**ПЯТНИЦЬКА Д. В.**

старший викладач кафедри спортивно-педагогічних

і біологічних дисциплін

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Науковий керівник **ШКОЛА О. М.**

кандидат педагогічних наук

доцент, завідувач кафедри фізичного виховання

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СКІПІНГУ НА ЗАНЯТТЯХ З**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Вступ.** З кожним днем ми бачимо погіршення стану здоров’я та

фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. А саме від цього залежитьїх сьогоднішнє і майбутнє благополуччя, високий трудовий

потенціал та необхідні умови активної життєдіяльності.

Разом з тим, задача підвищення рівня здоров’я сьогодні не вирішується

в належній мірі. Тому основним завданням для викладачів має стати

поліпшення фізичного розвитку студента, бо на період їх навчання припадає

«пік» функціонального дозрівання організму [2].

Сучасна молодь розвинених країнстраждає від таких явищ,

як:інтенсифікація праці, технологізація,гіподинамія,переїдання,зловживання

лікарськими препаратами, цілим рядом шкідливих звичок, іншими

негативними елементами, які погіршують здоров'я.Це призводить до

розвитку хвороб серцево-судинної системи, захворювання нервової системи,

органів травленнята ін.

Одним із факторів погіршення здоров’я студентів – це зниження їх

рухової активності. Дефіцит руху справляє згубний вплив на фізичну досконалість, здоров'я і красу людини. Вчені встановили, що якщо людина не

займається активно фізичними вправами, після 25 років вона різко втрачає

фізичні якості — силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [1, 3].

Але займатися на заняттях фізичною культурою звичними нам видами

рухової активності, які пропонує нам програма з фізичного виховання, їм не цікаво. Тому залучити до систематичних занять фізкультурою і спортом дуже результативно новими видами спорту.

**Результати дослідження.** З метою зацікавити студентів до занять, ми

впровадили в навчальний процес один із нових видів аеробіки – скіпінг. Це

новий і модний напрям у світі сучасного фітнесу.

Термін скіпінг походить від англійського «skipping» (багаторазове

перестрибування). Якщо порівняти з бігом, ходьбою, їздою на велосипеді, то

воно являє собою одне з розповсюджених у світі циклічних вправ. В

залежності від призначення скіпінг можна поділити на декілька напрямів: - оздоровчий (навантаження середньої інтенсивності);

рекреативний (ігри. естафети);

- напрямок підвищення фізичної підготовленості (розвиток фізичних

якостей);

- спортивний (проведення змагань).

Заняття потрібно починати обов’язковоз розминки, яку можна

проводити зі скакалкою або без неї. Наприклад: звичайні кроки аеробіки: марш або приставний крок з однойменними обертами скакалки двома руками як вісімка, оберти на кожний рахунок з різних сторін, оберти однією рукою

потім іншою, варіантів безліч. Ці ж вправи можна використовувати під час відпочинку між стрибками. Також під час відпочинку робимо вправи на розтягування. Ми рекомендуємо на заняттях з елементами скіпінгу

використовувати музику. Музичний супровід покращує емоційний фон виконання вправ, але требо слідкувати за тим, щоб не перевантажити

студентів. Тому спочатку навантаження потрібно чітко дозувати, а потім поступово підвищувати [2, 5].

Для занять фізичним вихованням та самостійних тренувань основним

засобом скіпінгу є: обертання скакалкою; стрибки з приземленням на дві ноги – прості: один оберт скакалки – один стрибок; подвійні: один оберт –

два стрибка; у сторони: вправо і в ліво, або вперед і назад; стрибки із за хльостом гомілки: ноги нарізно - ноги разом; стрибки по черзі на лівій та на правій нозі; силові вправи і стретчінг; різні вправи зі скакалкою з різних

вихідних положень (сидячі, лежачі і т.і.) [2, 5].

**Перспективи подальших досліджень.** Перспектива подальших

досліджень у виявлені впливу засобів скіпінгу на фізичну підготовленість студентів.

**Висновок .**Отже, заняття скіпінгом доступно всім студентам, має

широку варіативність рухів, не потребує великих затрат на обладнання.

Також дозволяє тренувати одночасно велику кількість м’язових груп,

зміцнює кардіоресператорну систему організму, розвиває фізичні здібності.

**Список літератури**

1. Бянкин, В.В. Основы занятий физическойкультурой и

здоровьестудентов: учеб. пособие /В.В. Бянкин. – Хабаровск : Изд-во

ДВГУПС, 2007. – 83 с.

2. Касацкая Т.Е. Использованиесредствроуп-скипинга в учебных и

самостоятельныхзанятияхстудентов / Т.Е. Касацкая, С.П. Гейченко //

Совершенствованиеучебного и тренировачногопроцессов в

системеобразования: материалыМеждународнойнаучно-

практическойконференции. – Ульяновск : УлГТУ, 2013. – С. 187 – 190.

3. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний

посібник для студентів технічних вищихнавчальних закладів/ С. І.

Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.