

УДК 796.417.2.012.1

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК  
1–3-го КУРСОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
ФИТНЕСА СО СКАКАЛКОЙ**

*Э.Ф. Баймухаметова, А.С. Аминова*

Приведены данные изменения показателей физических качеств у студенток 1–3-го курсов в результате занятий фитнесом со скакалкой в начале и в конце учебного семестра. Исследование показало, что программа в разной степени развивает показатели выносливости, силы, гибкости, координации и быстроты.

Ключевые слова: физические качества, физическая активность, фитнес со скакалкой, роуп-скиппинг.

Физическая культура в высшем учебном заведении выполняет несколько функций культур, таких как, например, духовная, художественная, ма-

териально-производственная, так и функцию физического совершенствования, в которую входит решение задач оздоровительного характера, развитие основных физических качеств и приобретение необходимых умений и навыков [4]. Под физическими качествами принято понимать врожденные морфофункциональные качества (анатомио-физиологические), которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности [2].

В соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура» (общий курс) для всех направлений на занятия выделяется 400 часов или 4 часа в неделю на протяжении всего учебного года. Согласно данной норме, педагоги ищут наиболее оптимальные и интересные виды физической активности для студентов. В связи с этим нами была разработана программа по направлению «фитнес», а именно фитнес с использованием специфического инвентаря – скакалки. Его относительная простота, доступность, дешевизна и эмоциональность дают возможность использовать его на занятиях по физической культуре со студентками. Техники прыжков различной степени сложности и интенсивности в сочетании с силовой работой, упражнениями на развитие гибкости доступны для девушек с разным уровнем физической подготовленности [1]. Поэтому актуальным является выявление возможности применения средств роуп-скиппинга в процессе физического воспитания студенток 1–3-го курсов с целью развития их двигательных качеств.

В программе за основу мы взяли современный неолимпийский вид спорта *Ropeskipping*, и соединили его с силовыми упражнениями, упражнениями на ловкость и растяжку. Разработанный комплекс занятий фитнеса со скакалкой рассчитан на 18 недель согласно учебному плану. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут с учетом физических возможностей студентов (от простых базовых элементов до более сложных связок), включающих в себя разминку, основную часть, заминку. В разминке использовались элементы стретчинга и беговых упражнений на месте, динамических упражнений (подъемы ног в разные стороны, прыжки с приседаниями, наклоны). В основной части проводились прыжки на скакалке разной интенсивности и сложности, силовая работа с собственным весом на разные части тела (выпады, приседания, отжимания), упражнения на стабилизацию. И в заключительной части мы использовали упражнения на развитие гибкости (стретчинг) [3].

С целью изучения изменений и развития показателей физических качеств, при условии систематического выполнения тренировочной программы по направлению «фитнес со скакалкой», нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняло участие 30 студенток с 1-го по 3-й курс Южно-Уральского государственного университета.

В ходе эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности студенток (в начале и в конце учебного семестра). В табл. указаны изменения показателей физических качеств студенток 1–3-го курсов в течение представленного нами промежутка времени.

Таблица  
Динамика изменений показателей физических качеств у студенток  
1–3-го курсов в начале и в конце учебного семестра

Контрольный тест	В начале семестра (M±m)	В конце семестра (M±m)	p
Сила (сгибание–разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз)	12,01±0,96	14,96±1,21	<0,05
Гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см)	11,77±0,62	13,63±0,66	<0,05
Выносливость (шестиминутный бег, км)	0,91±0,18	1,25±0,04	<0,05
Ловкость (челночный бег, 4x9 м, с)	11,17±0,21	10,63±0,03	<0,05
Быстрота (бег 30 м, с)	5,58±0,07	5,55±0,07	>0,05

Как видно из табл., показатели выносливости, ловкости, силы и гибкости в конце эксперимента были достоверно ( $p \leq 0,05$ ) выше по сравнению с начальными данными. Статистически значимых различий не наблюдалось в показателях такого физического качества, как быстрота.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами программа по направлению «фитнес со скакалкой» в одинаковой соразмерной мере развивает почти все физические качества, такие как сила, гибкость, выносливость и ловкость.

#### Библиографический список

1. Бойко, В.В. Ropeskiрring (спортивная скакалка) – новый вид спорта для студентов / В.В. Бойко // Физическая культура и спорт в Российском обществе: прошлое, настоящее, будущее: материалы Всероссийской науч.-практ. интернет-конф. – Орел: Издат. ОФ РАНХиГС, 2015. – 148 с.
2. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафронов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Касацкая, Т.Е. Использование средств роуп-скиппинга в учебных и самостоятельных занятиях студентов / Т.Е. Касацкая, С.П. Гейченко // Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: материалы международной научно-практ. конф. – Чебоксары: ЧИЭМ «СПбГПУ», 2013. – С. 72–74.
4. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестн. Бурятского государственного университета. – 2009. – № 15. – С. 250–253.

[К содержанию](#)