

УДК 796.011.1

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИТНЕС КЕНГУ ДЖАМПС В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

Московченко Ольга Никифоровна¹, доктор педагогических наук, профессор

Ратманская Татьяна Игоревна²

Захарова Лариса Вячеславовна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

²*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

Аннотация. Инновационные процессы в сфере высшего образования играют значительную роль в модернизации содержания и интенсификации образовательных программ. Однако эти перемены оказывают негативное влияние на здоровье обучающихся. Современное образование должно быть ориентировано на здоровьесбережение как одно из условий формирования ценностных ориентаций, определяющих потребность мотивации в вопросах сохранения здоровья и высокой работоспособности. В статье представлено исследование по поиску путей реализации инновационных технологий в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении на специализации «Фитнес». Предложено применение методики фитнес Кенгу джампс, которая базируется на этапном освоении практического материала. В соответствии с данной методикой разработана педагогическая модель обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Модель может быть использована на других специализациях в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, прикладная физическая культура, фитнес, модель, индивидуально-дифференцированный подход.

TECHNOLOGY OF IMPLEMENTATION OF THE KANGOO JUMPS FITNESS TECHNIQUE WITHIN THE FRAMEWORK OF THE DISCIPLINE “APPLIED PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS” AT THE UNIVERSITY

Moskovchenko Olga Nikiforovna¹, doctor of pedagogic sciences, professor

Ratmanskaya Tatyana Igorevna²

Zakharova Larisa Vyatcheslavovna², candidate of pedagogic sciences, associate professor

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

²*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

Abstract. Innovative processes in higher education play a significant role in upgrading the content and intensifying educational programs. However, these changes have a negative impact on the students' health. Contemporary education should be focused on health protection as one of the conditions to form value systems that would determine the need for motivation in the issues of maintaining health and high working capacity. The article presents a study on finding ways to implement innovative technologies within the discipline “Applied Physical Culture and Sports” in a higher education institution with a specialization in “Fitness”. The use of the Kengoo Jumps fitness technique is proposed, which is based on the stage-by-stage development of practical material. In accordance with this methodology, a pedagogical model for teaching motor actions has been developed based on an individually differentiated approach. The model can be used in other specializations within the discipline “Applied Physical Culture and Sports” at a higher education institution.

Keywords: physical education of students, applied physical culture, fitness, model, individually differentiated approach.

ВВЕДЕНИЕ. Вопросы влияния фитнес технологий как средства современных физкультурно-оздоровительных технологий достаточно широко

освещены в научной литературе [1, 2, 11 и др.]. Специалисты в области аэробики утверждают, что занятия разными видами фитнеса в практике физического воспитания в вузе способствуют оздоровлению обучающихся, и предлагают внедрять новые более эффективные технологии аэробики [3, 12]. При этом необходимо учитывать постепенность в повышении показателей физической нагрузки, ее систематичность, разностороннюю направленность и адекватность индивидуальным функциональным возможностям организма [4]. Несмотря на развитие различных направлений аэробики, фитнес-программа представляет собой специально организованную форму двигательной активности преимущественно оздоровительной направленности. Такие программы должны быть инновационны, лично-ориентированы, эмоционально-привлекательны [11].

Приоритетным направлением повышения двигательной активности студенческой молодежи является педагогическая стратегия здоровьесбережения. В ее основе лежат здоровьесберегающие технологии, принципы обучения, воспитания и формирования личностных качеств, способствующих мотивации субъекта на самосовершенствование [6, 7, 12]. Структура и содержание физического воспитания обучающихся в вузе должна быть направлена на повышение эмоционального компонента во время занятий, который расширяет возможности выбора популярных видов физической активности (шейпинг, аэробика, ритмопластика и др.), дающих быстрые результаты в физической подготовленности. При этом главное условие – предоставление возможности студентам самим определять выбор физкультурно-спортивных услуг в соответствии со своими интересами [8]. Зарубежные исследователи отмечают, что среди программ аэробного фитнеса молодежь эффективно использует прыжковую физическую нагрузку в специальных ботинках “Kangoo Jump” [13, 14].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование включало анализ научной специализированной литературы. В фитнесе появилось новое направление – фитнес Кенгу джампс, которое становится популярным среди студенческой молодежи. Вместе с тем, научно-обоснованной методики по фитнес Кенгу джампс недостаточно. Дозировка нагрузки и подбор физических упражнений определяется каждым преподавателем интуитивно, что послужило основанием для разработки и реализации данной методики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Любая методика в физическом воспитании должна предусматривать структуру этапов обучения двигательным действиям для ее освоения [5, 10]. Разработанная нами методика фитнес Кенгу джампс базируется на этапном освоении практического материала: *базово-формирующий, развивающий, углубленный, результирующий, интегративный* [9]. В таблице 1 представлена структура методики фитнес Кенгу джампс. На основании общей структуры этапов обучения двигательным действиям структурированы периоды применения методики фитнес Кенгу джампс.

