Галина Артем'єва

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна.*

Анотація. Публікація досліджує сучасні уявлення про наслідки захворювань та травм та розглядає поняття «якість життя» для більш ефективної побудови відновлювальних занять та нормування навантажень для людей у реабілітаційний період.

Ключові слова: засоби фітнесу, захворювання та наслідки травм, порушення життєдіяльності, соціальні обмеження, якість життя.

Вступ. Сучасний фітнес є невід'ємною частиною людського суспільства. Заняття фітнесом мають велике значення у підтриманні функціональності людей [1, 2]. Не менш важливу роль вони відіграють у реабілітаційних програмах для людей після захворювань та травм, допомагаючи їм повернутися до нормального життя та покращити його якість. У цьому контексті важливо розглянути сучасні підходи застосування вправ фітнесу у реабілітаційному періоді після захворювань та травм з позиції фітнес тренера.

Мета та завдання дослідження. Метою даного дослідження є аналіз сучасних підходів застосування засобів фітнесу у реабілітації людини після захворювань та травм. Завдання дослідження включають визначення основних