

REFERENCES

1. Baranov, S.N. (2017), "Physical activity as a regular factor of psychological well-being of a person", *Interactive science*, No. 12, Vol. 22, pp. 34–36.
2. Bogacheva, E.A. (2016), "The main spheres of students' life and their impact on the quality of life", *News of Saratov University. Acmeology of education*, Vol. 2, No. 5, pp. 367–371.
3. Wagner, R.E., Borisova, M.V. and Musokhranov, A.Yu. (2020), "Modern physical culture and health technologies and their application in physical education of students of higher educational institutions", *Scientific Review. Pedagogical sciences*, No. 5, pp. 41–45.
4. Zhdanov, S.I. (2019), "Physical culture and wellness activities in the system of formation of the subject position of wellness orientation", *Global scientific potential*, Vol. 95, No. 2, pp.61–65.
5. Leifa, A.V., Yu.D. Zheleznyak and Yu.M. Perelman (2015), "The relationship of physical activity, health and quality of life of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp.41–43.
6. Saksel'tseva, L.Ya. and Tatarsky Yu.N. (2015), "Quality of life of youth: a sociological dimension", *Bulletin of the Volga Institute of Management*, Vol. 50, No. 5, pp. 70–76.
7. Shirokova, E. A., Makeeva V. S., Bruy K. E. and Yamaletdinova G. A. (2019), "The potential of health in the subjective assessment of students' well-being", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 4, No. 1, pp. 65–74.

Контактная информация: Gdanov-si@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.02.2023

УДК 373.5

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ РОУП СКИППИНГА КАК ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Регина Ринатовна Жевак, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Ирина Евгеньевна Янкевич, доцент, Алевтина Павловна Ярошинская, доктор биологических наук, профессор, Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева», Астрахань

Аннотация

Полноценное развитие детей школьного возраста практически невозможно без двигательной активности и занятий физической культурой. Малоподвижный образ жизни и компьютеризации многих жизненных процессов диктуют необходимость поиска новых организационно-методических решений при планировании занятий по физической культуре, в связи, с чем возникла необходимость изучения эффективности применения элементов роуп скиппинга на занятиях по физической культуре у школьников. Применение роуп скиппинга как формы проведения занятий по физической культуре в средней общеобразовательной школе значительно повышает уровень развития физических качеств, в том числе скоростно-силовых способностей занимающихся, а также функциональных показателей школьников.

Ключевые слова: физическая культура, элементы роуп скиппинга, школьники, динамометрия правой кисти, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p133-137

STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF ROPE SKIPPING ELEMENTS AS ONE OF THE FORMS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN SECONDARY SCHOOLS

Regina Rinatovna Zhevak, the teacher, Astrakhan State Medical University; Irina Evgenievna Yankevich, the docent, Alevtina Pavlovna Yaroshinskaya, the doctor of biological sciences,

Abstract

The full development of school-age children is almost impossible without physical activity and physical education. Sedentary lifestyle and computerization of many life processes dictate the need to search for new organizational and methodological solutions when planning physical education classes, in connection with which there was a need to study the effectiveness of using elements of rope skipping in physical education classes for schoolchildren. The use of rope skipping as a form of physical education classes in secondary schools significantly increases the level of development of physical qualities, including speed and strength abilities of students, as well as functional indicators of schoolchildren.

Keywords: physical culture, elements of rope skipping, schoolchildren, dynamometry of the right hand, physical qualities. Physical culture classes.

ВВЕДЕНИЕ

В современный период обучения наблюдается ухудшение состояния здоровья учащихся от младших классов к старшим, что обусловлено, прежде всего, неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды. Развитие школы в современных условиях сопровождается интенсификацией труда учащихся, возрастанием информационного потока, широким внедрением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс. Государство все больше уделяет внимание здоровью подрастающего поколения – как следствие, на всех этапах обучения предусмотрены часы физической подготовки.

Роуп скиппинг – молодой сложно-координационный вид спорта, включающий в себя дисциплины по прыжкам на одной скакалке или с вращением двух скакалок. Он относится к одному из самых интенсивных видов спорта. На данном этапе идёт разработка, изучение и внедрение различных методик с использованием элементов роуп скиппинга и влиянии занятий со скакалкой на функциональные способности различных групп населения. Выполнение упражнений со скакалкой приносят положительные эмоции, снижают нервное напряжение и стресс [3].

Возраст 10–11 лет характеризуется относительно спокойным и равномерным физическим развитием, увеличение роста и веса, выносливости и мышечной массы идёт пропорционально, развивается аналитико-синтетическая функция коры мозга. Характерной особенностью детей данного возраста является ярко выраженная эмоциональность восприятия. В этом возрастном периоде, школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью и тягой к новому.

Детский возраст является важным этапом многолетнего физического развития и благоприятным для начала спортивной подготовки. Поэтому важно сохранить в этот период потребность и интерес к занятиям физической культурой.

Применение новых форм проведения занятий с использованием средств роуп скиппинга благоприятно влияет на развитие интереса к спорту в целом и отдельным направлениям, способствующим развитию физических качеств.

