

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

СКІПІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Андрющенко Т. Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. Англійське «skipping» означає «скакати, стрибати», а сам скіпінг не що інше, як стрибки на скакалці. Так само, часто зустрічається варіант назви «gore skipping» (стрибки зі скакалкою, стрибки на скакалці, стрибки через скакалку – кому як подобається), «gore» в даному випадку означає «скакалка». Утім існує суттєва відмінність, між стрибками на скакалці для загального розвитку і спортивним напямом цього виду діяльності. Скіпінг – офіційний вид спорту зі своїми федераціями, і як для будь-якого серйозного спорту тут розробляються методики тренувань, проводяться різні змагання, в тому числі чемпіонати світу з різних видів стрибків. У Великобританії навіть проходить міжнародний щорічний чемпіонат зі скіпінгу.

Мета дослідження – з'ясувати вплив занять скіпінгом на рівень розвитку фізичних якостей учнів закладів загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Однією з пріоритетних завдань навчального предмету «Фізична культура» в школі є: зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму і розвиток основних фізичних якостей.

Роуп скіпінг – спортивна скакалка (стрибки через скакалку) – представляють собою особливий вид фізичної діяльності людини з використанням специфічного інвентарю – шнура, через який стрибають, обертаючи його і перекидаючи через себе.

Різноманітні стрибки через скакалку, дозволяють в цікавій ігровій формі розвивати рухові якості учнів, підвищити рівень їх фізичної підготовленості.

Спортивна скакалка має свої особливості:

– комплексний вплив на організм учнів, тобто одночасний розвиток основних рухових якостей (швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей) і функцій організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної);

– симетрія розвитку тіла людини;

- творчий розвиток в рамках придумування різних трюків, завдань, ігор зі скакалкою;
- мовленнєвий розвиток при вимові віршів під час виконання стрибків;
- соціально-комунікативний розвиток дітей в роботі команди;
- велика емоційність занять. Цей фактор дозволяє виплеснути емоції, зняти напругу.

Стрибати на скакалці вкрай корисно, але це при тому, що техніка стрибків і, власне, сама скакалка підібрані правильно.

Так само є низка протипоказань для занять скіпінгом: захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання, надмірна вага. До вибору скакалки для скіпінгу варто підходити дуже ретельно. Матеріал самої скакалки повинен бути досить еластичним, саме тому віддавайте перевагу гумовим або шкіряним скакалкам. Вони чудово прокручуються. Необхідно уникати легких скакалок із пластику, вони постійно намагаються перевертатись, а так само схильні до ламкості, їх дуже важко обертати, а якщо ви вирішите пострибати на вулиці в прохолодний день, то вони просто замерзають і дерев'яніють. Матеріал ручок вибирайте виходячи з особистих переваг, комусь подобаються дерев'яні, кому-то пластикові. Якщо у ваші плани входить підкачати м'язи рук, слід вибирати скакалку з більш важкими ручками.

Щоб правильно вибрати довжину скакалки для скіпінгу, досить скористатися простим прийомом: візьміться за ручки, а ногами наступіть на шнур, і потягніть ручки вгору – вони повинні діставати приблизно до середини грудей. Бажано, щоб довжина скакалки була регульованою. Відрегулювати скакалку, так само можна скориставшись, вище зазначеним, способом.

Починати заняття завжди необхідно з легкої розминки всіх м'язів і суглобів, що беруть участь в стрибках: гомілкостопу, задньої і передньої поверхні стегна, м'язи корпусу. Тривалість тренування залежить від підготовленості дитини. Починають зазвичай з 10-30 хвилин. Є кілька загальних рекомендацій, які дозволять уникнути травм і отримати максимум користі від занять скіпінгом:

- стрибати на носках, опускаючи п'яту досить низько, але не торкатися нею підлоги;
- стрибати невисоко (на 2-3 см від підлоги), рівно настільки, щоб пропустити скакалку під ногами;
- амортизувати приземлення всім тілом: гомілкостопом, колінами, тазом;
- обертати скакалку невеликими круговими рухами кистей і передпліччями, лікті тримати ближче до корпусу;
- зберігати природні вигини хребта, погляд спрямований вперед;

- виконувати стрибки від простих до складних;
- комбінувати базові стрибки з вправами активного відпочинку;
- рекомендується виконувати стрибки під музичний супровід;
- після навантаження робити стретчинг.