Первый этап – *базово-формирующий* – ориентирован на подбор элементов, включенных в комбинацию, их выбор и характер выполнения элементов должен соответствовать уровню подготовленности группы, иметь специфическую направленность.

Таблица 1 – Общая структура этапов обучения двигательным действиям для освоения методики фитнес Кенгу джампс

Этапы обучения	Процесс обучения	Формирование умений	Совершенствование двигательного навыка
Первый этап Базово-формирующий	Освоение двигательного действия на основе результатов предварительного тестирования	Создание общего представления об элементах из трех фитнес направлений: классической аэробики, степ-аэробики, фитнес Кенгу джампс.	Обучение двигательному навыку. Подбор упражнений из базовой аэробики
Второй этап Развивающий	Формирование специфических двигательных действий	Освоение танцевальной комбинации под музыкальное сопровождение	Владение приобретенным двигательным навыком
Третий этап Углубленное освоение методики.	Создание разнообразного фонда двигательных умений	Освоение двигательных действий по частям и их соединение в комбинации	Совершенствование двигательных умений до уровня навыков
Четвертый этап Результирующий	Повышение познавательной деятельности основано на выборе способа обучения и разложения комбинации	Сформировать у обучающихся мотивацию к сознательному усвоению приобретенных двигательных действий	Владение более сложными по координации составными элементами двигательных действий
Пятый этап интегративный	Базис педагогического процесса обучения двигательным действиям	Законченное освоение приобретенного двигательного навыка до динамического стереотипа	Дальнейшее совершенствование технических элементов методики

Второй этап – *развивающий*, формируются специфические двигательные навыки в соответствии с выбором музыкального сопровождения, что обеспечивает интенсивность нагрузки и эмоциональное воздействие на обучающихся. Третий этап – *углубленное освоение методики*. Непосредственное составление комбинации на определённое количество счётов (32, 64, 96) с учётом динамических акцентов в музыке. Четвёртый этап – *результирующий* – выбор способа обучения и разложения комбинации. Каждый из способов «линейный», «прибавление», «усложнение», «деление», «модификация» имеет свои специфические особенности. Методы, основанные на различных способах, подчиняются общей закономерности от простого к сложному до продуманной логической последовательности комбинации движений. Одной из главных задач на этом этапе является формирование у обучающихся мотивации к сознательному усвоению приобретенных двигательных действий и навыков.

Пятый этап – *интегративный* – является базисом выполнения полной программы по освоению комбинации с контролем за частотой сердечных сокращений для ориентировочной оценки интенсивности нагрузки и её воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Практические занятия направлены на развитие основных физических качеств (выносливость, координация, сила, гибкость, быстрота) обучающихся, необходимых для успешной сдачи контрольных нормативов в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» и нормативов ГТО.

Анализ теоретических результатов исследования и практического опыта по применению методики фитнес Кенгу джампс позволил нам разработать педагогическую модель обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода (рисунок 1).

