

УДК 796.412: 378(045)

Мартинова Н. П.

АСПЕКТИ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОУП-СКІППІНГУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

У статті проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури і узагальнено результати досліджень фахівців щодо використання стрибків через скакалку в практиці фізичного виховання.

Зроблено висновки, що ефективно досліджувати інтереси студенток щодо видів рухової активності з метою підвищення їх мотивації до занять з фізичного виховання та рівня розвитку рухових якостей та можливості корекції робочої навчальної програми. Виділені аспекти говорять про доцільність застосування роуп-скіппінгу на заняттях з фізичного виховання дівчат ВНЗ та необхідність розробки методики розвитку рухових якостей студенток з використанням визначеного виду аеробіки.

Ключові слова. Роуп-скіппінг, аеробіка, фізичне виховання, інтерес, студентки.

Постановка проблеми. Державна вища освіта має завданням забезпечити формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, європейської цивілізації, яка повинна орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі [18].

Отже, зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, які необхідні для їх успішної трудової діяльності. Особливо це стосується молодих дівчат, тому, що достатня кількість спеціальностей за напрямками професійної підготовки у ВНЗ розраховані на жіночий контингент студентської молоді.

Перед жінками в сучасному суспільстві стоять великі завдання як в соціальних, так і в економічних сферах життя. Але практика свідчить про погіршення рівня фізичної підготовленості студенток. Виявлено низький та нижче середнього рівень розвитку рухових якостей дівчат.

Дослідники акцентують увагу на тому, що жінки втрачають інтерес до спорту і спортивно-оздоровчих занять раніше, ніж чоловіки [7, 23]. Тому фахівці вважають за потрібне вирішувати питання залучення жінок до фізичної активності більш рішуче, використовуючи для такої складної мети всі наявні засоби [7, 9, 27]. Процес цей повільний, і займатися ним потрібно регулярно і постійно.

Для залучення студенток до занять з фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості у ВНЗ існує багато важелів в педагогічному арсеналі фахівців цієї галузі, про що свідчить аналіз науково-методичної літератури.

Аналіз актуальних досліджень. Провідними факторами, що стимулюють інтерес студентів, є поліпшення якості та змісту занять з фізичного виховання, педагогічні зусилля на зближення суб'єктивних бажань студентів з об'єктивними завданнями фізичного виховання. До вищезазначених факторів фахівці відносять: оптимізація, ефективність і цілеспрямованість занять, новизна вправ, їх динамічність, емоційність, з одного боку, та індивідуальний підхід, особистість викладача, його зацікавленість у роботі, з іншого [26].

Групою вчених було проаналізовано багато досліджень стосовно сучасного стану фізичної культури і спорту в студентському середовищі Східноєвропейського регіону. Автори наводять наступні рекомендації щодо фізичного виховання студентів: слід відзначити необхідність застосування більш привабливих видів фізичної активності, використання мотиваційних підходів у навчанні студентами, впровадження системи заохочень і рейтингу діяльності викладача і студента [8].

Фахівці М. Я. Віленський, Г. К. Карповський стверджують, щоб змінити ставлення студентів до занять фізичним вихованням, необхідно або усунути причини, що заважають студентам займатися, або змінити орієнтацію, або суб'єктивний образ умов її реалізації [6].

Низка авторів [3, 11, 15] доводять тезу: якщо структурна організація фізичного виховання молоді відповідає потребам студентів і традиціям оздоровчої та спортивно-масової роботи в умовах вищих навчальних закладів, то вона є продуктивною і доцільною.

Також фахівці стверджують, що труднощі, які виникають при заняттях з дівчатами, полягають у відсутності емоційного сприйняття навантаження, внаслідок її одноманітності або тривалого повторення [2, 19].

Саме для цього контингенту студентської молоді науковці пропонують використовувати різноманітні засоби і методи фізичного виховання, що є основою для активних занять фізичними вправами [13], забезпечують не тільки їх фізичний розвиток, але і емоційне розслаблення [5].

Отже, коли студентки мають зацікавленість до занять, вони бачать результати, відчувають задоволення від досягнутого – у них зміцнюється мотивація до занять та зростає віра в

можливість фізичного вдосконалення. Тому викладачі повинні досліджувати інтереси студентів ще на початковому етапі з метою розширення діапазону їх рухової та можливості корекції робочої навчальної програми.

На сучасному етапі розвитку вищої школи, у навчальному процесі дисципліни "Фізичне виховання" з'являються нові види рухової активності, які дуже швидко набувають популярності серед дівчат – аеробіка та її різновиди.

Проведене анкетування з'ясувало, що існує інтерес студенток до нового виду аеробіки – роуп-скіппінгу (66%). Це свідчить про широкі можливості його використання для вирішення зазначеної проблеми.

