

Касацкая Т.Е. Использование средств роуп-скипинга в физическом воспитании студентов / Т.Е. Касацкая, С.П. Гейченко. /Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: Международная научно-практическая конференция, 17-18 января 2013 г. – Чебоксары: ЧИЭМ «СПбГПУ», 2013. – С.72-74.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РОУП-СКИПИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Т.Е. Касацкая, С.П. Гейченко

Национальный Авиационный Университет, г. Киев, Украина

**Актуальность:** Ускорение технологических процессов, культурный и духовный прогресс цивилизации предъявляют новые требования к подготовке будущих специалистов, повышению их уровня профессионализма и компетенции. Сегодня, как никогда, остро стоит проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в том числе и студенческой. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы, особенно если они соответствуют мотивам и интересам занимающихся. [1, 2]. На сегодняшний день специалистами отрасли [3] внедряются в практику физического воспитания различные виды двигательной активности, учитывающие возрастные и анатомо-физиологические периоды развития организма.

На занятиях физическим воспитанием используются самые новые, современные виды двигательной активности, вызывающие повышенный

интерес к занятиям и роуп-скипинг является одним из них. Его относительная простота, доступность, дешевизна и эмоциональность дают возможность использовать его на занятиях физическим воспитанием со студентками 1 курса. Техника прыжков различной степени сложности доступна для девушек с разным уровнем физической подготовленности. Поэтому актуальным является выявление возможности применения средств роуп-скипинга в процессе физического воспитания студенток 1 курса с целью развития их двигательных качеств.

**Цель** – изучить особенности развития скоростно-силовых и координационных способностей студенток 1 курса занимающихся оздоровительным фитнесом с применением средств роуп-скипинга.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, определение физической работоспособности студенток по результатам теста Руфье, педагогическое тестирование.

---

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале учебного года нами было проведено анкетирование, с целью определения возможных путей повышения мотивации студенток к занятиям физическим воспитанием. Результаты проведенного нами анкетирования показали, что факторами снижающими интерес к физическим упражнениям является отсутствие в занятиях инновационных средств современных фитнес технологий и их низкий эмоциональный фон, а также не соответствующие уровню физической подготовленности нагрузки. Также было проведено тестирование с целью определения уровня физической работоспособности (тест Руфье). В исследовании принимали участие 40 студенток Национального Авиационного Университета 1 курса.

Роуп-скипинг – самостоятельный вид спорта, включающий в себя различные упражнения, а также индивидуальные и групповые прыжки через скакалку и позволяющий улучшить скоростно-силовые и координационные возможности студентов. А возможность менять интенсивность упражнений и степень их сложности в зависимости от уровня физической

подготовленности занимающихся позволяет легко дозировать нагрузку и улучшать эмоциональный фон занятий.

Мы применяем элементы роуп-скипинга в основной части занятия, после разминки, продолжительностью примерно 20 минут. Для занятий используем два вида скакалок: стандартные (3 метра) и длинные (11 метров). Стандартные скакалки используем в общеразвивающих упражнениях, упражнениях для улучшения осанки, гибкости. Основные виды упражнений со стандартной скакалкой: различные вращения скакалки в разных руках и непосредственно прыжки (вперед, назад, с поворотами, двойные, в движении и т.п.). Длинные скакалки используем для прыжков поодиночке, в парах и тройках. Также выполняем различные варианты прыжков групповым методом через натянутую скакалку. Пользуются успехом также рекреативные игры со скакалкой в заключительной части занятия. Результаты повторного тестирования и сравнения результатов контрольного норматива прыжок с места и бег 60 метров в конце учебного года показали: повышение общей работоспособности за счет улучшения скоростно-силовых и координационных способностей. У 37 % студенток улучшились результаты в прыжке в длину с места с 3 до 4 баллов и у 18 % с 4 до 5 баллов. В беге на 60 метров 53 % студенток улучшили свой результат.

**Вывод:** Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности применения средств роуп-скипинга в занятиях физическим воспитанием у студенток ВУЗов, т.к. способствуют повышению уровня развития двигательных качеств и мотивации к занятиям.

#### **Список литературы:**

1. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /Ірина Григорівна Бондаренко; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2009.– 20 с. 2. Зайцев С.С. Оценка факторов, определяющих отношение студентов технического вуза к занятиям

физическим воспитанием / С.С. Зайцев // Слобожанський науково-спортивний вісник. - № 1. – 2010. – С. 21-25.

3. Круцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої-освіти / Т.Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - №2. – 2009. – С. 78-81.

---