

змін, як у самому процесі навчання так і у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі.

Висновки. Аналіз науково педагогічної літератури та аналіз власних досліджень констатують, що показник фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей низький або середній.

Результати досліджень свідчать про не рівномірну підготовку студентів на першому та другому курсі навчання. Більшість студентів на першому курсі мають середній показник фізичної підготовленості, але на другому курсі показник значно менший. Оцінка рівня фізичної підготовленості певною мірою дає нам оцінку фізичного розвитку та здоров'я студентів та населення в цілому. Ми з впевненістю можемо сказати, що чинна сьогодні система освіти не забезпечує студентів рівнем фізичної підготовленості.

Крім того, недостатній рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя, засобів фізичного виховання та відсутність на кафедрах фізичного виховання методик проведення самостійних занять фізичними вправами також впливають на низький рівень фізичної підготовленості студентів.

Для поліпшення розвитку рухових здібностей студентів та фізичної підготовленості слід розвивати систему освіти та регулярно займатися фізичною культурою не тільки на заняттях фізичного виховання, а й займатися самостійно.

Перспектива подальшого дослідження застосування методики використання природного середовища під час занять фізичною культурою.

Література

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Н. А. Башавець. – 2011. – № 7. – С. 6–10.
2. Головатенко О. М., Олексієнко Я. І., Дудник І. О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення / О. М. Головатенко. – Черкаси : Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с.
3. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : зб. наук. пр.–Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. –418 с. – С. 88–93.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: В изд-во Рута, 2012 – 514 с.
5. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків // Нова педагогічна думка / І. Григус. – 2014. – № 1. – С. 110–113.
6. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. канд. наук фіз. вих. і спорту / Є. О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
7. Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С.109–114.
8. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. Р. 1, п.3 // К., КМУ, 2006. – С.3.
9. Futorny SM Ways of improvement of the organization of physical education of students of higher educational institutions / S. M Futorny // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. – 2013. - № 12. – p.94–100.
10. Stasiuk RM challenges and ways to improve physical education students / Stasiuk R.M., Vostotskaya J.F., Osypova I.L. // Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport: Coll. Science. papers / ed. S. Ermakova. – Н., 2009. – №3. – С. 146–149.
11. Stolyarov V. I., Ipatov D. I. Problem of humanization of modern sports and ways of its solution // Values of sport and ways of its humanization / Sost. and editor Stolyarov VI I. – Moscow: RAO, Humanitarian Center "SPART", RFAFK, 1996. – P. 61.
12. Motivational climate and students emotional experiences and effort in physical education / S. Liukkoen, A. Watt, V. Barkoukis, T. Jaakkola // The Journal of Education Research. – 2010. – 103. P295–308.

Мартінова Н. П.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

РОУП-СКІППІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури та узагальнено результати досліджень фахівців щодо впливу роуп-скіппінга на розвиток рухових якостей для використання останнього в практиці фізичного виховання студенток вищої школи.

Ключові слова. Роуп-скіппінг, аеробіка, фізичне виховання, інтерес, студентки.

Мартынова Н. П. Роуп-скиппинг как средство развития двигательных качеств. Проведен теоретический анализ научно-методической литературы и обобщены результаты исследований специалистов о влиянии роуп-скиппинга на уровень развития двигательных качеств для использования последнего в практике физического воспитания студенток высшей школы.

Ключевые слова. Роуп-скиппинг, аэробика, физическое воспитание, интерес, студентки.

Martynova N. P. Rope-skiping as a means of development of motor qualities. The article is dedicated to the analysis, theoretical grounding and the effectively of rope-skiping usage of high school students' motor qualities. The optimal development procuring problem of motor qualities and its' level control is one of the central ones in PE system. The analysis of

scientific-methodical literature showed that there is a tendency to students' motor qualities development level decline. This theoretical research is destined to designated problem solution. Definitely the effectively of the problem's solution depends on work methods, original facilities' selection which are demanded by young students, exercises organization forms and ways of its inculcation. It's established that one of the most perspective directions of young students' physical readiness is a usage of the most popular between students types of physical exercises in PE high schools' programs. Such a problem solution will contribute the harmonious development of intellectual and motor qualities, popular and effective types of PE health activities and new opportunities of an emotional factor. While choosing the facilities for using it during PE classes rope-skipping was emphasized. Rope-skipping is one of the best trainings for variety and muscle system coverage. The load distribution about individual muscle groups in percent ratio while jumping with a rope is examined.

On which motor qualities rope-skipping is most influenced was found out. The question about different methods depending on the supplied goal was involved. The conclusion that rope-skipping usage was made, namely: different methods of its' usage and music applying during jumping complexes are contributed to the effective solution of this problem. In this way the improving perspective of PE students was determined. It's giving the possibility to make varieties of decisions of making exercises in high school with the aim of the successful realization of educational strategy. The perspective is planned to work out the methodical recommendations for rope-skipping usage as a facility of high school students' motor qualities development.

