

14. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 022300 — физическая культура и спорт / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. М.: Тривант, 2000. - 75 с.

15. Сеницын, Д.К. Формирование профессиональных умений у будущих специалистов физической культуры в процессе педагогического физ-культурно-спортивного совершенствования на примере бокса: дис. . канд. пед. наук / Д.К. Сеницын. СПб., 2003. - 163 с.

16. Цыба, И.А. Методика применения средств оздоровительной аэробике в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: дис. . канд. пед. наук / И.А. Цыба. М., 2000.- 161 с.

СКАКАЛКА, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Данилюк Валерій Михайлович, Долиніна Мила Мілківна
Національний університет харчових технологій
м. Київ

Аннотация. В статье рассматривается влияние скакалки на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание, скакалка, физическая подготовленность.

Annotation. In article influence of a skipping rope on development of physical qualities, motive skills in the course of performance of conditioning exercises is considered.

Keywords: physical education, skipping rope, physical preparation

Постановка проблеми. Відмінною характеристикою сучасності є науково-технічний прогрес, який, поряд із багатьма позитивними моментами, приніс із собою такий негативний фактор, як гіподинамія. Існує чимало об'єктивних і суб'єктивних причин, що спричиняють спад у стані здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Обсяг навчального навантаження студентів виріс, що також призвело до зниження рухової активності.

Незадовільний фізичний стан науковці пояснюють неправильною організацією навчального процесу з фізичного виховання, висловлюють критичні зауваження до організації й методики проведення занять. Дефіцит засобів, необхідних для організації спортивно-масових заходів, перешкоджає не лише їх проведенню, а й повноцінному оздоровчому ефекту. У більшості студентів відсутня зацікавленість до фізичного виховання.

Отже, сьогодні фізична культура взагалі переживає не кращі свої часи. Тому перебудова освіти на всіх рівнях вимагає нового підходу до педагогічної діяльності. Пошук ефективних технологій, які сприяють розвитку фізичних можливостей, покращенню фізичного стану є однією з актуальних наукових проблем.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення: проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді визиває непокоєння у державних органах влади. Про це свідчить цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здо-

ров'я нації", яка спрямована на забезпечення фізичного здоров'я нації, виховання фізичних якостей для активного життя і професійної діяльності. Фізичне виховання в системі освіти здійснюється у відповідності із Законами України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт" в усіх вищих навчальних закладах і є важливим компонентом виховання студентів, формування у них фізичного й психічного здоров'я, подальшого вдосконалення підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Фізичне виховання – є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, що покликана забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей й професійно-прикладних навичок студента.

Відомо, що довготривале напруження в навчанні у певної частини студентів призводить до змін в регуляції мозкового кровообігу, які можуть викликати розвиток вегето-судинної дистонії, підвищення артеріального тиску, головний біль, стомлення, зниження працездатності, психологічний дискомфорт тощо.

Гіпокінезія призводить, в результаті ослаблення найважливіших функцій організму, до різких порушень опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання й травлення, супроводжується зниженням сили скорочення м'язів, об'єму і маси м'язової тканини. Недостатня рухова активність відображається і на психічній діяльності: з'являються порушення сну, в'ялість або дратівливість, внаслідок швидкого стомлення знижується розумова працездатність.

Наявність нервово-емоційних стресів та зниження рухової активності виступають основною причиною незадовільної динаміки фізичної підготовленості студентів за час їх навчання у вузі. В умовах фізичної бездіяльності фізична підготовка майбутнього спеціаліста до праці природно зменшується. Недоліки в рухах поступово сприяють зниженню фізичної тренуваності організму і цим самим погіршується рівень фізичних якостей.

Звести до мінімуму або ліквідувати руховий голод можливо, і велику роль в цьому відіграє фізичне виховання. Фізичне виховання дає можливість зберегти здоров'я, зробити своє тіло красивим, вміти управляти їм, і що особливо важливо, значно розширити діапазон пристосувальних механізмів організму, підвищити стійкість до дії багатьох небезпечних факторів: гіпоксії, переохолодженню, радіації, інфекції, дії токсичних речовин, а також розвитку злоякісних новоутворень та ін.

Приступаючи до занять, дуже важливо вірно обрати фізичні вправи, які відповідають вашому рівню підготовки, та стану здоров'я. Необхідно з'ясувати для себе, які фізичні вправи не підходять вам в силу тих чи інших причин і фізичного стану, можливо індивідуальних особливостей організму. Починати з невеликих тренувальних навантажень, а коли відчуєте можливість потроху підвищуйте їх.

Скакалка – це один з найкращих методів підвищення рівня фізичної підготовки, це тренування яке доступне кожному в будь-якому місці і в будь-який час. Це найпростіша вправа, яка приносить велику користь всьому організму. Всі вправи зі скакалкою у деякій мірі можуть замінити біг.