Цель исследования: изучить и проанализировать экспериментальную методику занятий физической культурой с использованием элементов роуп скиппинга.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, эксперимент, анализ и обобщение полученных данных.

В исследовании принимали участие 2 группы школьников – 50 мальчиков, разделенных на контрольную и экспериментальную по 25 человек в каждой.

Исследование проводилось в 3 этапа:

– I этап – диагностический этап – определение исходного уровня функциональных показателей школьников, развития скоростно-силовых способностей, занимающихся роуп

скиппингом;

- 2 этап – организационный этап;
- 3 этап – заключительный этап.

На диагностическом этапе нами определялся исходный уровень развития скоростно-силовых способностей школьников занимающихся роуп скиппингом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Испытуемые экспериментального исследования были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 25 человек в каждой.

Для оценки физической подготовленности испытуемых на диагностическом этапе в процессе проведения занятий физической культурой в средней общеобразовательной школе, нами проведены следующие тесты, предназначенные для оценки уровня проявления физических качеств и двигательных способностей: бег 30 м, выпрыгивание из положения полного приседа за 30 сек., челночный бег 3х10 м., измерение роста и массы тела, динамометрия правой кисти. Результаты тестирования на диагностическом этапе представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной группах (n=25)

№	Показатели	Результат в тесте ($\bar{X} \pm \sigma$)		p
		КГ	ЭГ	
1	Бег 30 м (с.)	6,8±0,22	6,9±0,75	p>0,01
2	Выпрыгивание из полож. полного приседа за 30 сек. (раз)	10,0±1,34	11,0±2,43	p>0,05
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,8±1,28	9,8±1,14	p>0,05
4	Рост (см)	139,6±6,7	137,8±3,4	p>0,05
5	Масса тела (кг)	33,1±2,9	31,5±1,9	p>0,01
6	Динамометрия правой кисти (кг)	9,0±1,26	11,0±2,32	p>0,01

Со школьниками, входящими в состав экспериментальной группы, на организационном этапе внедрялся разработанный комплекс упражнений с использованием средств роуп скиппинга (спортивной скакалки).

На заключительном этапе нами проведены тестовые задания первого этапа с испытуемыми контрольной и экспериментальной групп. Результаты исследования вторичных тестов, выявляющие уровень физической подготовленности, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности контрольной и группы в процессе эксперимента

№	Показатели	Результат в тесте		p
		До эксперим. ($\bar{X} \pm \sigma$)	После эксп. ($\bar{X} \pm \sigma$)	
1	Бег 30 м (с.)	6,8±0,22	6,7±1,54	p>0,05
2	Выпрыгивание из полож. полного приседа за 30 сек. (раз)	10±1,34	12,0±1,82	p>0,05
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,8±1,28	9,6±1,91	p>0,05
4	Рост (см)	139,6±6,7	140,2±2,4	p<0,05
5	Масса тела (кг)	33,1±2,9	34,4±2,2	p>0,05
6	Динамометрия правой кисти (кг)	9,0±1,26	10,0±3,9	p<0,05

Показатели контрольной группы имеют положительную динамику. Связано это в первую очередь со стандартными занятиями физическими упражнениями на уроках физической культуры, а также, с физиологическим ростом, характерным для данного возраста. Например, в тесте «Динамометрия правой кисти» показатели повысились на 10% (при p<0,05), а в тесте «Выпрыгивание из положения полного приседа за 30 сек.» – на 16,7% (при p>0,05). При этом понизились в тестах «Бег 30 м» на 1,5% (при p>0,05) и «Челночный бег 3х10 м» на 11,1% (при p>0,05). При этом росто-весовые показатели также улучшились.

Согласно данным таблицы 3, все показатели испытуемых экспериментальной группы, имеют позитивную динамику. Результаты испытуемых имеют тенденцию к

улучшению в челночном беге 3x10 на 18,3% (при $p<0,01$). Повысились показатели в тесте «Бег 30 м» в среднем на 1 сек., что составляет 14,5% прироста (при $p<0,05$).

Таблица 3 – Динамика показателей физической подготовленности экспериментальной группы в процессе эксперимента

№	Показатели	Результат в тесте		p
		До эксперим. ($X \pm \sigma$)	После эксп. ($X \pm \sigma$)	
1	Бег 30 м (с.)	6,9 $\pm$ 0,75	5,9 $\pm$ 0,44	$p<0,05$
2	Выпрыгивание из полож. полного приседа за 30 сек. (раз)	11,0 $\pm$ 2,43	14,0 $\pm$ 1,97	$p<0,05$
3	Челночный бег 3x10 м (с.)	9,8 $\pm$ 1,14	8,0 $\pm$ 1,73	$p<0,01$
4	Рост (см)	137,8 $\pm$ 3,4	144,4 $\pm$ 2,8	$p<0,05$
5	Масса тела (кг)	31,5 $\pm$ 1,9	35,1 $\pm$ 2,3	$p<0,05$
6	Динамометрия правой кисти (кг)	11,0 $\pm$ 2,32	14,0 $\pm$ 1,75	$p>0,05$

В экспериментальной группе динамика показателей имеет наибольшие показатели улучшения результатов в тесте «Выпрыгивание из положения полного приседа за 30 сек.» – на 21,4% (при $p<0,05$). Повысились результаты по показателям в тесте «Динамометрия правой кисти» в среднем на 3 кг по группе, что составляет 21,4% (при $p>0,05$).

