

Таким образом, успешным решением проблемы подготовки пятиборцев в современных условиях будет корректно разработанная методика сопряженного развития физических качеств и грамотно назначенные средства специальной физической подготовки на подготовительном этапе спортивной тренировки.

Библиографический список

1. Варакин, А.П. Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: метод. пособие для тренеров и спортсменов пятиборья / А.П. Варакин. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 365 с.
2. Дрюков, В.А. Система построения черырехлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к олимпийским играм (на материале современного пятиборья) : дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / В.А. Дрюков. – Киев: Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины, 2002. – 410 с.
3. Черкасова, С.С. Методика беговой подготовки пятиборок высокой квалификации на этапах годичного микроцикла / С.С. Черкасова, В.В. Черкасов // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 66-68.

Т.И. Ратманская

**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ KANGOO-JUMPS FITNESS
В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОК**

Отчеты специалистов в области здравоохранения и медицины указывают на преобладание негативной динамики ухудшения основных показателей физического здоровья значительной части современных молодых людей. Подобное ухудшение связано с недостатком регулярной двигательной активности и отсутствием стойкой мотивации к занятиям спортом и фитнесом у молодежи. Специалисты рекомендуют использовать новые виды оздоровительного и спортивного фитнеса в практике физического воспитания молодых людей для повышения уровня двигательной активности занимающихся. Статья содержит анализ данных об использовании Kangoon-Jumps fitness в практике физического воспитания девушек-студенток. Обоснована высокая эффективность использования комплексов Kangoon-Jumps fitness для увеличения уровня функциональной подготовленности относительно здоровых студенток.

Известно, что образ жизни современных молодых людей, как студентов, так и школьников, характеризуется значительным недостатком двигательной активности и отсутствием мотивации к ведению здорового образа жизни. Данные негативные тенденции формируют потребность

в поиске действенных методик, средств и технологий физического воспитания, способных решить проблему отсутствия необходимого уровня двигательной активности и недостатка мотивации к регулярной физической активности у современной молодежи. Ученые высказывают мнения о необходимости обязательного использования в практике физического воспитания студенческой молодежи программы и методики оздоровительного и спортивного фитнеса [1, 3]. Специалисты указывают, что данные программы должны обеспечить молодым людям требуемый уровень еженедельной физической активности (около 1000 минут в неделю) и способствовать развитию и сохранению стойкого уровня мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. По мнению ученых, одним из видов современного оздоровительного фитнес-направления, полностью удовлетворяющего данным требованиям, является Kangoo-Jumps fitness [2]. Данный вид фитнеса представляет собой выполнение различных движений и прыжков под ритмичную музыку в ботинках на специальной подошве, имеющей пружины. Прыжковая нагрузка в сочетании с дополнительными силовыми упражнениями и стретчингом позволяет занимающимся существенно повысить уровень кардиореспираторной и общей физической подготовленности.

Основной целью статьи является сравнительный анализ данных об уровне эффективности использования методик оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps в практике физического воспитания девушек-студенток.

В литературе представлены данные об использовании средств и методов Kangoo-Jumps fitness в практике физического воспитания относительно здоровых студенток очной формы обучения. В некоторых исследованиях программы оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps использовались для сравнительного анализа эффективности применения различных видов оздоровительного фитнеса в практике академических занятий по физическому воспитанию у студенток. Например, есть данные, позволяющие сравнить уровень физической подготовленности девушек-студенток, использовавших программы фитнес-аэробики (степ-аэробика) и Kangoo-Jumps fitness в течение всей практики физического воспитания в вузе (1-3 курсы). Выявлено, что студентки, использовавшие Kangoo-Jumps fitness, продемонстрировали достоверно более высокие показатели физической подготовленности, в частности более высокий уровень функциональной подготовленности и уровень развития силовых способностей мышц ног [1]. Сравнительный анализ результатов исследования динамики уровня функциональной подготовленности девушек-студенток, использовавших в практике занятий физическим воспитанием различные направления оздоровительных и спортивных фитнес-тренировок (силовые тренировки, степ-аэробика), с показателями девушек, практиковавших Kangoo-Jumps fitness, выявил преимущество студенток, практиковавших Kangoo-Jumps fitness в

данных функциональной подготовленности и динамике ИМТ [2]. Основным преимуществом Kangoo-Jumps fitness над другими программами занятий оздоровительной фитнес-аэробикой является возможность выполнения занимающимися более интенсивной прыжковой нагрузки при отсутствии болезненных ощущений в коленных суставах и мышцах ног и более позднем наступлении утомления. Характер прыжковой нагрузки позволяет занимающимся лицам существенно увеличить показатели функциональной подготовленности, как общей, так и специальной, что подтверждено результатами функциональных тестовых испытаний [1, 2].

Однако следует отметить, что положительная динамика увеличения показателей кардиореспираторной и силовой подготовленности, а также позитивных данных ИМТ выявлена у девушек, регулярно использовавших Kangoo-Jumps fitness не менее 2-2,5 лет. Следует также указать недостатки использования Kangoo-Jumps fitness: довольно высокие цены на обувь для занятий, частые поломки пружин и длительное ожидание гарантийного ремонта. Данные факторы не позволяют сегодня сделать Kangoo-Jumps fitness массовым фитнес-направлением в практике физического воспитания молодежи.

Специалисты в области медицины, здравоохранения и образования указывают на необходимость использования различных современных видов и программ оздоровительного фитнеса в практике физического воспитания молодых людей, начиная с дошкольных образовательных учреждений. Анализ последних научных исследований показал, что современный вид оздоровительных фитнес-тренировок Kangoo-Jumps fitness может эффективно использоваться в практике физического воспитания относительно здоровых девушек-студенток. Регулярные занятия Kangoo-Jumps fitness в сочетании с силовыми тренировками позволяют девушкам существенно повысить уровень своей функциональной подготовленности и контролировать динамику изменения массы тела.

Библиографический список

1. Mokrova, T., Osipov, A., Nagovitsyn, R. Modern types of fitness practices in academic physical education (Kangoo-jump fitness) // *Teoriya i Praktika Physicheskoy Kultury*. 2019. № 7. 104.

2. Mokrova, T., Osipov, A., Kudryavtsev, M., Nagovitsyn, R., Markov, K. Practice of Kangoo-Jumps fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness // *Physical education of Students*. 2019. №4. 191–197. doi:10.15561/20755279.2019.0405

3. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Kramida, I., Iermakov, S., Kuzmin V., Sidorov L. Modern methodic of power cardio training in students' physical education // *Physical education of Students*. 2016. №6. 34-39. doi:10.15561/20755279.2016.0604