Мета статті. Провести теоретичний аналіз, узагальнити результати досліджень та виявити доцільність використання роуп-скіппінгу для підвищення мотивації до занять з фізичного виховання, та рівня розвитку рухових якостей студенток ВНЗ.

Методи дослідження. Анкетування, аналітичний огляд наукової літератури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" – "Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти" (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Виклад основного матеріалу. Роуп-скіппінг – високо-інтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки. Він являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально та в групах [10]. Скакалка – одна з кращих тренувань за різноманітністю та охопленням м'язової системи тих, хто нею займається. Її використовують боксери, борці, волейболісти, ковзанярі і плавці в якості тренажера, який завжди під рукою [28].

Розв'язуючи проблему залучення дівчат до занять з фізичного виховання, розвитку їх рухових якостей та аналізуючи літературні джерела, було виділено декілька аспектів доцільності використання скакалки на заняттях з фізичного виховання дівчат.

Перший аспект – *природно-руховий*. Він пояснює застосування скакалки як природний рух для будь-якої людини, особливо дівчат, які з раннього дитинства стрибають на скакалці, придумують різноманітні ігри з нею.

Другий аспект – *емоційний*. Жінки мають вищий емоційний фон за чоловіків. Тому для підвищення інтересу студенток до занять з фізичного виховання, бажано підбирати засоби та методи, які мають емоційний чинник.

Існує безліч стрибків, які різноманітні за своєю координаційною складністю. А використання скакалки дає можливість насити цей арсенал. Різноманітні стрибки через скакалку у музичному супроводі суттєво впливають на психоемоційний стан дівчат, вони піднімають настрій [29]. Темп музики і руху (стрибків), які поступово змінюються, викликають емоційний відгук у тих, хто займається, і відповідно у них підвищується мотивація до цілеспрямованої рухової активності [21]. Останнє впливає на розвиток рухових якостей.

Третій аспект – *фізичний*. Стрибки через скакалку – це циклічні аеробні вправи високої ударності, крім рухових дій ногами в роботу включені м'язи рук (при стрибках зі скакалкою відбуваються обертання рук в плечових, ліктьових суглобах і в зап'ястях). Тобто у роботі бере участь велика кількість м'язів.

Стрибки мають відносно просту техніку виконання, а також ці вправи дають можливість дозувати та регулювати тренувальне навантаження. Усе це характеризує стрибки через скакалку, як засіб розвитку загальної витривалості [24].

На думку деяких фахівців підвищення рівня загальної витривалості в більшому ступені можливо при виконанні саме циклічних вправ [17]. Але А. А. Тер-Аванесян виділяє вправи зі скакалкою та підскоки в окрему групу фізичних вправ, які застосовуються для розвитку загальної витривалості, поряд з циклічними фізичними вправами і рухливими та спортивними іграми [25].

В практиці відомо, що жінкам достатньо складно виконувати циклічні вправи, тому, що вони монотонні та потребують тривалого повторення, але ми робимо акцент на різноманітності стрибків та музичному супроводі, оскільки в заняттях роуп-скіппінгом використовується ритмічна і енергійна музика.

Стрибки, що виконуються під музичний супровід розвивають відчуття ритму, тому, що вони можуть виконуватися в різному характері, в різноманітних ритмічних сполученнях [21].

Вправи і стрибки через скакалку також виховують бистроту, стрибучість, відчуття простору, відчуття часу, тому, що вони можуть виконуватися з різною швидкістю, висотою польоту, із змінним темпом, пересуваючись у різних напрямках.

Стрибки через скакалку в певних режимах навантаження сприяють розвитку швидко-силових якостей і силової витривалості [4, 20].

Фахівцями також відзначено, що вправи, які виконуються з предметом, сприяють одночасному розвитку гнучкості і координаційних здібностей [12].

Четвертий аспект – *фізіологічний*. Роуп-скіппінг сам по собі є ефективною формою тренування людини. Стрибки характеризуються інтенсивною діяльністю серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем. Доктор Кенет Купер, стверджує, що десять хвилин занять зі скакалкою надають на серцево-судинну систему ефект, рівний ефекту, отриманому при подоланні на велосипеді 2 миль протягом 6 хвилин, або за 12 хвилин плавання, або за два сеті тенісу, або при бігу на одну милу [14].

З високим рівнем аеробної тренуваності пов'язане збільшення ЖСЛ, МСК, а вони, в свою чергу, впливають на кардіо-респіраторну витривалість, фізичну працездатність, функціональний стан людини, а саме на тривалість життя [14].

