

УДК 796.332.6

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7427198>*Паньчак А.С.
Красникова О.С.**ORCID: 0000-0003-3466-6532, канд. пед. наук
Нижневартровский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕНИЮ РОУП-СКИППИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлено методическое описание физкультурно-спортивной технологии применения упражнений Роуп-Скиппинга на занятиях по мини-футболу с детьми младшего школьного возраста. Подробно изложено содержание данной технологии, рассмотрены организационный, содержательный и оценочный компонент, описаны средства, доступные для детей данного возраста. Внедрение предложенной физкультурно-спортивной технологии должно привести к улучшению показателей скоростно-силовых и координационных способностей и физической работоспособности у школьников, занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: Роуп-скиппинг; младший школьный возраст; мини-футбол; скоростно-силовые качества

*Panchak A.S.
Krasnikova O.S.**ORCID: 0000-0003-3466-6532, Ph.D.
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia*

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE USE OF ROPE-SKIPPING IN MINI-FOOTBALL CLASSES WITH PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. The article presents a methodical description of the physical culture and sports technology of using Rope-Skipping exercises in mini-football classes with primary school children. The content of this technology is described in detail, the organizational, content and evaluation components are considered, the means available for children of this age are described. The introduction of the physical culture and sports technology proposed by us should lead to an improvement in the indicators of speed, strength and coordination abilities and physical performance among schoolchildren engaged in mini-football.

Keywords: Rope-skiping; primary school age; mini-football; speed and strength qualities

Роуп-Скиппинг – “rope-skiping” в переводе с английского означает “rope” – веревка, “skiping” – перепрыгивание. В России Роуп-Скиппинг известен как спортивная скакалка и представляет собой особый вид физкультурно-спортивной деятельности, в котором представлены многократные и разнообразные прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку являются недорогим, но эффективным средством для улучшения физической подготовленности школьников, таким образом, влияя на физическое и функциональное

состояние школьников, что доказано рядом исследователей [7; 8]. Прыжки через скакалку задействует большинство мышечных групп, благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оказывают стимулирующее влияние на ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров, улучшают трофику и обменные процессы [1; 4; 5].

В Роуп-Скиппинге представлены базовые прыжки с изменением положения рук, ног и центра тяжести, даже сравнительно несложные, осуществляются при участии большого числа мышц. Первая группа мышц обеспечивает основной двигательный акт (вращение скакалки руками и прыжок), вторая группа мышц способствует тому, чтобы это движение было координированным, и третья группа мышц выполняет функцию по выполнению выгодной для данного прыжка позу тела путем распределения мышечного тонуса. Чем разнообразнее прыжки, тем выше уровень функциональных возможностей [2; 3; 6].

В последнее десятилетие возросло внимание специалистов к упражнениям Роуп-Скиппинга и возможности их внедрения в современную систему физического воспитания школьников. Несмотря на то, что прыжки через веревку уходят корнями в глубокую древность, имеют многолетнюю историю и широкую географию, применяются для тренировки спортсменов разнообразных видов спорта, популярность прыжковых упражнений только увеличилась.

Результаты исследования, проведенного В.В. Бойко и Л.А. Карнюхиной, показали влияния средств Роуп-Скиппинга на когнитивные функции детей школьного возраста и дали возможность показать влияние комплекса упражнений со скакалкой в короткое время (10 минут) на улучшение концентрации внимания и его устойчивости [2]. Поэтому средства Роуп-Скиппинга можно эффективно применять на уроках физкультуры, на переменах, а также во внеучебной и учебной деятельности и, как следствие, улучшать академическую успеваемость учащихся.

В исследовании интересует возможность использования упражнений Роуп-Скиппинга на занятиях по мини-футболу с детьми младшего школьного возраста. Ввиду того, что мини-футбол предъявляет достаточно высокие требования к скоростно-силовым и координационным способностям игроков, в значительной степени определяющим скорость перемещения, быстроту выполнения ими различных технических приемов и тактических действий. Прыжковые упражнения Роуп-Скиппинга оказывают положительное влияние на скоростно-силовые качества, выносливость и координацию движений. А универсальность, компактность и невысокая стоимость скакалки делает применение упражнений Роуп-Скиппинга максимально доступными.