Результаты по тестовым заданиям, определяющих показатели физической подготовленности так же имеют положительную динамику в обеих группах. В экспериментальной группе динамика показателей имеет наибольшие показатели улучшения результатов в тестах «Выпрыгивание из положения полного приседа за 30 сек.» и «Динамометрия правой кисти».

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало, что разработанная и внедренная нами методика проведения занятий по физической культуре у школьников средних общеобразовательных школ с использованием элементов роуп скиппинга позволяет совершенствовать координацию и быстроту.

Применение средств роуп скиппинга на занятиях физической культурой у школьников повышает уровень функциональных показателей.

Большое изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений и элементов роуп скиппинга способствует всестороннему развитию и привлечению к занятиям спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронова Е.Ю. Методическая разработка «Детская игровая дидактика». / Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. // Инструктор по физической культуре. – 2016. – № 3. – С. 105–112.
2. Жевак Р.Р. Динамика функционального состояния и уровня физической подготовленности у студентов астраханского государственного медицинского университета при занятиях роуп скиппингом. / Р.Р. Жевак, И.Е. Янкевич, А.П. Ярошинская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С.137–142.
3. Ионов А.А. Использование скиппинга в совершенствовании физической подготовленности юных баскетболистов. / А.А. Ионов, Н.Н. Софронов., К.В. Мотренко // Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта: материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной науч. конференции, 17–18 апр. 2012 г. – Малаховка, 2012. – С. 267–269.
4. Неклюдова А.А. Нетрадиционные формы проблемного обучения подростков на занятиях физической культурой (с использованием скиппинг-скалки). / А.А. Неклюдова, И.М. Туревский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2017. – № 3/4. – С. 40–47.

REFERENCES

1. Aronova, E.Y. and Khashabova, K.A. (2016), "Methodological development of "Children's game didactics"", *Journal Instructor in physical culture*, No. 3, pp. 105–112.

2. Zhevak, R.R., Yankevich, I.E. and Yaroshinskaya, A.P. (2021), "Dynamics of functional state and level of physical fitness among students of Astrakhan State Medical University during rope skipping classes". *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 137–142.

3. Ionov, A.A., Sofronov, N.N. and Motrenko, K.V. (2012), "The use of skipping in improving the physical fitness of young basketball players", *Differentiated approach in the system of long-term training of athletes of various qualifications specializing in game sports: materials of the All-Russian intramural and extramural scientific conference with international participation, April 17–18, 2012, Malakhovka*, pp. 267–269.

4. Neklyudova, A.A. and Turevsky, I.M. (2017), Non-traditional forms of problematic education of adolescents in physical education classes (using skipping rope), *Physical education and youth sports*, No. 3/4, pp. 40–47.

Контактная информация: yankevich.ira@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.011.1:378

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Светлана Юрьевна Завалишина, доктор биологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; Олег Анатольевич Разживин, кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга; Людмила Юрьевна Климова, преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; Анастасия Олеговна Звездава, старший преподаватель, Российский государственный университет правосудия, Москва

Аннотация

Добиться роста общей физической подготовки в любом возрасте реально при регулярном применении физических нагрузок. Занятия лыжным спортом на регулярной основе совершенствуют двигательные действия и развивают весь организм. Цель исследования - проследить влияние занятий лыжным спортом на уровень общих физических возможностей у юношей. Методика и организация исследования. Обследовались клинически здоровые юноши-студенты московских ВУЗов, поделенные на две группы. Наблюдалась группа спортсменов (15 человек), которая кроме академических занятий по физической культуре занималась лыжным спортом трижды в неделю. Группа контроля (17 юношей) имела значимые мышечные нагрузки только дважды в неделю на уроках по физической культуре. Применяли стандартные функциональные тесты для оценки общей физической подготовки. Результаты обрабатывались корреляционным анализом и критерием Стьюдента(t). Результаты исследования и их обсуждение. Занятия лыжным спортом на регулярной основе привели к выраженной оптимизации координационных параметров и к увеличению устойчивости тела спортсмена. Лыжные пробежки усилили физические возможности тренирующихся и способствовали росту точности любых спортивных движений. Выводы. Лыжные тренировки на регулярной основе развивают у юношей скоростные и силовые возможности, координационные параметры, повышают их выносливость.

Ключевые слова: юношеский возраст, физические нагрузки, лыжный спорт, силовые возможности, координация, скорость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p137-142

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS DOING SKIING

Svetlana Yurievna Zavalishina, the doctor of biological science, docent, Russian State Social University, Moscow; Oleg Anatolievich Razjivin, the candidate of medical science, docent, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga; Lyudmila Yurievna Klimova, the senior teacher, Moscow State University of Psychology and Education,