

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ СКАКАЛКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЛАЗАРЕВА Вера Валентиновна

учитель физической культуры

САМОРОДОВ Иван Евгеньевич

учитель физической культуры

КГУ «Гимназия им. Шакарима»

г. Караганда, Казахстан

Цель исследования – выяснить влияет ли скакалка на развития скоростно-силовых способностей учащихся. В статье речь идет о скакалке – это простой и доступный тренажер его может себе позволить любой ученик, даже возможно скакалку изготовить своими руками. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия, способствуют формированию правильной осанки, развивают сердечно сосудистую и дыхательную систему, чувство ритма и координацию движений. Автор делает анализ физических качеств путем применения тестирования учащихся. Затем делает сравнительный анализ двух подгрупп экспериментальная и простая. Значительное внимание уделяется подборке упражнений для прыжков на скакалке для экспериментальной группы. На основании анализа проведенного тестирования физических качеств, а также привлечения учащихся в экспериментальную группу устанавливается, что, выполняя определенные упражнения, различные прыжковые задания, упражнения на координацию, мы видим улучшения физической подготовки учащихся в экспериментальной группе. В заключении автор делает выводы, что при ежедневных тренировках на скакалке результат количества прыжков растет и улучшаются физические возможности учащихся. Конечным результатом работы явилось то, что дети увидели, что скакалка – это полезный и доступный спортивный тренажер.

Ключевые слова: скакалка, прыжки на скакалке, укрепления здоровья, физические качества, мотивация, результаты тестирования.

В наши дни проблема сохранения здоровья становится еще более актуальной. Каждый здравомыслящий человек делает сам себе выбор какой образ жизни ему вести, двигаться или сидеть у гаджетов. Как говорится в пословице: «Наше здоровье в наших руках» есть выбор мы можем либо потерять его, либо остаться физически крепкими и здоровыми людьми.

Проблема укрепления здоровья детей занимает особое место. Воспитания уважительного и бережного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. В первую очередь это должно идти из семьи, но и конечно же школа куда ребенок приходит учиться. В нашей гимназии есть два зала, отличная материальная база благодаря чему мы можем провести урок плодотворно и интересно. С девочками старшего звена на уроках применяем различные виды фитнеса: пилатес, элементы йоги, степ-аэробику, гимнастику с мячом фитбол, тренировка табата и многое другое. Особое внимание обращаем на упражнения для укрепления мышц спины, что является немаловажным для красивой

осанки и упражнения для стопы, которые укрепляют мышцы ног. Отличным спортивным предметом является скакалка. Знаете ли вы, что 15-20 минут прыжков на скакалке заменяют 1 час бега. Скакалка – это простой и доступный тренажер его может себе позволить любой ученик, даже возможно скакалку изготовить своими руками. Что же творит скакалка с нашим организмом? Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия, способствуют формированию правильной осанки, развивают сердечно сосудистую и дыхательную систему, чувство ритма и координацию движений [1, с. 4].

Итак, скакалка развивает все физические качества. Мы применяем скакалку на уроках с 1 класса и провели небольшое исследование как влияет скакалка на развития физических качеств учащихся. Не все ребята придя в школу в 1 класс могут прыгать на скакалке, поэтому сначала рассказываем: как подобрать правильно скакалку для своего роста, затем учимся ее вращать, раскачивать, дела-