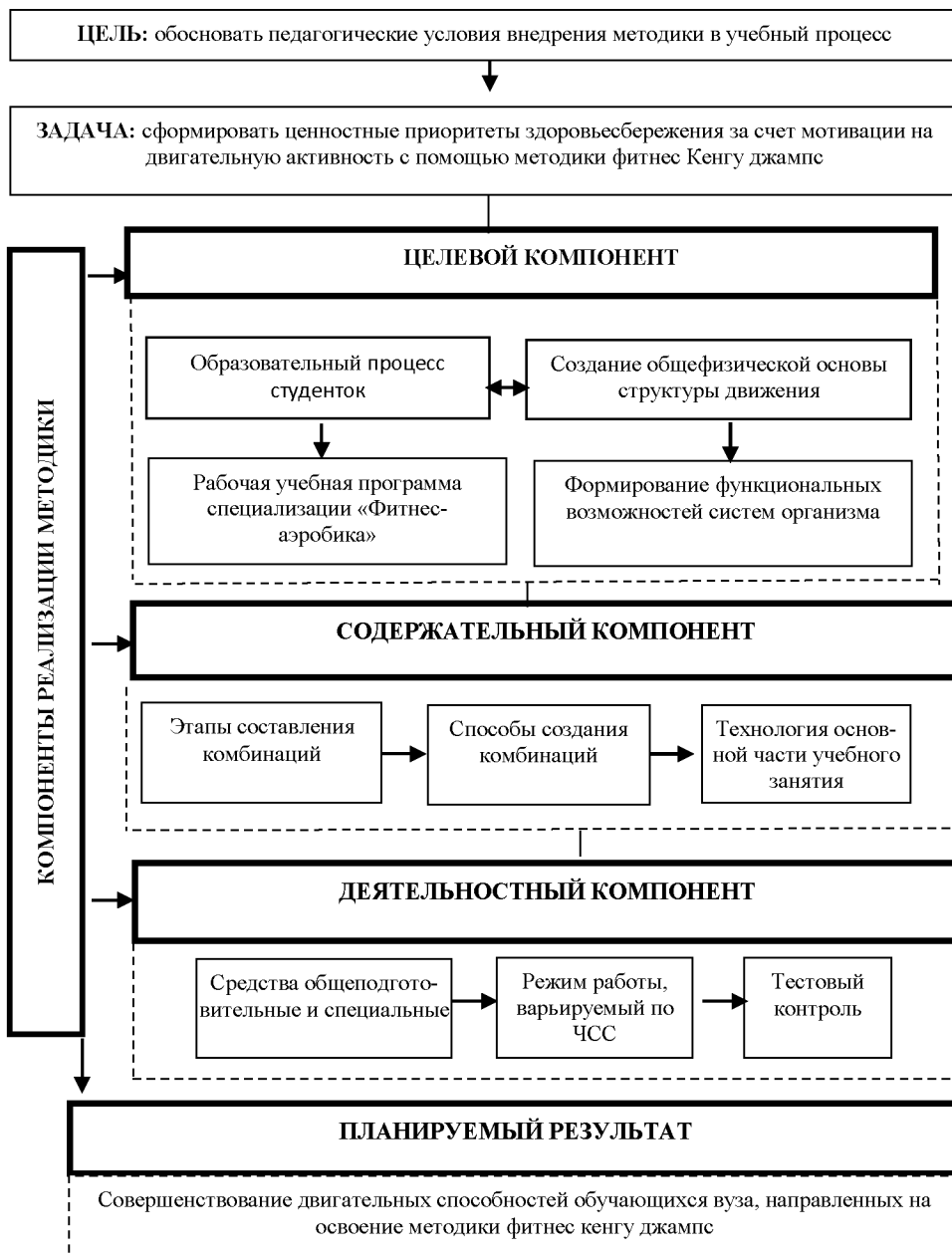


Рисунок 1 – Модель обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Целевой компонент представлен структурой образовательного процесса, направленного на внедрение здоровьесберегающих технологий. Следует отметить, что в большинстве своем образовательные программы по физическому воспитанию в учебных заведениях малоэффективны, так как выбор средств и методов существенно ограничен, к тому же практически не уделяется внимание индивидуально-дифференцированному подходу, что затрудняет восприятие физической нагрузки и самого двигательного действия.

По нашему мнению, необходимым условием в реализации методики занятий фитнесом *Кенгу джампс* является создание общефизической основы структуры движения, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и на работу основных мышечных групп. Специфичность методики занятий фитнесом *Кенгу джампс* позволяет не только увеличить моторную плотность занятия, но и оказывает тренирующее воздействие на формирование функциональных возможностей систем организма.

