

УДК 796.011.3

Влияние занятий роуп скиппингом на физическую работоспособность студентов Астраханского государственного медицинского университета

Одинцова Мария Олеговна

Астраханский Государственный медицинский университет

Аннотация. Занятия физической активностью являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, особенно для студентов. Одним из эффективных способов поддержания физической работоспособности является роуп скиппинг. Этот вид тренировки позволяет развивать выносливость, силу и гибкость, а также улучшает координацию движений и сердечно-сосудистую систему. В статье представлено исследование по использованию роуп скиппинга во время занятий со студентами Астраханского государственного медицинского университета. Доказано, что использование роуп скиппинга в занятиях по физической культуре эффективно и может быть успешно применено в вариативных занятиях.

Ключевые слова: физическая работоспособность, роуп скиппинг, студенты, физическая культура, двигательная активность.

Influence of roup skipping classes on physical performance of Astrakhan state medical university students

Odintsova Maria Olegovna

Astrakhan State Medical University

Abstract. Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle, especially for students. One of the effective ways to maintain physical performance is rope skipping. This type of training allows you to develop endurance, strength and flexibility, and also improves coordination and cardiovascular system. The article presents a study on the use of rope skipping during classes with students of Astrakhan State Medical University. It is proved that the use of rope skipping in physical education classes is effective and can be successfully applied in variable classes.

Keywords: physical performance, rope skipping, students, physical education, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая работоспособность является одним из важных аспектов здоровья каждого человека. Она определяет способность организма выполнять физическую нагрузку и поддерживать высокий уровень активности на протяжении длительного времени. Физическое здоровье студентов имеет особое значение, так как их активная жизненная позиция и успехи в обучении тесно связаны с их физической работоспособностью [1, 2].

Однако современный образ жизни и привычки могут негативно повлиять на физическую работоспособность студентов. Недостаток движения, сидячий образ жизни, несбалансированное питание и стресс способствуют развитию различных заболеваний и нарушений функционирования организма. В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных методов улучшения физической работоспособности студентов [3, 4].

Один из таких методов – занятия роуп скиппингом. Роуп скиппинг представляет собой упражнение, при котором человек прыгает через скакалку, держа ее руками и вращая над головой. Это простое и доступное упражнение, которое может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении. Занятия роуп скиппингом требуют минимального оборудования и могут быть проведены в любое время и в любом месте [5,6].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – рассмотреть влияние занятий роуп скиппингом на физическую работоспособность студентов. В данном контексте проанализированы результаты предыдущих исследований, проведенных по данной тематике, а также описаны основные показатели физической работоспособности, которые можно использовать для оценки эффективности занятий роуп скиппингом.

Значимость данной темы обусловлена не только актуальностью проблемы улучшения физической работоспособности студентов, но и потенциальными выгодами от занятий роуп скиппингом. Представляется возможным, что данный вид физической активности может положительно сказаться не только на физической работоспособности, но и на психологическом состоянии студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование было проведено в 2023 году в Астраханском государственном медицинском университете Министерства здравоохранения Российской Федерации. В нем участвовали 155 студентов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов, возраст которых составлял от 17 до 23 лет. Студенты были разделены на две группы: контрольную (КГ) с 77 участниками и экспериментальную (ЭГ) с 78 участниками. В контрольной группе проводили занятия по физической культуре в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Для оценки их физической работоспособности были использованы следующие тесты: проба Штанге, проба Генчи, тест Руфье-Диксона и Гарвардский степ-тест.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В конце исследования было проведено оценивание функциональных возможностей дыхательной системы с помощью Проба Штанге и Проба Генчи. Эти тесты позволяют определить, насколько организм устойчив к недостатку кислорода. Оба теста измеряют время задержки дыхания, но есть различие в том, что Проба Штанге выполняется на вдохе, а Проба Генчи на выдохе. В начале эксперимента результаты этих тестов в двух группах были на одном уровне ($P > 0,05$), что говорит о равной значимости этих тестов. После проведения педагогического эксперимента наблюдался прирост уровня физической подготовленности, однако наибольшие результаты были достигнуты в группе, где традиционные занятия были заменены на вариативную часть, включающую методику с элементами роуп скиппинг ($P \leq 0,05$).