ем круги в боковой плоскости. Далее соединяем движения вращения скакалки и перешагивания через нее, постепенно добавляем к вращению прыжок. В течение четверти если уделять время на каждом уроке, то ребята практически все начинают прыгать. Скакалка удобна в применении, когда мы находимся на онлайн обучении. Каждый ребенок может иметь ее дома, прыгать во дворе, в парке и даже на переменах. И когда у ребят, а особенно в начальной школе начинает получаться их уже не остановить. Они скакалку носят с собой в школу и с огромным удовольствием прыгают на переменах. Со скакалкой выполняем комплексы ОРУ, направленные на формирования правильной осанки. В начальной школе это упражнения игрового и сюжетного характера например: комплекс упражнений «Солнышко», «Веревочка», «Лучики», «Лошадка», «Качели» и т. д. Сделана подборка игр со скакалкой «Повторяй за мной», «Рыбаки и рыбки», «Школа», «Десяточка». Когда ребята научились прыгать легко и ритмично задания можно усложнять прыгаем в парах, тройках, даем комбинацию из 8–12 разных прыжков. Например, прыжки на двух ногах, маятник, лыжник, пятка-носок, боксер, крест-накрест. Обучения с длинной скакалкой начинаем с упражнения пробегания по прямой, наискось, с различным положением рук, с ведением мяча, через несколько скакалок [2, с. 28]. В дальнейшем учим забегание и прыжок для этого сначала надо учить ребенка слушать сигнал и вести счет.

В нашем эксперименте принимали участия 3 «Б» и 3 «В» класс, была поставлена задача до конца учебного года обучить всех

учащихся простым прыжкам на двух ногах (солдатик), прыжки на левой или на правой ноге и выяснить как влияет скакалка на развития физических качеств учеников. Учащиеся, которые владели скакалкой хорошо, задача была сложнее: простые прыжки + прыжок скорость, открытый крест, и участие в соревнованиях по прыжкам на скакалке.

Как добивались результатов: в 3 «Б» классе скакалку применяли на каждом уроке, давали домашние задания на дом, различные упражнения для развития прыгучести без скакалки: подскоки с ноги на ногу; прыжок в шаге, прыжки через координационную лестницу, прыжки преодолевая высоту, запрыгивая на возвышенность, спрыгивания со скамейки. В 3 «В» классе проводились обычные уроки без дополнительного применения скакалки. Физическая подготовка учащихся определяется путем проведения тестов и контрольных упражнений. Для определения ловкости и быстроты реакции ребята сдали челночный бег, определения скоростно-силовых качеств прыжков в длину с места, прыжки на скакалке за 1 минуту (солдатик). Как любая двигательная активность, скакалка оздоравливает нашу сердечно сосудистую систему. Во время выполнения прыжков не нужно уходить в анаэробный порог, а это значит не допускать чтобы пульс превышал отметку выше 150 ударов в минуту, а если достиг, то не находится в нем длительное время [3, с. 154]. Поэтому мы следим за частотой сердечных сокращений, считаем пульс до выполнения прыжков и после, наблюдаем за личными ощущениями и самочувствием учащихся.

Результаты исследования даны в диаграмме цифра – это средний результат класса.

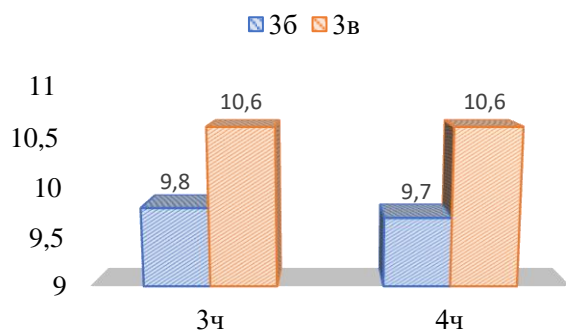


Рисунок 1. Челночный бег

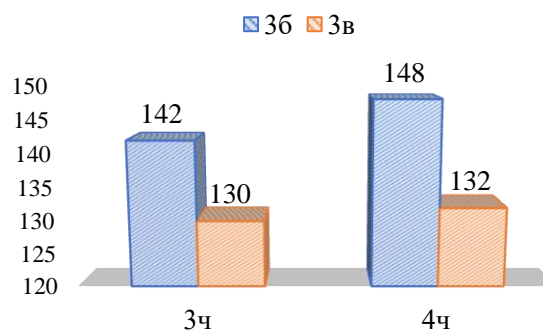


Рисунок 2. Прыжок в длину

Тест на координацию челночный бег, если смотреть по диаграмме, то мы видим, что 3 «Б» справляется с бегом намного лучше, чем 3 «В» класс. К концу 4 четверти результат улучшился на 1 секунду, а в 3 «В» результат бега был хуже изначально и результат остался на месте.