Стрибки із скакалкою розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну, дихальну системи, розвивають стрибучість, допомагають позбавитись надлишкової ваги тіла, укріплюють м'язи ніг, допомагають зробити фігуру стрункою і привабливою.

Під час стрибків із скакалкою виконуються доволі енергійні рухи, активно працює дихальна система, прискорюється кровообіг. Відповідно відбувається активізація роботи серцево-судинної системи. Обмін речовин прискорюється, що приводить до покращення роботи всіх органів і систем організму. Це дає оздоровчий, тонізуючий ефект.

Стрибати на скакалці можливо з різною швидкістю, різкими засобами. Все це надає можливість розділяти навантаження (збільшувати чи зменшувати їх), досягаючи потрібного ефекту (тренувальний, оздоровчий, тонізуючий).

Щоб навчитись правильно без зупинок, та не заплутуючись, стрибати на скакалці, спочатку треба навчитись просто стрибати на місці, а потім правильно рівномірно крутити скакалку і лише після цього поєднати всі рухи разом. Починаючи стрибки на скакалці перш за все треба визначитись з довжиною, для цього необхідно знати свій зріст. Довжина скакалки визначається таким чином:

Зріст	довжина(см)
152	210
167-176	250
183	280
Вище 183	310

В діаметрі скакалка повинна бути не менше 0,8 або 0,9 см. Якщо вона буде тонша, тоді вона буде дуже легка, її буде важко обертати; якщо товще – навпаки, тяжка.

Стрибати на скакалці потрібно правильно: прижати лікті до тулуба, обертати лише кисті рук, спина пряма, зафіксована в певному положенні.

Стрибкові вправи за своєю інтенсивністю значно перевищують повільний біг. Вправи потрібно починати виконувати після невеликої розминки, щоб підготувати м'язи, зв'язки та суглоби до навантаження.

Ніколи не приземляйтесь на всю стопу. Приземлюючись, злегка зігніть коліна. Стрибайте на місці, без руху в перед або назад. Тренуючись ви відчуєте що рухи стали м'якими і розслабленими. Виконуйте 75-80 обертів за 1хв. Якщо важко виконувати стрибки на 2х ногах тоді стрібайте почергово на кожній нозі (як при бігу під тюпцем). Якщо займатися безупинно стрибати через скакалку 15 хв., то можна вважати, що середній рівень досягнуто. Є декілька можливостей для покращення показників; піднімайте вище коліна – це підвищить інтенсивність зусиль і укріпить м'язи черевного пресу.

Пристукування пальцями або п'ятою ноги, яка вільна в даний момент – допомагає розтягуванню м'язів гомілки, і робить кожний стрибок більш сильнішим. Схрещуючи ноги під час стрибків – це покращує гнучкість та координацію. Також можна збільшувати кожний день час стрибків, довівши їх тривалість на кожному тренуванні до часу.

Щоб досягнути ефекту, основною формою заняття повинні бути легкі стрибки на двох ногах, виконувані в рівному темпі. Потрібно працювати з частотою 60% від максимальної на протязі часу. Якщо використовувати іншу форму руху або жвавіший темп, то така задача буде непосильною. Якщо займатися стрибками без зупинки на протязі години і виконувати такі навантаження тричі на тиждень, це значить, що такий рівень підготовленості досягнуто.

Щоб досягти такого рівня, знадобиться що найменше рік тренувань. Заняття треба зробити більш цікавими і інтенсивними, своєрідний фартлек зі скакалкою. Треба виконувати стрибки на двох ногах без маленьких підстрибувань між підско-

ками або стрибати через скакалку так, ніби бігти підтюпцем – це змусить виконувати 120 обертів скакалки за хв. Виконуйте стрибки на двох ногах, доки вистачить сил, а потім знову переходьте на більш легкі стрибки з підстрибуванням, для того, щоб відновитись, потім знов збільшити навантаження.

По мірі покращення підготовленості, хто займається буде в змозі більш довгий час стрибати на двох ногах, і в решті решт зможе витримати годину тренування, обертаючи скакалку зі швидкістю 120 об/хв. Виконуючи швидкісну роботу додавайте подвійні потрійні стрибки зі скакалкою стрибаючи іноді з максимальною частотою. Ця форма заняття пред'являє підвищенні вимоги до організму. Тому не слід виконувати вище перераховані завдання до тих пір доки не буде досягнуто високого рівня спортивної форми.

Для усунення зайвої ваги потрібно виконувати стрибкові вправи в повільному темпі не менш 15-20 хвилин. Ефект буде більш значним, якщо стрибати без зупинки 30 хвилин, і більше, але до цього треба ретельно підготуватися: поступово збільшувати час для стрибків і скорочуючи паузи для відпочинку між ними. Стрибкові вправи рекомендовано починати так : 40-45 секунд, потім відпочинок 1 – 2 хвилини або виконати загально розвиваючі вправи, після чого повторити стрибки 3 – 4 рази. Пульс може доходити до 140-160 ударів в хвилину і більше, в залежності від віку та ступеня підготовки.