Содержательный компонент включает 5 этапов построения комбинаций танцевальной композиции, которые имеют логическую цепочку, соответствуют общепедагогическому принципу обучения от простого к сложному, что позволяет определить способы создания комбинаций, переходить от одного к другому элементу за счёт изменения направления, темпа музыки и т. п. Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов. Технология основной части учебного занятия представляет собой последовательное освоение двигательных умений и навыков, способствует вовлечению обучающихся в процесс получения нового знания и опыта продуктивной деятельности, посредством индивидуального познавательного восприятия выполнения техники физических упражнений с избирательной направленностью.

Деятельностный компонент предусматривает совершенствование двигательных способностей, направленных на развитие координации и скоростно-силовых качеств, общефизическую, функциональную подготовленность на основе реализации разработанной учебной программы, для чего используется арсенал и подбор специально-развивающих упражнений, направленных на формирование техники освоения методики фитнес *Кенгу джампс* в сочетании с музыкальным сопровождением. Режим работы и интенсивность нагрузки определяются по процентному соотношению нагрузки в зонах интенсивности с учетом индивидуально-дифференцированного подхода. Тестовый контроль включает текущий контроль и этапный (сентябрь, июнь). Все компоненты реализации методики связаны между собой и способствуют совершенствованию двигательных способностей. Таким образом, в ходе предварительного исследования были определены средства и методы, способствующие построению методики фитнес *Кенгу джампс* на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

ОБСУЖДЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Исходя из того, что любая оздоровительная аэробика представляет собой синтез общеразвивающих упражнений, подскоков, прыжков, часть прыжков сопровождается танцевальным стилем и выполняется под музыкальное сопровождение. Мы предположили, что методика фитнес *Кенгу джампс* имеет больший объем прыжковой подготовки, а,

следовательно, и нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Поэтому необходимо правильно определить объем физической нагрузки и её интенсивность, подобрать музыкальное сопровождение и разработать комплекс специализированных упражнений. Это можно сделать при условии определения общей структуры процесса обучения, обеспечив взаимосвязь с этапами обучения двигательным действиям, которые представлены единством процесса обучения, формированием умений и совершенствованием двигательного навыка, что согласуется с мнением В.С. Рубина [10].

Организационно-педагогические условия реализации методики представлены в модели обучения двигательным действиям на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Такой подход является обоснованным при дозировании физической нагрузки в соответствии с функциональными и психофизиологическими особенностями, а также уровнем физической подготовленности. Основные компоненты (целевой, содержательный, деятельностный) направлены на освоение методики фитнес Кенгу джампс, позволяют оценить качество совершенствования двигательных способностей обучающихся вуза и сформировать мотивацию на двигательную активность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Булгакова О. В., Шубин Д. А., Пономарев В. В. Влияние фитнес-технологий на физическое развитие и функциональную подготовленность студентов вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 48–49.
2. Ковшур Т. Е. Эффективность программы по спортивной аэробике для вузов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 2 (84). С. 78–81.
3. Куканова О. С., Хархарян А. С., Потапова Н. В. Степ-аэробика как средство современных физкультурно-оздоровительных технологий в здоровьесформировании студентов УРГУПС // Материалы 12-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов «Валеологические проблемы формирования здоровья подростков, молодежи, населения». Екатеринбург : РГППУ, 2016. С. 184–187.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : монография. Т. 1. Теория и методика. Москва : Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с.
6. Московченко О. Н., Захарова Л. В., Третьякова Н. В., Люлина Н. В. [и др.]. Использование аппаратно-программного комплекса для индивидуализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов // Образование и наука. 2019. Т. 21, № 1. С. 124–149.
7. Московченко О. Н., Катцин О. А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания бакалавров как фактор формирования здорового образа жизни // Спорт, человек, здоровье. XI Международный конгресс 26–28 апреля 2023 года Санкт-Петербург, Россия, материалы Конгресса. Санкт-Петербург, 2023. С. 526–528.
8. Пономарев Г. Н., Куванов Я. В., Селюкин Д. Б. Физическая культура в высшем образовании – важная составляющая подготовки будущих специалистов // Теория и практика физической культуры и спорта. 2019. № 3. С. 12–14.
9. Ратманская Т. И. Поддержание уровня физической подготовленности студентов средствами оздоровительного фитнеса «Kango jumps» // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2023. № 2 (64). С. 58–65.
10. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Москва : Физическая культура, 2006. 112 с.
11. Шутова Т. Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, спорт. 2017. Вып. 2. С. 116–122.
12. Bulgakova O. V., Moskovchenko O. N. The technique of fitball aerobics in physical