Key words. Roup-skipping, aerobics, physical education, interest, female students.

Постановка проблеми, її актуальність та аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідні для їх успішної трудової діяльності, що поставило перед вищою школою мету – формування всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатність використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої діяльності, яка була наголошена у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 р.

Матеріали досліджень фахівців [12; 14; 15] та багаторічний досвід викладачів кафедр фізичного виховання свідчать про погіршення рівня розвитку рухових якостей студентської молоді. Достатня кількість спеціальностей за напрямками професійної підготовки у ВНЗ розраховані на жіночий контингент. Це є одним з головних чинників, що спонукає зосередити проблематику дослідження саме на розвитку рухових якостей дівчат.

Для залучення студенток до занять з фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості у ВНЗ існує багато важелів в педагогічному арсеналі фахівців цієї галузі, про що свідчить аналіз науково-методичної літератури.

У вищому навчальному закладі важливою і необхідною складовою дисципліни «Фізичне виховання» є розвиток і вдосконалення рухових якостей студентської молоді. А сам ВНЗ є останнім місцем, де студентки за допомогою викладачів можуть долучитися до занять з фізичного виховання, зміцнюючи здоров'я, розвиваючи рухові якості, підвищуючи рівень рухової активності, долучаючись до активного здорового способу життя.

Одним із перспективних напрямів підвищення фізичної підготовленості студентської молоді, а саме: підвищення рівня рухових якостей, є використання в програмах з фізичного виховання ВНЗ найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ тому, що це сприятиме гармонійному розвитку інтелектуальних і рухових якостей тих, хто займається за рахунок використання сучасних, популярних та ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності [9] та нових можливостей емоційного фактора [13].

Протягом останніх років проведено чимало наукових досліджень, що присвячені використанню різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студенток ВНЗ: Т. Вялікіна (2002), О. Дуліба (2000) – ритмічна гімнастика; О. Старкова (2006) – танцювальна аеробіка; О. Соколова (2011), О. Штих (2008) – степ-аеробіка; Т. Кохан (2001) – гідроаеробіка; О. Фанигіна (2012) – аквааеробіка; О. Трофімова (2010) – фітнес-аеробіка; О. Крючек, Т. Ковшура (2011) – спортивна аеробіка; О. Черненко (2012) – фітбол-аеробіка та ін.

Значну кількість наукових праць присвячено проблемі розвитку рухових якостей засобами аеробіки: визначено ефективний вплив модульної технології з метою розвитку рухових координацій у студенток (О. Старкова, 2006); доведено якість використання методики розвитку рухових якостей студенток засобами ритмічної гімнастики на основі біомеханічних моделей (Т. Редько, 2012); позитивний вплив широкого діапазону фізичних навантажень різного напрямку завдяки об'єднанню традиційних форм фізичної підготовки з комплексами вправ різних видів нетрадиційної гімнастики (О. Фоменко, 2014) тощо.

Необхідність вирішення питання підвищення ефективності розвитку рухових якостей студенток в практиці фізичного виховання актуалізувала визначення інших підходів з порушеного питання.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Робота виконана відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара – «Теоретико-методичні основи удосконалення навчально-тренувального процесу в системі розвитку фізичного виховання та спорту» (0116U3322).

Роль автора полягає у постановці проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою. Автором виявлені особливості розвитку рухових якостей жінок під впливом вправ роуп-скіпінгу.

Виклад основного матеріалу. Аеробіка поєднує в собі оздоровчий вплив фізичної діяльності аеробного енергозабезпечення і різнобічного впливу гімнастичних вправ та приносить величезне задоволення тим, хто нею займається, тому що емоційні чинники, у свою чергу, за ствердженнями вищезазначених науковців, грають істотну роль у підвищенні працездатності і покращують діяльність м'язів. Також, аеробіка дозволяє варіювати методикою залежно від поставленої мети [17]. Незважаючи на здобуті знання та досвід у цій сфері діяльності, фахівці мають широкий простір для подальшого вивчення аеробіки.

Аеробіка зі скакалкою або роуп-скіппінг – високо-інтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки. Назва “skipping” походить від англійського “skip” – скакати, підскакувати. Роуп-скіппінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально та в групах [18]. Крім рухових дій ногами в роботу включені м'язи рук (при стрибках зі скакалкою відбуваються обертання рук в плечових, ліктьових суглобах і в зап'ястях). Тобто у роботі бере участь велика кількість м'язів.

Скакалка – одна з кращих тренувань за різноманітністю та охопленням м'язової системи тих, хто нею займається. Її використовують боксери, борці, волейболісти, ковзанярі й плавці як тренажер, що завжди під рукою [16; 19].

