**РОУП-СКІППІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ**

**Людмила Шестерова1, Сергій Синиця2**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради1*

*Харків, Україна*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка2*

*Полтава, Україна*

**Анотація.** В роботі надається характеристика роуп-скіппінгу як одного з різновидів фітнесу. Розглядається вплив його на організм людини.

**Ключові слова:** роуп-скіппінг, студенти.

**Вступ.** В останні роки, не дивлячись на складну ситуацію в нашій країні, відмічається зацікавленість людей до занять фітнесом. Це стосується не тільки 226

пересічних українців, а й студентів, що потребує кардинальної зміни існуючої системи фізичного виховання, яка приділяє недостатньо уваги здоров’ю здобувачів освіти. Зміна ситуації, що склалася, неможлива без суттєвої корекції програм підготовки і підвищення кваліфікації фахівців в закладах вищої освіти фізкультурного профілю та на існуючих факультетах фізичного виховання педагогічних університетів. Саме це націлює на включення до програм з фізичного виховання таких компонентів, які одночасно будуть цікавими для студентів і позитивно вплинуть на стан їх здоров’я [2].

**Мета дослідження:** на основі аналізу літературних джерел надати характеристику роуп-скіппінгу, як одному з видів фітнесу, що може використовуватися на уроках фізичної культури та заняттях фізичного виховання під час дистанційного навчання.

**Матеріал і методи дослідження.** Під час дослідження застосовувалися аналіз та узагальнення літературних джерел та педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Стрибки через скакалку є одним із улюбленіших видів рухової активності дітей. Саме за рахунок якісних форм рухів зі скакалкою роуп-скіппінг став дуже популярним останніми роками.

Завдяки доступності рухів, позитивному впливу на серцево-судинну і дихальну системи, сприянню розвитку координації рухів, загальної спритності та швидкості заняття зі скакалкою можна застосовувати будь-якому контенгенту, а проведення занять під музичний супровід значно підвищує інтерес до них [2].

Роуп-скіппінг представляє собою комбінації різних стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально або в групах [3].

Не дивлячись на зовнішню складність виконання стрибків і супутніх інтенсивних рухів в темпі до 120 і більш обертів за хвилину, роуп-скіппінг є одним із самих доступних і емоційних видів м’язової активності. Техніка рухів роуп-скіппінгу основана на виконанні базових елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи ступні праворуч, ліворуч (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва нога (степ); на двох ногах, права попереду на п’ятку; на двох ногах, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з перемінним обертанням; обертаючи скакалку назад; з обертом на 180°; з обертом на 360° [4].

У відповідності до мотивів та інтересів тих, хто займаються, їхнього віку, рівню фізичного стану сучасні модифікації стрибків зі скакалкою мають наступну спрямованість:

- оздоровчу, яка основана на навантаженнях помірної та низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хвилин в занятті;

- рекреативну, що включає різноманітні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

- спортивну, яка передбачає проведення змагань з роуп-скіппінгу за обов’язковою та довільною програмами [4].

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невеликі: потрібні скакалки різної довжини, музичний супровід та зручна спортивна

227

форма. Такі заняття не потребують і спеціально обладнаних приміщень і можуть проводитися на відкритому повітрі. Враховуючи все вище викладене вважаємо, що заняття цим видом фітнесу є доступними для будь-якого контенгенту тих, хто займаються, і є необхідність в навчанні цього виду фізичної активності студентів спеціалізованих закладів вищої освіти.

**Висновки.** Застосування роуп-скіппінгу, як засобу рухової активності, дозволяє підвищити рівень розвитку загальної і швидкісної витривалості, силових якостей, спритності та координації рухів. Регулярні заняття роуп-скіппінгом підвищують функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, ефективно діють на всі м’язові групи і корегують масу тіла. Незначні матеріальні витрати та можливість проводити заняття на відкритому повітрі робить роуп-скіппінг доступним видом фізичної активності.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на впровадження роуп-скіппінгу в заняття з фізичного виховання.

**Список викиристаної літератури:**

1. Берестецкая И. Ю., Окунская И. Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* Харьков, 2002. № 3. С. 15-20.

2. Булатова М., Литвин О. Здоров’я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2004. № 1. С. 3-9.

3. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2004. № 1. С. 27-31.

4. Скіппінг: тренуємося зі скакалкою URL:

http://ivona.bigmir.net/health/fitness/326509-Skiping--Treniruemsjaso-skakalkoj (дата звернення: 19.02.2020).