С целью эффективного планирования тренировочного процесса по мини-футболу была разработана физкультурно-спортивная технология развития и совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов в результате использования упражнений Роуп-Скиппинга (рис. 1). Ожидаемые результаты от внедрения данной физкультурно-спортивной технологии в тренировочный процесс по мини-футболу с детьми младшего школьного возраста приведут к эффективному решению педагогических задач по развитию и

совершенствованию скоростно-силовых качеств и повысят показатели физической работоспособности занимающихся.

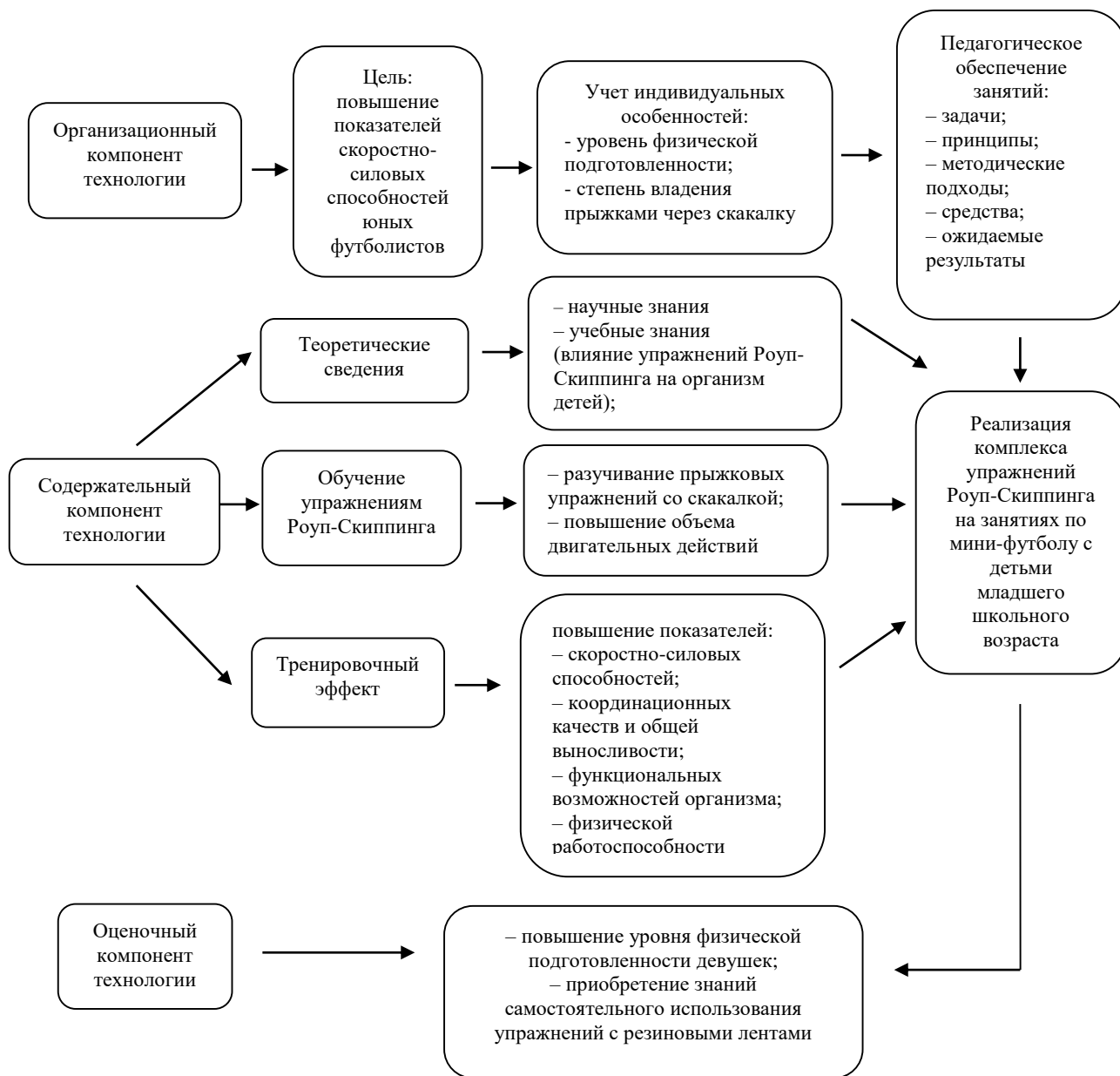


Рис. 1. Физкультурно-спортивная технология развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе по мини-футболу с детьми младшего школьного возраста