culture classes for female students // Journal of the Siberian Federal University. № 5 (8). 2012. P. 1083–1091.

13. Cosma G., Dumitru R., Lică E., Albină A. Aerobic gymnastics on Kangoo Jumps boots and its impact on movement and health // *Science*. 2015. Vol. XV. P. 294–299.

14. Dimitru R. Experts' opinion concerning the role of aerobics on Kangoo Jumps boots // Journal of Sport and Kinetic Movement. 2014. № 1 (23–2). P. 44–46.

REFERENCES

1. Bulgakova O. V., Shubin D. A., Ponomarev V. V. (2015), "Physical development and functional readiness of female university students influenced by fitness technologies", *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, No 4, pp. 48–49.

2. Kovshura T. E. (2012), "Efficiency of the program on sports aerobics for higher schools", *Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft*, № 2 (84), pp. 78–81.

3. Kukanova O. S., Kharkharyan A. S., Potapova N. V. (2016), "Step-aerobics as a means of modern physical culture and wellness technologies in health formation of students of the USUPS", Proceedings of the 12th International Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students "Valeological problems of health formation of adolescents, youth, population", Yekaterinburg, RGPPU, pp. 184–187.

4. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. (2002), Aerobics, *monograph*, V. 1, *Theory and methodology*, Moscow, Federation of Aerobics of Russia, 232 p.

5. Matveev L. P. (2010), General theory of sports and its applied aspects, Moscow, Soviet Sport, 340 p.

6. Moskovchenko O. N., Zakharova L. V., Tretyakova N. V., Lyulina N. V., Kattsin O. A., Savolaynen G. S. (2019), "Application of hardware and software complex for individualisation of students' sport and recreational physical activities", *The Education and Science Journal*, 1 (21), pp. 124–149.

7. Moskovchenko O. N., Kattsin O. A. (2023), "Health-saving technologies in the system of physical education of bachelors as a factor in the formation of a healthy lifestyle", *SPORT, PERSON, HEALTH*, XI International Congress April 26–28, 2023, St. Petersburg, Russia, materials of the Congress, St. Petersburg, pp. 526–528.

8. Ponomarev G. N., Kuvanov Ya. V., Selyukin D. B. (2019), "Role of academic physical education in higher education system", *Theory and Practice of Physical Culture*, № 3, pp. 12–14.

9. Ratmanskaya T. I. (2023), "Maintaining the level of physical fitness of female students by means of Kangoo jumps wellness fitness", *Bulletin of Krasnoyarsk state pedagogical university named after V.P. Astafyev (BULLETIN KSPU)*, № 2 (64), pp. 58–65.

10. Rubin V. S. (2006), Sections of theory and methods of physical culture, Moscow, Physical culture, 112 p.

11. Shutova T. N. (2017), "Classifications of fitness programs and technologies, their application in physical education of students", News of Tula State University. *Physical culture, sports*, No 2, pp. 116–122.

12. Bulgakova O. V., Moskovchenko O. N. (2012), "The technique of fitball aerobics in physical culture classes for female students", *Journal of the Siberian Federal University*, № 5 (8), pp. 1083–1091.

13. Cosma R., Dumitru E., Lică E., Albină A. (2015), Aerobic gymnastics on Kangoo Jumps boots and its impact on movement and health, *Science*, Vol. XV, pp. 294–299.

14. Dimitru R. (2014), Experts' opinion concerning the role of aerobics on Kangoo Jumps boots, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, № 1 (23–2), pp. 44–46.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024