

выбору спортивной специализации, ни по достиженческим возможностям спортсмена, ни по спортивному отбору.

Библиографический список

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 166 с.
2. Дворкин, В.М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 24 с.
3. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

DOI 10.51980/2021_16_205

*Т.И. Ратманская, М.Д. Кудрявцев, А.Г. Галимова,
Г.Я. Галимов, Т.В. Лепилина*

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА KANGOO-JUMPS

У студенток за период обучения в вузах основные параметры функциональной и физической подготовленности не только не соответствуют оптимальному уровню, но и значительно снижаются за время обучения. Развитие негативных тенденций связано в первую очередь с существенным понижением уровня повседневной двигательной активности у девушек. В связи с развитием технического прогресса, способствующего снижению физической активности человека (гиподинамии), а также нарушением режима питания вызывает тревогу увеличение числа лиц с избыточной массой тела в любом возрасте.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения ожирение – это хроническое полиэтиологическое рецидивирующее заболевание, характеризующееся избыточным отложением жира в организме, приводящее к снижению качества и уменьшению продолжительности жизни за счет частого развития тяжелых сопутствующих заболеваний. Проблема борьбы с ожирением заключается не в том, чтобы однажды резко похудеть, а в том, чтобы, сбросив вес, сохранить результат. В этом студентам помогает физическая культура и спорт вуза. Не следует забывать, что только систематические занятия ими способствуют нормализации веса.

В последнее время в научной литературе встречается огромное количество исследований, посвященных мотивациям и демотивациям физической деятельности в условиях учебных занятий как основе укрепления

здоровья студентов. Специалисты отмечают значительное снижение интереса к занятиям физической культурой у девушек в возрасте 18-20 лет. Основными причинами недостаточной эффективности занятий по физической культуре являются низкая посещаемость занятий, недостаточная привлекательность занятий. Как следствие, несоответствие объемам еженедельной двигательной активности, параметрам, рекомендуемым ВОЗ.

Рекомендуется в качестве одного из решений проблем проводить занятия на основе тех видов двигательной активности, которые пользуются большой популярностью среди студентов. Согласно опросам достаточно популярным, доступным и эффективным видом двигательной деятельности в практике физического воспитания молодежи в зарубежных вузах и в нашей стране является фитнес различных направлений, то есть все виды оздоровительной аэробики. Широкую известность в мировой практике в настоящее время набирает программа активных тренировок Kangoo-Jumps.

Добиться повышения оздоровительного эффекта от физической культуры и в значительной мере избежать развития проблем, связанных с ухудшением здоровья, позволяет целесообразный подбор современных методов и средств физического воспитания.

Основные результаты нашего исследования направлены на повышение уровня некоторых показателей физической и функциональной подготовленности студенток, в частности силы мышц нижних конечностей и силовой выносливости.

На наш взгляд, наилучшим решением повышения уровня функциональной подготовленности студенток является внедрение одного из современных и перспективных направлений оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps.

Kangoo-Jumps – это система, которая представляет собой комплексы специально подобранных упражнений для развития всех мышечных групп, высокоинтенсивный функциональный тренинг. Система сбалансированно развивает все составляющие функциональной и физической подготовленности человека: кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, мощность, координацию, чувство баланса. Кроме того, данный вид занятий физическими упражнениями успешно решает эстетические задачи: укрепление и рост мышц, уменьшение жировой прослойки. Отличительной особенностью оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps является то, что почти все упражнения выполняются в специальной обуви – Kangoo-Jumps boots. Kangoo-Jumps boots – это ботинки с подошвой, напоминающей полусферы, обладающие пружинящими свойствами.

Обувь Kangoo-Jumps разработана в Швейцарии. В начале 1997 года программа Kangoo-Jumps была одобрена Интернациональной академией аэробики и в нескольких международных организациях, включая AFAA Aerobics и Американскую Ассоциацию фитнеса. Во время прыжка идет

снижение давления на суставы до 80%, это происходит за счет запатентованной системы IPS. Нога как бы проваливается, избегая сопротивления твердой поверхности.

В процессе анализа литературных источников по теме исследования были выявлены следующие противоречия:

- между декларируемыми проблемами сохранения здоровья и отсутствием реальных условий для здоровьесбережения в вузах;
- между требованиями повышения функциональной подготовленности студентов и отсутствием реальных возможностей для реализации таких требований;
- между декларацией об использовании в учебном процессе вуза инновационных технологий, современных технических средств, новых видов спортивного инвентаря, возможностей и специальных приспособлений и отсутствием возможностей и условий их использования на практических занятиях по спортивно-видовым специализациям в рамках обучения по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт».

Выявленные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в недостатке научных знаний о современных спортивно-видовых направлениях в учебных дисциплинах «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт», что и обусловило выбор темы «Повышение уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoos-Jumps».

Для компенсации существующих проблем нами предложен экспериментально апробированный подход к учебным занятиям по физической культуре и спорту.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток в вузе.

Предмет исследования: методика повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoos-Jumps.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать методику повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoos-Jumps в физическом воспитании и проверить ее результативность в опытно-экспериментальной работе.

Гипотеза исследования: предполагается, если разработать методику повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoos-Jumps в процессе физического воспитания и проверить ее результативность, то это будет способствовать:

- повышению мотивации к двигательной активности студенток в рамках обучения по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт»;

- улучшению показателей их функциональной подготовленности;
- улучшению общего состояния кардиореспираторной системы;
- повышению показателей физической подготовленности студенток.

В соответствии с целью, предметом, объектом и гипотезой исследования сформулированы следующие задачи:

- провести теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования и изучить особенности функциональной подготовленности студенток 18-20 лет;
- обосновать необходимость включения оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps в учебные занятия физического воспитания студенток в вузе;
- разработать методику повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps;
- проверить в опытно-экспериментальной работе результативность использования методики повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps.

В исследовании обоснована возможность включения в программно-методическое содержание физического воспитания студенток вуза оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps.

Разработано теоретическое содержание методики повышения уровня функциональной подготовленности средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps

Научно обоснована педагогическая концепция, конкретизирующая и характеризующая основные задачи, средства, методы и формы организации учебных занятий.

Доказана результативность включения в обучение по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» перспективной фитнес-программы Kangoo-Jumps. Выявленные в ходе исследования факторы, связанные с повышением уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет, касаются перспективных направлений дальнейшего развития педагогической теории.

Библиографический список

1. Использование современных видов оздоровительного фитнеса в физическом воспитании студентов (KANGOO-jUMP фитнес) / Т.И. Мокрова, А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7 (973). – С. 104.
2. Practice of Kangoo Jumps Fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness / Т.И. Mokrova, A.Yu. Osipov, M.D. Kudryavtsev [et al.] // Physical Education of students. – 2019. – P. 191-197.