Під час виконання стрибків через скакалку навантаження за окремими групами м'язів у процентному співвідношенні розподіляється приблизно так:

1. Литкові м'язи. Приблизно 65–70 % усіх навантажень припадає саме на ці м'язи. Вони розміщені на задній стороні гомілки і в першу чергу відповідають за стрибки.

2. М'язи стегна і сідниці. Їм належить приблизно 15 % навантажень, що виникають під час стрибків.

3. М'язи спини. В першу чергу задіяні розгиначі спини й найширші м'язи. Злагоджено працюючи, м'язи спини, стабілізують тіло й утримують хребет у правильному положенні. І хоча на них припадає не більше 5–10 % загального навантаження, працювати їм все одно доводиться досить активно.

4. М'язи пресу. Навантаження на нього відносно невеликі. Під час стрибків через скакалку на прес припадає близько 5 % навантаження. Прес і косі м'язи живота також відповідають за стабілізацію тіла й працюють у ролі тих “елементів”, які підтримують його під час стрибків.

5. М'язи рук. Вони теж працюють не дуже інтенсивно, але все одно задіяні під час стрибків через скакалку. Перш за все це відноситься до трицепсів і біцепсів, а також працюють дельтовидні м'язи і м'язи передпліччя [11].

Кожна з груп названих м'язів може працювати за різним ступенем інтенсивності. Все залежить у першу чергу від способу виконання стрибків.

Стрибки мають відносно просту техніку виконання, а також ці вправи дають можливість дозувати та регулювати тренувальне навантаження. Усе це характеризує стрибки через скакалку як засіб розвитку загальної витривалості [2].

Загально відомо, що підвищення рівня загальної витривалості в більшій мірі можливе при виконанні саме циклічних вправ. Але вправи зі скакалкою та підскоки також застосовуються для розвитку загальної витривалості, поряд з циклічними фізичними вправами і рухливими та спортивними іграми [8].

У практиці відомо, що жінкам достатньо складно виконувати циклічні вправи, тому що вони монотонні та потребують тривалого повторення, але різноманітність стрибків та використання музичного супроводу підвищує емоційний фон, оскільки в заняттях роуп-скіппінгом використовується ритмічна і енергійна музика.

Стрибки, що виконуються під музичний супровід розвивають відчуття ритму, тому що вони можуть виконуватися в різному характері, в різноманітних ритмічних сполученнях [4; 7].

Вправи і стрибки через скакалку також виховують бистроту, стрибучість, відчуття простору, відчуття часу, тому що вони можуть виконуватися з різною швидкістю, висотою польоту, із змінним темпом, пересуваючись у різних напрямках.

Стрибки через скакалку в певних режимах навантаження сприяють розвитку швидко-силових якостей і силової витривалості [1; 6; 10].

Дослідженнями доведено, що методичне забезпечення занять комбінованим використанням двох видів оздоровчої аеробіки (танцювальної аеробіки й роуп-скіппінгу), протягом навчального року забезпечує ефективний розвиток у студенток не тільки загальної витривалості, а й інших рухових якостей: швидко-силових якостей, вибухової сили на, спритності, максимальної сили, силової витривалості, гнучкості, рівноваги, координаційних балістичних якостей, швидкісної витривалості, ритмічності базових кроків, ритмічності стрибків і психомоторних якостей [5].

Фахівцями також відзначено, що вправи, які виконуються з предметом, сприяють одночасному розвитку гнучкості і координаційних здібностей [3].

Висновки. З'ясовано, що використання роуп-скіппінгу може забезпечити різнобічний вплив на рівень розвитку рухових якостей студенток. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що використання роуп-скіппінгу, а саме: різноманітних методик його використання та застосування музичного супроводу під час стрибкових комплексів сприяє ефективному рішення порушеної проблеми.

Таким чином, виявлена перспектива удосконалення фізичного виховання студенток. Це дає можливість розробляти варіанти рішень на заняттях фізичного виховання у ВНЗ з метою успішної реалізації освітньої стратегії.

Перспективи використання результатів дослідження. Планується розробка методичних рекомендацій щодо використання роуп-скіппінгу як засобу розвитку рухових якостей студентів ВНЗ.

Література

1. Берестецкая И. Ю. Роуп-скіппінг на уроках физического воспитания в школе / И. Ю. Берестецкая, И. Ю. Окунская // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 81–86.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер; пер. с англ.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 107.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Мартинова Н. П. Результаты экспериментальной проверки методики развития рухових якостей студенток ВНЗ на заняттях з аеробіки / Н. П. Мартинова // Физическое воспитание студентов, 2015. – № 5. – С. 46–53.
5. Мартинова Н. П. Технологія використання засобів роуп-скіппінгу на заняттях з аеробіки / Н. П. Мартинова // Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури :

навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2014. – С. 164–187.