Також завдяки коливанню внутрішньочеревного тиску при виконанні стрибків зв'язковий апарат робить свого роду самомасаж, тим самим зміцнюючи м'язи живота і м'язи тазового дна, що забезпечує нормальне розташування внутрішніх органів жінки, нормальний перебіг вагітності та пологів [22].

Завдяки стрибкам через скакалку, через зони епіфізу, активізується формування кісткової тканини нижніх кінцівок, а це в деякій мірі гарантує гарні, здорові ноги. Регулярні, планомірні навантаження на стопи, при правильному м'якому приземленні – є відмінною профілактикою плоскостопості, а також зміцнення всього опорно-рухового апарату.

Розгорнуті під час стрибків плечі і відведені в сторони руки допомагають не тільки виробити правильну поставу, але і гарантують максимальний приплив повітря в легені, розвиваючи дихальну функцію організму. Навантаження робить більш функціональним серце і судини [29].

П'ятий – *фінансовий*. Для занять не потрібне складне обладнання та інвентар.

Не кожен ВНЗ має достатню матеріальну базу для забезпечення спортивних залів степ-платформами або фітболами. Дуже часто можна побачити саморобні степ-платформи і неякісне покриття підлог, не в кожному спортзалі є килимове покриття. Не кожна школярка до навчання у вищому навчальному закладі займалася аеробікою, тому що у сільській місцевості такої можливості немає. Та й не кожна дівчина, що живе у місті, за своїм низьким прожитковим рівнем, може відвідувати фітнес-центри.

Скакалка – це той снаряд, який можна використовувати в будь-який час і в будь-якому місці, доступний з фінансової точки зору.

К. Купером (1989) були розроблені програми для стрибків через скакалку, для підвищення працездатності та функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем. Проте ми згодні з думкою вищезгаданих вчених [1], що ця програма не є досконалою і досить ефективною для студентської молоді.

Є. Г. Міллер взагалі не радить керуватися програмними таблицями Купера. Науковець аргументує це тим, що в них дані досить жорсткі режими збільшення навантажень, що фактично не відповідає одному із найважливіших принципів оздоровчого тренування – індивідуальності тренувального процесу.

Адже те, що підходить одному, може бути небезпечно для іншого. Тому тренування потрібно будувати так, щоб воно приносило радість і не викликало перевтоми [16].

Отже, для впровадження роуп-скіппінгу у навчальний процес студенток ВНЗ для зміцнення інтересу та ефективності розвитку рухових якостей необхідна обґрунтована методика.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що є: високі вимоги суспільства до сучасної жінки; низький рівень фізичної підготовленості студенток ВНЗ; проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентками; знижений інтерес останніх до регулярних занять.

2. З'ясовано, що ефективно досліджувати інтереси студенток ще на початковому етапі з метою розширення діапазону їх рухової активності та можливості корекції робочої навчальної програми.

3. Аналіз результатів анкетування студенток засвідчив, що увагу дівчат привертають нові види аеробіки, які з'явилися в останні роки. Одним з таких видів є роуп-скіппінг, що володіє широкими можливостями для впливу на організм тих, хто їм займається і урізноманітнює існуючі комплекси з аеробіки.

Науково-методична література з даного виду оздоровчої аеробіки, на жаль, у нас в країні практично відсутня. Але, теоретичний аналіз наявної літератури засвідчив великий потенціал стрибків через скакалку. Виділені аспекти говорять про доцільність застосування роуп-скіппінгу на заняттях з фізичного виховання дівчат ВНЗ та необхідність розробки методики розвитку рухових якостей студенток з використанням визначеного виду аеробіки.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується розробити методику розвитку рухових якостей студенток з використанням роуп-скіппінгу на заняттях з аеробіки.

Використані джерела

1. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 4. – С. 2 – 7.

