

ДЕГТЯРЬОВА Ірина

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

<https://orcid.org/0000-0001-5144-7636>Iryna.Dehtiarova@khp.edu.ua**ДОЛГАРЕВА Марія**

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

<https://orcid.org/0000-0003-0541-3974>mariia.dolhareva@khp.edu.ua**ГАСАН Юлія**

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

<https://orcid.org/0000-0003-1643-3153>Iuliia.Gasan@khp.edu.ua**ЖОНГЛЮВАННЯ ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Під час дистанційного навчання все частіше стає питання підбору засобів самостійних занять з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти. Жонглювання це найпростіший засіб фізичної активності, не потребуючий спеціального приміщення або великих фінансових витрат на атрибути. Поєднання фізичного розвитку із задоволенням – один з найважливіших принципів мотивації молоді до занять.

Метою роботи було стимулювати студентів до фізичної активності засобами жонглювання. За певний період часу вони мали отримати певні знання, вміння та навички жонглювання м'ячами, за бажанням збільшуючи їх кількість.

Будь які види спорту чи фітнес-активності різною мірою тренують силу м'язів та їхню витривалість, рухливість суглобів і гнучкість, серцево-судинну та дихальну системи. Але є низка здібностей, які за всієї різноманітності підходів розвиваються недостатньо, або не тренуються зовсім. Це такі функції, як чутливість долонь, скоординованість у роботі пальців, концентрація на внутрішніх відчуттях, розфокусування уваги й уміння її швидко перемикаєти, одночасне сприйняття кількох об'єктів і вміння відчувати навколишній простір.

Для підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання та формування у студентів цілеспрямованості, культури здорового способу життя, заняття жонглюванням рекомендовано включати у робочі програми викладачами закладів вищої освіти.

Ключові слова: жонглювання, студенти, дистанційне навчання, фізичне виховання, самостійні заняття.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.23>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Рухова активність є необхідною складовою життя кожної людини для підвищення самопочуття, профілактики захворювань та депресій. Низка дослідників стверджують, що фізичний стан сучасної молоді майже на 50% залежить від способу життя та правильної організації рухової активності [1, 2].

Наш час характеризується дефіцитом рухової активності, що призводить до різноманітних захворювань внутрішніх систем організму, опорно-рухового апарату, надмірної маси тіла, депресії, нервово-психічних проблем [3]. Через дистанційну освіту та воєнний стан молодь України значно менше часу проводить в активному русі.

В умовах дистанційного навчання прослідковується дефіцит добової рухової

активності, тому питання оптимізації рухового режиму та знаходження нових засобів є актуальними.

Жонглювання (франц. *jongleur*, від лат. *joculabor* – жартівник) – жанр циркового мистецтва, що базується на вмінні у певному ритмі підкидати й ловити предмети. Перше документальне свідчення про жонглювання датовано 1900 р. до н. е. У гробниці єгипетського фараона Хнумхотепа II археологи знайшли рельєфне зображення дівчат, які жонглювали м'ячами [4]. У різних країнах у різні часи жонглювали не тільки заради забави та вистави, а ще й для перевірки якості інструменту чи нового виробу.

У Франції 1768 року відкрився перший стаціонарний цирк, у якому жонглери почали виступати офіційно. Жонглювання стало одним з основних циркових жанрів із різноманітними формами, стилів, технічних прийомів та реквізиту [4].

Зараз в Україні цей вид мистецтва дуже розповсюджений серед молоді. Проводяться змагання: жонгливання з футбольним м'ячем, гирями, бадмінтонним валаном, тенісним м'ячем.

Труднощі вибору форм та засобів дистанційного навчання з фізичного виховання зобов'язують викладачів шукати та випробовувати на практиці щось нове та цікаве, аби мотивувати до самостійних занять студентів. Більшість юнаків та дівчат не можуть обрати кінцевої цілі занять фізичними вправами. Простіше спортсменам, котрі розуміють сенс та значення спорту у своєму житті.

Жонгливання формує конкретні цілі – чого потрібно досягти, та до чого прагнути.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою роботи було впровадження жонгливання у процес дистанційного навчання з фізичного виховання. Перед студентами були поставлені певні задачі, котрі мотивували до занять руховою активністю.

Під час роботи проведено аналіз та систематизація науково-методичної літератури, анкетування та опитування.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Провідні фахівці стверджують, що жонгливання – це не лише циркове мистецтво, а й ефективний спосіб підтримувати фізичну форму та розвивати

когнітивні навички. Воно має позитивний вплив на тіло і розум, а саме:

- поліпшує координацію та баланс, швидкість реакції;
- задіює різні групи м'язів, зокрема руки, плечі, спину та прес;
- у динаміці (переміщення або жонгливання з бігом) допомагає підвищити пульс та спалювати калорії;
- активує одночасно обидві півкулі мозку, стимулюючи розвиток концентрації та когнітивних функцій, покращує пам'ять;
- сприяє виділенню ендорфінів, що допомагає розслабитися та покращити настрій;
- може мати медитативний ефект, що знижує рівень тривожності;
- додає мотивацію та підвищує самооцінку, якщо брати участь у флешмобах, майстер-класах чи змаганнях.