Форми занять скіпінгом на уроках фізичної культури:

– загальнорозвивальні вправи із скакалкою (як у русі, так і на місці);

- базові стрибки та їх різновиди (система 3-х рівнів навчання);
- базовий біг;
- вправи з довгою скакалкою;
- командні показові виступи;

Існує кілька змагальних критеріїв зі стрибків:

– швидкість – скіперу пропонувалося виконати більшу, в порівнянні з суперниками, кількість стрибків за вказаним інтервал часу – наприклад, 30, 60 сек;

– сила – виконати найбільшу серію потрійних стрибків поспіль;

– витривалість – виконати найбільшу кількість стрибків за 180 сек.;

– фрістайл – кожен учасник повинен за 45-75 секунд показати комбінацію стрибків під музику різної складності (як в художній гімнастиці).

Найпопулярніший вид скіпінга – дабл-датч. виступає команда з 4-5 чоловік і виконує стрибки через дві довгі мотузки, що обертаються по черзі. Цей вид сплетення акробатики, брейк-дансу, хіп-хопу та інших вуличних танців).

Техніка виконання стрибків:

1. Стрибки на двох ногах. Тримайте скакалку на рівні стегон або пояса, долоні спрямовані до тіла. Починайте кожен стрибок з невеликим вигином в колінах, всі підстрибування повинні виконуватися за допомогою подушечок стопи. Під час стрибків через скакалку ваша спина повинна бути рівною, а м'язи пресу напружені. Намагайтеся не вистрибувати високо, 2-4 см оптимальна висота для інтенсивного тренування.

2. Стрибки високий крок. Чергування стрибків з правої ноги на ліву, коліна піднімаються до поясу.

3. Стрибки з схрещуванням рук. Схрещування рук займає один стрибок і розведення рук займає один стрибок. Стрибки ноги разом. Руки вище поясу не піднімати.

Необхідно уважно ставитися до відчуттів в м'язах гомілки, втоми і болях в боці. Для відновлення можна виконати розтяжку – це «перезавантажить» тіло і голову і дозволить продовжити займатися більш ефективно.

Висновки. Відмінними рисами цього виду спорту є доступність, мобільність і простота використання основного інвентарю і можливість займатися в будь-якому відносному просторі місці. Крім того - це базовий вид спорту, що розвиває необхідні рухові навички, які важливі в основних видах спорту. Використання скіпінгу на заняттях з фізичної культури дозволяє:

розвивати і підвищувати інтерес до занять, а також сприяє підвищенню емоційного фону настрою учнів.

Список використаних джерел:

1. Багданова Т. А. Роль скипинга в физическом воспитании учащихся. Электронный ресурс: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745/ru>
2. Петров В. А. Скипинг – новая форма физических упражнений / В. А. Петров // Спорт в школе. – 2005. – №1. – С. 38–39.
3. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 46 с.
4. Шарабова И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабова. – М.: Советский спорт, 1991. – 109 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Бондаренко В. В., Бондаренко М. Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Процес формування світоглядних орієнтирів, входження індивіда в соціальне оточення, засвоєння понять, навичок повсякденного життя у науковому просторі визначається як соціалізація і розпочинається вона з раннього дитинства. Повноцінна інтеграція у суспільство, формування пізнавальних навичок, успішне навчання у школі у дитячому віці та отримання роботи у дорослому може стати проблемним для дітей, які мають порушення слуху. Нагальність вивчення цього питання у колі інтересів як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Проблема психологічної та соціальної адаптації є актуальною для таких вчених, як І. Терещенко, Н. Калька, Я. Цибрівський, С. Роюк; організацію навчального процесу дітей з порушеннями слуху розглядали А. Колупаєва, С. Шевченко, В. Засенко; питання розвитку мовлення піднімали – О. Кас'яненко, Л. Мороз, О. Качан і зазначили, що головною проблемою дітей з вадами слуху є точне і якісне отримання інформації, тому робота з такими дітьми ведеться у напрямку розвитку комунікативної і соціальної сфери життя. На нашу думку, не достатньо дослідженим питанням є проблема порушення рухової функції дітей з пошкодження слуху.