

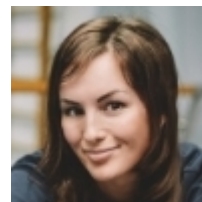
Специалисты посоветовали «прыжки кенгуру» для развития силы и выносливости

Международная научно-исследовательская группа, в состав которой вошли сотрудники Сибирского федерального университета, изучила влияние на организм девушек смешанных тренировок Kangoo — Jumps Fitness («Прыжок кенгуру») и силовых тренировок с использованием отягощений. В ходе исследования было доказано положительное влияние подобных тренировок на силовую и кардиореспираторную выносливость девушек — принимавшие участие в эксперименте студентки СФУ продемонстрировали улучшение ряда соответствующих показателей.



Снижение показателей физической подготовленности студентов является существенной проблемой современного образования. Малоподвижный образ жизни молодёжи, усугублённый переносом значительной части занятий в онлайн-пространство, не может не отражаться на ключевых критериях здоровья молодых людей. При этом действующая система организации физического воспитания в высшей школе стран бывшего СССР неэффективна и нуждается в обновлении. Исследования показали, что распространённость малоподвижного поведения среди студентов бакалавриата на сегодняшний день колеблется в пределах 70–90 %. В частности, специалисты отмечают заметное падение уровня физической подготовленности у студенток: уровень регулярной физической активности у девушек значительно ниже, чем у их одноклассников мужского пола.

*«Отсутствие регулярной физической нагрузки считается четвёртым по значимости фактором смертности во всём мире. Мы в своей практике регулярно наблюдаем, что проблема избыточного веса и даже ожирения, провоцирующего проблемы с сердцем и сосудами, стала актуальна для совсем юных девушек. Чтобы избежать тяжёлых последствий (таких как артериальная гипертензия и абдоминальное ожирение), необходимо уже с первых курсов вводить в учебную практику, популярные среди молодёжи, оздоровительные фитнес-технологии. Как показывает практика, девушки наиболее позитивно реагируют на аэробику и танцы. Поэтому мы предлагаем использовать на занятиях по физической культуре фитнес-программу Kangoo — Jumps, где все упражнения выполняются в специальной обуви, имитирующей пружинистые шаги-прыжки кенгуру, чтобы помочь студенткам стать более физически подготовленными и тренированными, а также получить положительные эмоции от необычной техники движений», — отметила старший преподаватель кафедры физической культуры СФУ и сертифицированный фитнес-инструктор **Татьяна Ратманская.***



Учёные подчёркивают: только одних «кенгуру-тренировок» недостаточно, чтобы добиться значительного снижения массы тела и повысить тренированность сердечно-сосудистой системы. Мышцы нуждаются в обязательной силовой нагрузке, которую дают, например, тренировки с сопротивлением, где в качестве оборудования могут использоваться тренажёрные устройства. Растущие мышцы потребляют больше калорий и придают телу красивый рельеф, однако наилучшим для внешней привлекательности, физического развития и сердечно-сосудистой системы решением будет сочетание аэробной и силовой нагрузки, то есть, смешанные тренировки.

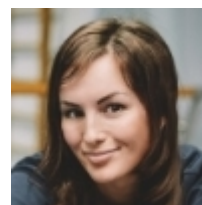


*«Многие специалисты отдают предпочтение различным видам аэробной тренировки на занятиях по физическому воспитанию студентов, но это не совсем правильно. Конечно, аэробная нагрузка улучшает кардиореспираторную выносливость, но она в меньшей степени влияет на мышечную выносливость и снижение веса. Лучший и практически единственный натуральный „сжигатель жира“ из всех существующих — это развитые мышцы, которым требуется много калорий для поддержания своего статуса. Правильным решением будет сочетать в определённых пропорциях аэробные и силовые упражнения для снижения массы тела и улучшения физической подготовленности молодых женщин. Причём результаты нашего исследования показали, что техника Kangoo — Jumps работает более эффективно, чем традиционная степ-аэробика в сочетании с силовыми тренировками. Эти два слагаемых действительно значительно улучшили показатели кардиореспираторной и силовой подготовленности исследуемых девушек-студенток», — сообщил доцент кафедры физической культуры СФУ **Александр Осипов**.*

В эксперименте участвовали 36 девушек, обучающихся в Сибирском федеральном университете. Все они прошли медицинское обследование и получили допуск врача к занятиям. Средний возраст участниц 19-20 лет. В течение восьми месяцев студентки дважды в неделю занимались по программе выбранной специализации: фитнес-аэробика (группа № 1) и силовая подготовка — «атлетизм» (группа № 2). В программу занятий студенток обеих групп учёные добавили упражнения Kangoo — Jumps фитнес (по 20 минут на каждую тренировку).

Kangoo — Jumps подразумевает выполнение прыжков и танцевальных движений в специальных ботинках (Kangoo — Jumps boots). Они похожи на лыжные, но снабжены особой системой пружинных пластин, прикреплённых к подошве. Чтобы заниматься в таких ботинках, от человека не требуется специальной подготовки, а тренировки проходят под ритмичную, взрывную музыку.

*«Мы измеряли различные показатели силовой и кардиореспираторной подготовленности девушек до начала программы тренировок и после 8 месяцев занятий. Определяли жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частоту сердечных сокращений (в нагрузке и в восстановительном периоде). Также оценивали уровень кардиореспираторной и силовой выносливости у студенток при помощи разных тестов (3-минутный степ-тест, отжимания, тест Штанге и пр.). Выявлено, что девушки, использовавшие смешанные тренировки (Kangoo — Jumps и силовые тренировки с отягощениями) показали значительно более высокие результаты в силовых и функциональных тестах: тесте Берпи, тесте с выполнением отжиманий и других. Мы полагаем, что на основании этих результатов можно заключить, что смешанные тренировки с использованием Kangoo — Jumps и силовых упражнений с отягощениями достоверно повышают показатели силовой выносливости и кардиореспираторной подготовленности молодых девушек», — заключила **Татьяна Ратманская**.*



Помимо сотрудников СФУ, в исследованиях принимали участие учёные из Глазовского государственного педагогического института имени В. Г. Короленко и Гданьского университета физического воспитания и спорта (Гданьск, Польша).

[Пресс-служба СФУ](#), 29 декабря 2020 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/24072>