

ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗАСІБ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів є одним з основних завдань фізичного виховання у навчальних закладах вищої освіти і відбувається за умов систематичного відвідування занять з фізичного виховання, загартування організму, раціонального харчування, активного відпочинку. Фізична підготовка як складова загальної і спеціальної підготовки полягає у формуванні рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей і здібностей. Належний рівень фізичної підготовленості студентів дає можливість повною мірою здійснювати активну рухову діяльність у всіх сферах життя.

Фахівці в галузі фізичного виховання і спорту вважають, що включення в програму занять популярних і емоційних видів рухової активності викликати зацікавленість щодо їх виконання і слугуватиме гармонійному розвитку загальної спеціальної фізичної підготовленості студентів.

Вправи зі скакалкою є ефективним оздоровчим засобом, використання якого сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів. Різноманітні вправи зі скакалкою (стрибки, естафети, ігри, змагання) - простий, емоційний і розповсюджений спосіб виконання фізичних навантажень. Під час стрибків працює достатня кількість м'язів, що сприяє комплексному впливу на весь організм. В процесі виконання стрибкових вправ відбувається розвиток швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, рівноваги, рухливості суглобів. Виконання стрибків зі скакалкою також слугує профілактикою плоскостопості, формуванню правильної постави, зміцненню зв'язок внутрішніх органів, ліквідації застійних явищ в організмі, розвитку серцево-судинної і дихальної систем. Такі вправи застосовують для позбавлення зайвої ваги, для формування стрункої і підтягнутої статури. Позитивні емоції, викликані під час виконання різноманітних вправ зі скакалкою, дозволяють знизити рівень розумової напруги. Протипоказанням до виконання вправ зі скакалкою є наявність тих, хто займається, хронічних захворювань серцево-судинної системи, опорно- рухового апарату, органу зору, варикозного розширення вен та інше.

Фізична підготовка в будь-якому виді спорту чи рухової активності є основним компонентом системи тренування, що забезпечує досягнення високих результатів і в той же час нерозривно пов'язана із збільшенням загального рівня функціональних можливостей організму. Для багатьох видів спорту характерні різноманітні за змістом та формою рухові дії, спрямовані на вирішення певних рухових завдань. Використання вправ зі скакалкою для студентів навчальних відділень з різних видів спорту та рухової активності спрямоване на підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

На навчальному відділенні туризму в КПІ ім. Ігоря Сікорського проведено дослідження щодо вивчення впливу виконання комплексів вправ зі скакалкою на рівень фізичної підготовленості студенток. У дослідженні брали участь студентки (n=20) II курсу з достатнім рівнем навичок виконання вправ зі скакалкою. Для даної групи студенток була розроблена програма занять з урахуванням їх індивідуальних особливостей (віку, фізичної підготовленості). Відповідно до завдання, поставленого перед кожним практичним заняттям з фізичного виховання, були розроблені

комплекси вправ, проводились естафети, ігри, змагання з використанням скакалки. Програма включала виконання вправ зі скакалкою на практичних заняттях з фізичного виховання і під час самостійної роботи студенток. Програма містила стрибкові вправи, які виконувались з різною кількістю, тривалістю, темпом та послідовністю

- стрибки класичні (на місці, обертами скакалки вперед, назад);
- стрибки на одній нозі (на місці, обертами скакалки вперед, назад);
- стрибки боком (ліворуч, праворуч, обертами скакалки вперед, назад);
- стрибки у неповному присіді (на двох ногах на місці і у пересуванні, обертами скакалки вперед, назад);
- стрибки «руки навхрест» обертами скакалки вперед, назад (на двох ногах, на одній нозі);
- стрибки у пересуванні (обертами скакалки вперед, назад на двох ногах, на одній нозі, із зміною ніг);
- стрибки із зміною ніг (обертами скакалки вперед, назад, одна нога попереду, інша позаду і під час стрибка – зміна положення ніг; у стрибку перестрибування й переніс ваги тіла з однієї ноги на іншу);
- стрибки «ноги навхрест» (обертами скакалки вперед, назад);
- стрибки змішані;
- стрибки парні;
- стрибки групові;
- стрибки складні (подвійні стрибки, обертами скакалки вперед у різному темпі тощо).

Під час виконання запропонованої програми студентки дотримувалися таких методичних рекомендацій:

1. Перед початком виконання стрибкових вправ проводили розминку.
2. Виконували фізичні навантаження тільки після тривалої перерви після прийому їжі та маючи задовільне самопочуття.
3. Для запобігання виникнення травматизму під час занять дотримувалися правил техніки безпеки. Особлива увага приділялася техніці виконання стрибкових вправ: положенню тулуба, роботі рук і ніг.

Здійснення контролю та самоконтролю за станом здоров'я дозволяло визначати реакцію організму на фізичні навантаження та регулювати їх інтенсивність.

На початку та в кінці дослідження (вересень, грудень) було проведено тестування спеціальної фізичної підготовленості студенток навчального відділення туризму (човниковий біг 4х9 м, стрибок угору з місця, стрибки через скакалку за 2 хв).

Результати дослідження показали, що за період впровадження розробленої програми занять з використанням вправ зі скакалкою спостерігалось покращення результатів тестування. Найбільший приріст – 12, 08% відбувся у тесті «стрибок угору з місця». Тест «стрибки через скакалку за 2 хв.» – покращився на 11,49%. Приріст середнього показника тесту «човниковий біг» поліпшився на 3,07%.

Висновки:

1. Вправи зі скакалкою є універсальним засобом спеціальної фізичної підготовки для студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання. Їх виконання сприяє розвитку швидкісної витривалості, координаційних здібностей, вибухової сили тощо.
2. Використання програм, до яких входять вправи зі скакалкою, дозволяє покращувати емоційний стан студентів, розвивати у них вольові якості у студентів.