На протязі весняного семестру 2023 – 2024 року (три місяці) студентам НТУ «ХП» було запропоновано три рази на тиждень включати заняття з жонгливання по 20 – 30 хвилин. В експерименті приймали участь 30 юнаків та 25 дівчат 1, 2 та 3 курсу основних груп навчання. У якості предметів, котрі можна було використовувати були м'ячі, середнього розміру, котрі легко уміщувались у долоню. Викладачами було розроблено комплекс вправ та підбрано відеоматеріал для занять. Студент мав змогу слідкувати за своїми успіхами, занотовує результати у щоденник самоконтролю.

Проведене анкетування показало зацікавленість молоді у запропонованій руховій активності (рис.1).

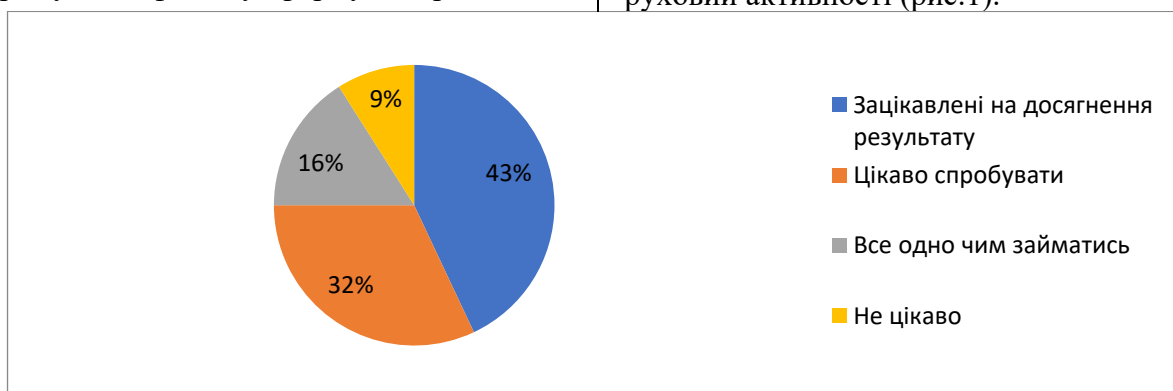


Рис. 1. Зацікавленість студентів у жонгливанні

Для оперативного моніторингу рухової активності широко практикують використовувати сучасні інформаційно-технічні засоби. Серед таких засобів

компактні фітнес-трекери [5]. За даними публікації щодо точності, інформативності фітнес-трекерів та інших гаджетів, вказано,

що ці пристрої допускають невелику похибку в межах від 1% до 5%, яка є допустимою [6].

На першому етапі дослідження було визначено показники рівня рухової активності студентів за тиждень під час навчання у звичайному режимі за допомогою фітнес-трекерів та мобільних застосунків, що їх обслуговують.

На другому етапі роботи виміряли показники рухової активності під час застосування занять з жонглювання.

Фіксували рухову активність використовуючи застосунок у смартфоні, та

щоденно вносили свої дані у Google документ (Excel). Реєстрували наступні показники рухової активності: тривалість рухової активності та енерговитрати. У таблиці 1 представлено зведенні середньостатистичні показники рухової активності студентів (ходьба, біг, заняття фізичними вправами) продовж тижня під час навчання у дистанційному режимі.

У таблиці 2 представлені ті ж показники, під час занесення даних студентами, були додані заняття з жонглювання.

Таблиця 1

Показники рухової активності студентів у дистанційному режимі навчання

Дні тижня	Показники рухової активності	
	Тривалість, хв	Енерговитрати, ккал
Понеділок	125	245
Вівторок	184	410
Середа	135	367
Четвер	98	169
П'ятниця	164	361
Субота	211	510
Неділя	85	236
Загальний показник за тиждень	1002	2298

Таблиця 2

Показники рухової активності студентів у дистанційному режимі навчання з заняттями жонглювання

Дні тижня	Показники рухової активності	
	Тривалість, хв	Енерговитрати, ккал
Понеділок	147	345
Вівторок	184	410
Середа	168	567
Четвер	102	369
П'ятниця	164	361
Субота	211	510
Неділя	120	336
Загальний показник за тиждень	1096	2898

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

За результатами дослідження можна побачити збільшення показників рухової активності студентів під час дистанційного навчання з включенням занять жонглювання. Основним аспектом вибору саме цього виду активності було зацікавлення молоді, доступність та можливість жонглювати будь де та будь чим. Націленість на результат дає студентам більше мотивації до занять фізичним вихованням.

За місяць тренувань студенти впевнено навчилися жонглювати двома м'ячами, через два-три місяці практично всі, хто не кинув це заняття могли жонглювати трьома.

На думку студентів жонглювати цікаво, весело, корисно, та можна займатись з друзями разом. Важливо демонструвати свої досягнення близьким, не зупинятись, якщо не виходить зробити добре.

Подальші дослідження будуть присвячені вивченню впливу жонглювання на емоційний стан людини як засіб боротьби зі стресом.