Під час тренувань з частотою 100 стрибків на хвилину на кожний кілограм ваги, витрачається 0,237 ккал. Таким чином, людина вагою 70 кг, за 1 хвилину витрачає 16 ккал, а за 30 хвилин , приблизно 500 ккал. Тому не дарма, за системою Кеннета Купера, стрибкові вправи зі скакалкою, які виконуються на протязі 10 хвилин, оцінюються в 3 аеробних очки. За його системою хороший тренувальний ефект отримують ті , хто набирає 30 очок на тиждень.

Оздоровче заняття з метою підвищення рівня загальної витривалості або втрати надлишкової ваги для молодих жінок середнього рівня підготовки можна уявити так: підготовча частина 2 – 3 хв., підрахунок частоти пульсу, ходьба, повільний біг (можна на місці), рухи стопами – згинання і розгинання, кругові оберти, присідання 6 – 8 разів, стрибки зі скакалкою 15 – 20 сек. Основна частина – 30 – 35 хвилин 1 – 2 стрибкові вправи – 2 хв.; вправи для підтримання рухомості в плечових суглобах; дві стрибкових вправи 2 – 3 хв.; 2 – 3 вправи для укріплення м'яз передньої черевної стінки; дві стрибкові вправи 1,5 – 2 хв.; підрахунок пульсу. Вправи для збільшення рухомості в тазостегнових суглобах зі скакалкою та без неї (махові) і стрибкові вправи 2 – 3 хв.; 3 – 4 вправи для укріплення м'язів спини зі скакалкою і без неї (в положенні лежачи на животі); стрибкові вправи 2-3 хв.; нахили та оберти тулуба. Заключна частина – 1 – 2 хв. Підрахунок пульсу, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'яз ніг, елементи самомасажу, душ. Трьох – чотирьох разові заняття на тиждень за такою схемою, дадуть високий тренувальний ефект.

Краще вправи виконувати під музику з частотою 80 – 120 тактів за хвилину. Дихати ритмічно. Стрибати потрібно м'яко, трохи згинаючи ноги і приземлюючись лише на носки, трохи повернуті всередину, щоб навантаження рівномірно розподілялося на всі пальці стопи.

Стрибкові вправи протипоказані тим, хто має захворювання серцево-судинної системи, порушення жирового обміну 3 – 4 ступеня, короткозорістю різного ступеня з ускладненнями на очне дно, далекозорістю високого ступеня , а також варикозне розширення судин ніг.

Треба брати до уваги, що тривалі стрибкові вправи сприяють збільшенню і деякому скороченню литкових м'яз. Тому, після виконання вправ, бажано розтягнути м'язи, потягнувши носки на себе і виконуючи кругові рухи стопами (краще у теплій воді $t -40^{\circ}$). Ці вправи, а також ходу на п'ятах потрібно виконувати на протязі 2 – 3 хв. Дуже корисно після заняття розслабити м'язи і зробити самомасаж.

Висновки. Завдяки використанню скакалки в системі фізкультурно-оздоровчих занять відбуваються позитивні зміни морфологічних та функціональних показників фізичного розвитку. Розширюються функціональні можливості дихальної системи та зростає адаптація кардіореспіраторної системи до дозованого навантаження. Загально розвиваючі вправи зі скакалкою зможуть підтримати хорошу рухомість в плечових суглобах, стати лікувальним засобом при відкладенні солей, остеохондрозі. За допомогою вправ із скакалкою можливо підтримувати рухомість тазостегнових суглобів. Вправи зі скакалкою сприяють укріпленню м'язів рук, плечового поясу та спини.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому наші дослідження будуть спрямовані на розробку та обґрунтування індивідуальних програм для підвищення фізичної підготовленості студентів засобами вправ зі скакалкою.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. литература. – Ч. 1. – 2003. – 423 с.
2. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. И. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЗФ, 2010. – 228 с.
3. Булатова, М. М. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теория і методика фізичного виховання: підручник [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 1. – С. 175-295.
4. Профессиональный спорт: [Учебник для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / Под общей ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ СКЛАДАННІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ

Назарова Інна Ігорівна, Розпутній Олександр Петрович
Національний університет харчових технологій
м. Київ

Аннотация. В этой статье сформулированные основные задачи и принципы построения индивидуальных программ для занятий физическим воспитанием. Определены роль и место индивидуальных программ как средство физического воспитания в системе физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, индивидуальные программы.

Annotation. In this article the authors formed the main objectives and principles of individual programs for physical training classes. The role and place of the individual programs as a means of physical training in the system of physical culture are defined.

Keywords: physical training, exercise, individual programs.