На следующей диаграмме мы видим, что прыжок в длину изначально выше в 3 «Б» классе средний результат класса 142 см к концу 4 четверти ребята достигли средний результата 148 см. 3 «В» класс свой результат улучшился (130–132) + 2 см.

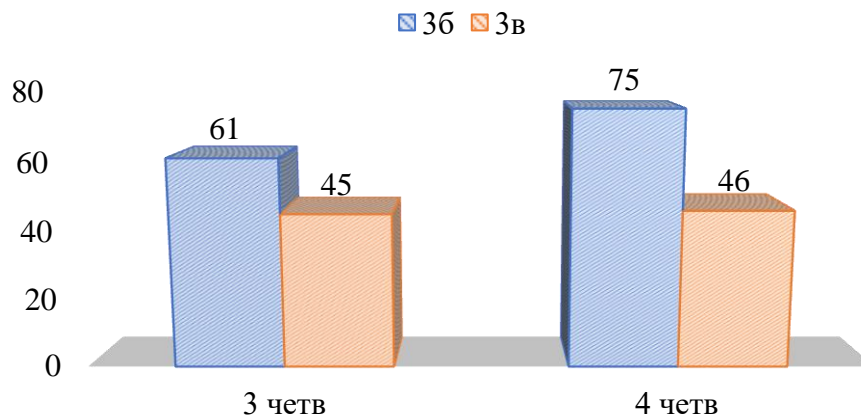


Рисунок 1. Прыжки на скакалке за 1 минуту

Прыжки на скакалке за 1 минуту (солдатик). По диаграмме мы видим, что 3 «Б» справляется с заданием намного лучше (61–75) + 14 прыжков, 3 «В» класс улучшили результат на 1 прыжок. В результате проведенной работы хочется сделать вывод, что при ежедневных выполнениях упражнений,

направленных на развития того или иного качества результаты тестирования у учащихся, которые применяли скакалку, ежедневно увеличиваются. У детей повышается мотивация к занятиям, они достигают определенного результата и получают от этого положительные эмоции, им хочется сделать еще лучше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде // Физкультура в школе. – № 3. – 2003. – С. 19-20.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для учителей начальных классов. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Теория и методика физической культуры школьников: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – 514 с.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THROUGH THE USE OF ROPE AT PHYSICAL TRAINING LESSONS

LAZAREVA Vera Valentinovna

physical education teacher

SAMORODOV Ivan Yevgenyevich

physical education teacher

Gymnasium named after Shakarim

Karaganda, Kazakhstan

The purpose of the study – to find out whether a jump rope affects the development of speed and strength abilities of pupils. The article deals with a rope – it is a simple and accessible trainer, any pupil can afford it, it is even possible to make a rope by one's own hands. Jumping rope develops leg muscles, making them slim and beautiful, are the prevention of flat feet, contribute to the formation of correct posture, develop the cardiovascular and respiratory system, a sense of rhythm and coordination of movements. The author analyzes the physical qualities by testing the students. Then makes a comparative analysis of the two subgroups experimental and simple. Considerable attention is paid to the selection of jump rope exercises for the experimental group. Based on the analysis of the conducted testing of physical qualities, as well as the involvement of students in the experimental group it is established that by performing certain exercises, various jumping tasks, coordination exercises, we see an improvement in the physical fitness of students in the experimental group. In conclusion, the author concludes that with daily training on the rope the result of the number of jumps increases and the physical abilities of students improve. The final result of the work was that the children saw that the rope is a useful and accessible sports simulator.

Keywords: skipping rope, jumping rope, health promotion, physical qualities, motivation, test results.