3. Барыбина Л. Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Барыбина Л.Н., Церковная Е.В., Блинкин И.Ю. // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук.пр. – Харків : ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 35 – 37.
4. Берестецкая И. Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе / Физическое воспитание студентов / И. Ю. Берестецкая, И. Ю. Окунская, 2009. – № 3. – С. 81 – 86.
5. Бондарев Д. В. Особенности психофизических возможностей студентов, занимающихся спортивными играми / Д. В. Бондарев, В. А. Гальчинский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 1. – С. 59 – 64.
6. Виленский М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Карповский // Теория и практика физической культуры, 1984. – № 1. – С. 39 – 42.
7. Гуськов С. И. Новые виды физической активности женщин — веление времени / Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 2. – С. 56 – 57.
8. Ермаков С. С. Физическая культура и спорт в жизни студентов Восточно-Европейского региона: современное состояние и перспективы развития / С. С. Ермаков, М. Цеслица, Р. Мушкета // Физическое воспитание студентов, 2015. – № 6. – С. 16 – 30.
9. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О. А. Иваненко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 32 – 35.
10. Ивашенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Ивашенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
11. Лубышева Л. И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5 – 6. – С. 15 – 18.
12. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
13. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей студентов на занятиях физическим воспитанием / Л. К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов, 2012. – № 1. – С. 38 – 41.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер; пер. с англ.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
15. Марченко О. Ю. Влияние внешних и внутренних факторов на формирование ценностных ориентаций физической культуры студентов / О. Ю. Марченко, Т. Ю. Круцевич // XII Международный научный конгресс "Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех": материалы конгресса. Т. 1. – М.: Изд-во "Физическая культура", 2008. – С. 133-134.
16. Мильнер Е. Можно ли заменить бег скакалкой? [Электронный ресурс] : статья / Евгений Мильнер // Физкультура и спорт, 2008. – № 12. – Режим доступа : <http://www.fismag.ru/pub/milb-12-08.php>
17. Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с., ил. – (Наука – здоровью).
18. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки.
19. Панин А. И. Влияние упражнений специфического и неспецифического (танцевального) характера на развитие двигательных качеств студентов / [А. И. Панин, А. В. Попков, Г. А. Мерзликина и др.] // Теория и практика физической культуры, 1972. – № 6. – С. 54 – 58.
20. Правдов М. А. Влияние занятий скиппингом на физическую подготовленность студентов [Электронный ресурс] : науч.-теорет. журнал / М. А. Правдов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 02 августа 2010. – № 7(65). – С. 64 – 67. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/b222bc79-7c14-47cd-859d-4a9950d1de7a>
21. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 „Физическая культура” / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
22. Сермеев Б. В. Женщинам о физической культуре / Б.В. Сермеев. – К.: Здоровья, 1991. – 192 с.
23. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. За ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХХПІ, 2005. – № 15. – С. 44 – 51.
24. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
25. Тер-Аванесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Аванесян. – М.: "Физкультура и спорт", 1978. – 206 с.
26. Юрчя И. Н. Проблемы посещаемости занятий по физической культуре у современных студентов / [И. Н. Юрчя, Н. В. Богданчик, Е. В. Касперович и др.] // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века: сб. науч. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. "ЕМФ-2013". – Минск, 2013. – С. 215 – 220.
27. Monika Piatkowska, Ingrid Ruzbarska. The Evolution of Physical Activity Guidelines. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2012 January. – Volume 3, Issue 4. – P. 299–310.

28. Ozer D. The effects of rope or weighted rope jump training on strength, coordination and proprioception in adolescent female volleyball players / Ozer D., Duzgun I., Baltaci G., Karacan S., Colakoglu F. // *J Sports Med Phys Fitness*,. 2011 Jun; 51(2): 211 – 9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21681154>
29. Матеріали сайту "Вуман Вікі" / Скиппинг. – Режим доступу: <http://womanwiki.ru/w/Скиппинг>

Martynova N. P.

THE PRACTICABILITY ASPECTS OF ROPE-SKIPPING USAGE DURING FEMALE STUDENTS' PE CLASSES

The aim of this article is to analyse theoretically, to generalize researches' results and to reduce the practicability of rope-skipping usage for rising motivation to the PE classes and development level of female high school students' motor qualities. To solve the problem, questionnaire and scientific literature analytical review were used.

It has been found that specifications to youth physical preparedness which is necessary for successful labor activity has increased. Especially this is the case of young ladies, as the enough quantity of specialities in the direction of professional preparedness in high school is optimized for female contingent of young students.

But in practice there is a deterioration of students' physical preparedness level. Low and lower than low girls' motor qualities development level is defined. The researchers emphasize that women tire of classes earlier than men. For this reason for the women attraction to physical activity is offered to use various resources and methods of physical activity which are the basis to active physical exercises, provide not only its' physical development but also the emotional relaxation which is important for a woman.

It is found that teachers have to research the students' interests on the opening phase in order to enlarge their motor activity diapason for possibility to correct the working educational program.

On the modern step of high school development, in educational process in "PE" discipline new kinds of motor activity which become popular among girls very fast - aerobics and its' varieties are founded.

The questionnaire has shown that the students' interest to new kind of aerobics – rope-skipping is 66%. This is evidenced by wide possibilities of its' usage for solving this problem.

The next conclusions are made: unfortunately in our country there is the lack of scientific and methodical literature in this kind of health-giving aerobics but the theoretical analysis of existed literature has shown a big potential of rope-skipping. The marked aspects show the practicability of rope-skipping usage during high school female students' PE classes and the necessity of the extension of students' motor qualities development methods by using this kind of aerobics.

Key words. *Roup-skipping, aerobics, physical education, interest, female students.*

Стаття надійшла до редакції 14.12.2015