6. Правдов М. А. Влияние занятий скиппингом на физическую подготовленность студентов [Электронный ресурс] : науч.-теорет. журнал / М. А. Правдов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 02 августа 2010. – № 7(65). – С. 64–67. – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/b222bc79-7c14-47cd-859d-4a9950d1de7a>

7. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 “Физическая культура” / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

8. Тер-Аванесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Аванесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

9. Тимошенко О. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? : Сучасний освітній вимір / О.Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта. – 2016. – 13–20 квітня (№ 15). – С. 6.

10. Школа О. М. Розвиток швидкісно-силових та координаційних якостей студентів 1–2 курсів на заняттях фізичного виховання засобами скіпінгу / О. М. Школа, І. В. Лавриненко / “Актуальні питання методики навчання як чинника підвищення якості професійної підготовки фахівців у вищій школі” : матеріали Всеукр. науково-практ. конф., 11 листопада 2015. – Харків : ХГПА. – С. 216–219.

11. Матеріали сайту “Женский сайт “Катерина”. – Режим доступу : <http://zhenskij-sajt-katerina.ru/kakie-myshtsyi-rabotayut-pri-priyizhkah-na-skakalke/>

12. Agnieszka Błaszczyk. Wpływ aerobiku na poprawę funkcjonowania psychospołecznego studentek // Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, 2012 Maj. – 250 p.

13. Andrzej Gumny. Wpływ aerobiku na rozwój fizyczny i psychiczny człowieka. [Źródło elektroniczne] : <http://www.profesor.pl/publikacja,13171,artykuly,Wplyw-aerobiku-na-rozwoj-fizyczny-i-psychiczny-czlowieka>

14. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Tkachenko Pavlo. Teaching Students a positive attitude to the educational process of physical training // Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). – Volume III. – “Adelaide University Press”. – Adelaide, 2014. – P. 884–889.

15. Efstathios Christodoulides. The Impact of Advancements in Science and Technology on Cypriots’ Physical Activities over Time. Efstathios Christodoulides. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, October 2012. – Vol. 55, Issue – 1. – P. 56–62.

16. Ozer D. The effects of rope or weighted rope jump training on strength, coordination and proprioception in adolescent female volleyball players [Електронний ресурс] / Ozer D., Duzgun I., Baltaci G., Karacan S., Colakoglu F. // *J Sports Med Phys Fitness*. 2011 Jun; 51(2) : 211 – 9. – Режим доступу : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21681154>

17. Shkola H. N. Practical students’ preparing of higher educational establishments in the process of physical education with the help of new kinds of aerobics / H. N. Shkola, D. V. Ryatnitskaya // Фізичне виховання: теорія і практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Полтава, 7–8 квітня 2016 р.). – Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. – С. 201–206.

18. Szot Zbigniew red. Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. Wydawnictwo: AWF Gdańsk. – I, 2002. – 286 s.

19. Trecroci A. Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players [Електронний ресурс] / A. Trecroci, L. Cavaggioni, R. Caccia, G. Alberti // *J Sports Sci Med*. 2015 Nov 24; 14(4) : 792–8. – Режим доступу : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26664276>

Марчик В. І., Шутько В. В.
Криворізький державний педагогічний університет

РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ПРОМИСЛОВОГО МІСТА

Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи першокласників в умовах промислового міста Кривого Рогу, яке очолює рейтинг найбрудніших міст і входить до п’ятірки найбільш радіаційно-небезпечних територій України, визначається за модифікованою формулою Баєвського для учнів початкової школи, незадовільним рівнем. Показники школярів міста-мегаполіса Дніпро наближаються до критичної межі, після якої задовільний рівень адаптаційного потенціалу буде характеризуватися як напружений. У першокласників сільської місцевості зафіксовані кращі показники індексу функціональних змін у порівнянні з аналогічними показниками першокласників, які проживають у промислових містах.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, індекс функціональних змін, першокласники, екологія, промислове місто.

Марчик В. И., Шутько В. В. Уровень адаптационного потенциала первоклассников в условиях промышленного города. Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы первоклассников в условиях промышленного города Кривого Рога, который возглавляет рейтинг самых грязных городов и входит в пятерку наиболее радиационно-опасных территорий Украины, определяется по модифицированной формуле Баевского для учеников начальной школы, неудовлетворительным уровнем. Показатели школьников города-мегаполиса Днепр приближаются к критической черте, после которой удовлетворительный уровень адаптационного потенциала будет характеризоваться как напряженный. У первоклассников сельской местности зафиксированы лучшие показатели индекса функциональных изменений по сравнению с аналогичными показателями первоклассников, проживающих в промышленных городах.