Література

1. Дзензелюк Д.О., Грибан Г.П., Денисовець А.П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2014. С. 112–116.
2. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. Вип. 2. С. 44–52.
3. Гулька О.В., Гуменюк С.В., Кардаш С.О. Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич, 2022. С. 231–238.
4. Жонгливання / Т. І. Березюк, Л. В. Рябець // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. – К.: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. – Режим доступу : <https://esu.com.ua/article-18239>
5. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. Вип. 3. С. 43–47.
6. Fuller D, Colwell E, Low J, Orychock K, Tobin MA, Simango B, Buote R, Van Heerden D, Luan H, Cullen K, Slade L, Taylor NGA. Reliability and Validity of Commercially Available Wearable Devices for Measuring Steps, Energy Expenditure, and Heart Rate: Systematic Review. JMIR Mhealth Uhealth. 2020 Sep 8;8(9):e18694. doi: 10.2196/18694.
7. Thom Wall. Juggling: What It Is and How to Do It. Modern Vaudeville Press, Philadelphia PA, 2020. 279p.
8. Thom Wall. What Scientists Have to Say About Juggling:: An overview of the effects of juggling on the mind and body, 2018. 14p.

References

1. Dzenzeliuk D.O., Hryban H.P., Denysovets A.P. Rukhova aktyvnist studentiv pid chas navchannia u vyshchych navchalnykh zakladakh. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia studentiv v umovakh kredytno-modulnoi systemy navchannia : materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Dnipro, 2014. 112–116. [in Ukrainian].
2. Dutchak M.V. Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015. Vyp. 2. 44–52. [in Ukrainian].
3. Hulka O.V., Humeniuk S.V., Kardash S.O. Mobilni zastosunki yak zasib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti studentiv pid chas dystantsiinoho navchannia. Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Drohobych, 2022. 231–238. [in Ukrainian].
4. Zhonhliuvannia / T. I. Bereziuk, L. V. Riabets // Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy [Elektronnyi resurs] / Redkol.: I. M. Dziuba, A. I. Zhukovskyi, M. H. Zhelezniak [ta in.]; NAN Ukrainy, NTSh. – K.: Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2009. – Rezhym dostupu : <https://esu.com.ua/article-18239> [in Ukrainian].
5. Mandiuk A. Vykorystannia fitnes-trekeriv dlia vyznachennia obsiahu rukhovoi aktyvnosti uchniv zahalnoosvitnikh shkil vikom 15–16 rokiv. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2019. Vyp. 3. 43–47. [in Ukrainian].
6. Fuller D, Colwell E, Low J, Orychock K, Tobin MA, Simango B, Buote R, Van Heerden D, Luan H, Cullen K, Slade L, Taylor NGA. Reliability and Validity of Commercially Available Wearable Devices for Measuring Steps, Energy Expenditure, and Heart Rate: Systematic Review. JMIR Mhealth Uhealth. 2020 Sep 8;8(9):e18694. doi: 10.2196/18694.
7. Thom Wall. Juggling: What It Is and How to Do It. Modern Vaudeville Press, Philadelphia PA, 2020. 279p.
8. Thom Wall. What Scientists Have to Say About Juggling:: An overview of the effects of juggling on the mind and body, 2018. 14p.

Abstract

DEHTIAROVA Iryna, DOLHAREVA Mariia, GASAN Julia
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»

JUGGLING AS A MEANS OF MOTOR ACTIVITY DURING DISTANCE EDUCATION

In remote education, empowering higher education students through independent physical activities has never been more essential. Juggling is an enjoyable exercise that requires neither specialized areas nor hefty investments in equipment. This festive mix of physical development and enjoyment motivates young minds to embrace active living.

This paperwork aims to inspire students' physical activity through the art of juggling, a versatile exercise tailored to individual tastes. Over a specified period, students will start a journey to master juggling skills, with the freedom to expand their challenge by increasing the number of balls, aligning with their appeals and abilities.

While many sports require specific physical skills, juggling reveals many remarkable, overlooked benefits. It enhances muscle strength, endurance, joint flexibility, and cardiovascular health while fostering arm sensitivity and finger coordination. Moreover, it facilitates the ability to defocus attention, perceive multiple objects simultaneously, and develop spatial awareness.

Integrating juggling into the higher education agenda is a valuable recommendation for tutors. It upgrades the effectiveness of physical education and promotes a healthy lifestyle culture.

Furthermore, juggling cultivates a sense of rhythm in students, develops their ability to make quick decisions, and trains their dexterity. The learning process requires mastering technique coordination and perseverance in the face of

setbacks. Juggling allows students to see progress from a short perspective, which can be a great incentive to continue moving forward and maintain the rate of acquiring new skills.

The playful nature of juggling, the wide variety of juggling objects, the varying levels of difficulty, and the possibility of teamwork — all of this has the potential to become a useful habit or a favorite hobby that can facilitate students' integration into the future workplace in modern life.

Key words: *juggling, students, distance learning, physical education, independent classes.*

Стаття надійшла до редакції 04.10.2024 р.