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента

Тесты	До эксперимента ($\bar{x} \pm m$)	После эксперимента ($\bar{x} \pm m$)		Уровень значимости Р
	($n=155$)	КГ ($n^I=77$)	ЭГ ($n^2=78$)	
Руфье-Диксона	8,64 $\pm$ 0,94	8,45 $\pm$ 0,78	6,60 $\pm$ 0,87	$P \leq 0,05$
Проба Генчи	19,2 $\pm$ 2,19	17,6 $\pm$ 2,66	24,2 $\pm$ 3,20	$P \leq 0,05$
Гарвардский степ-тест	64,4 $\pm$ 5,27	66,6 $\pm$ 5,53	75,2 $\pm$ 7,04	$P \leq 0,05$
Проба Штанге	49,2 $\pm$ 3,10	40,4 $\pm$ 4,61	45,8 $\pm$ 5,17	$P \leq 0,05$

Для оценки развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы человека мы провели ряд функциональных тестов, включая

Гарвардский степ-тест и тест Руфье-Диксона. Предварительные результаты в обеих группах были сопоставимы и не показали статистически значимых различий. Однако, окончательное исследование выявило более значительные улучшения физической работоспособности у испытуемых в экспериментальной группе ($p \leq 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенные тесты показали, что занятия по физической культуре положительно влияют на физическую работоспособность испытуемых в обеих группах. Однако результаты у студентов, которые использовали методику роуп скиппинга в рамках занятий по физической культуре, оказались более значительными. Это говорит о высокой эффективности данного подхода в вузах для повышения адаптационного резерва организма обучающихся. Рекомендуется включать занятия роуп скиппингом в режим тренировок студентов как дополнительный вид физической активности. Такие занятия могут проводиться индивидуально или в группе под руководством квалифицированного тренера. Важно помнить о необходимости соблюдения правильной техники выполнения упражнений и постепенного увеличения нагрузки для достижения наилучших результатов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бельх С. И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 57–67.
2. Ветков Н. Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания // Наука-2020. 2016. № 5 (11). С. 218–227.
3. Ильин А., Капилевич Л., Марченко К., Сурков Д. Проблемы организации и содержания физического воспитания студентов в техническом университете // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 347. С. 135–138.
4. Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A. V. [et al]. Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People // Systematic Reviews in Pharmacy. 2020. № 11(8). P. 439–445.
5. Karpov V. Y., Zavalishina S. Y., Bakulina E. D., Dorontsev A. V., Gusev A. V., Fedorova T. Y. & Okolelova V. A. The Physiological Response of the Body to Low Temperatures // Journal of Biochemical Technology. 2021a. 12 (1). P. 27–31.
6. Лубышева Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник ПГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 2-1. С. 44–54.

REFERENCES

1. Belykh S. I. (2015), "Self-control in students during individual classes of physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (127), pp. 57–67.
2. Vetkov N. E. (2016), "Basics of medical control and self-control during physical education", *Science-2020*, No. 5 (11), pp. 218–227.
3. Il'in A. A., Kapilevich L. V., Marchenko K. A., Surkov D. A. (2014), «Issues of arrangement and support of physical education», *Bulletin of the Tomsk State University*, No. 347, pp. 135–138.
4. Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A. V., Voronova N. N., Shulgin A. M., Sharagin V. I. and Koz'yakov R. V. (2020), "Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People", *Systematic Reviews in Pharmacy*, No. 11 (8), pp. 439–445.
5. Karpov V. Y., Zavalishina S. Y., Bakulina E. D., Dorontsev A. V., Gusev A. V., Fedorova T. Y. & Okolelova V. A. (2021a), «The Physiological Response of the Body to Low Temperatures», *Journal of Biochemical Technology*, 12 (1), pp. 27–31.
6. Lubysheva L. I. (2016), "The concept of sportization in physical education system", *Bulletin of PSGPU, Series no. 1, Psychological and pedagogical sciences*, No. 2-1, pp. 44–54.

Информация об авторе:

Одинцова М.О., преподаватель кафедры физической культуры, Астраханский государственный медицинский университет, knorka5555@mail.ru, ORCID: 0000-0002-7416-8522

Поступила в редакцию 01.02.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.