В данной технологии основными средствами физического воспитания являются прыжковые упражнения со скакалкой Роуп-Скиппинга, выполняемые индивидуально, с партнером и даже игровые. Применяемые упражнения Роуп-Скиппинга (разнообразные прыжки через скакалку) целенаправленно оказывают педагогическое воздействие на совершенствование скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей спины и туловища, на развитие координации движений и общей выносливости. Прыжковые упражнения Роуп-Скиппинга улучшают работу кардиореспираторной системы организма, повышают показатели физической работоспособности.

Технология предусматривает следующие педагогические условия применения прыжковых упражнений Роуп-Скиппинга в процессе занятий по мини-футболу с детьми младшего школьного возраста. Особенностью физкультурно-спортивной технологии является возможность ее применения на занятиях по мини-футболу по программам спортивной подготовки и в рамках внеурочной деятельности школьников. Содержание физкультурно-спортивной технологии развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе по мини-футболу с детьми младшего школьного возраста представлено тремя основными блоками: теоретическим, обучающим и тренировочным. Предложенные блоки составляют целевую основу использования средств данной технологии и определяют их реализацию в тренировочном процессе.

Теоретический блок наполнен научными сведениями о Роуп-Скиппинге, о степени влияния прыжков через скакалку на организм занимающихся, методическими материалами технического исполнения прыжковых упражнений Роуп-Скиппинга как сольных, парных и групповых. Теоретический блок позволяет сформировать необходимые знания, которые помогут специалистам (учителям, тренерам) правильно научить выполнять упражнения Роуп-Скиппинга.

Обучающий компонент физкультурно-спортивной технологии предполагает разучивание прыжков через скакалку, с минимальным отрывом от пола, не допуская больших сгибаний ног в коленях и сохранением вертикального положение тела. На данном этапе допускаются элементарные прыжковые упражнения, представленные в Роуп-Скиппинге и различные несложные варианты их использования. Рекомендовано выполнять сольные упражнения и групповые перепрыгивания через вращающуюся большую скакалку.

К тренировочному компоненту следует приступить после освоения техники прыжков через скакалку и овладения простыми упражнениями Роуп-Скиппинга (по завершению этапа обучения). В таблице представлены рекомендованные упражнения Роуп-Скиппинга для применения в тренировочном процессе мини-футболистов с детьми младшего школьного возраста. Основным методом применения упражнений должен быть выбран метод строго-регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный на этапе совершенствования прыжковых упражнений и повышения мотивации младших школьников. Затраченное время на выполнение комплекса упражнений Роуп-Скиппинга в суммарном значении за одно занятия должно находиться в пределах 8-12 мин, с включением интервалов отдыха. Продолжительность прыжковых упражнений должна начинаться с 20 секунд и постепенно доводиться до 40 секунд, соблюдая принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, возрастной адекватности, доступности и индивидуализации. Допускается динамическое повышение физической нагрузки, которое будет стимулировать тренировочный эффект от занятий и способствовать выработке адаптационных механизмов. Рекомендованы методы стандартного и переменного упражнения.

Рекомендованные упражнения Роуп-Скиппинга
для применения в тренировочном процессе мини-футболистов

Содержание прыжковых упражнений	Разновидности прыжковых упражнений
Прыжки через скакалку на месте	Прыжки на двух ногах, попеременно, на одной ноге, с вращением скакалки назад, с высоким подниманием бедра, бега на месте, прыжки через линию: вперед-назад и вправо-влево.
Прыжки через скакалку с изменением положений рук	Чередуются стандартный прыжок через скакалку и прыжок – руки перекрещиваются перед грудью, прыжок – руки под ногой, промежуточный прокрут скакалки с одной стороны, имитируя прыжок и пр.
Прыжки через скакалку в парах	В различных исходных положениях прыжки через скакалку в парах. Боком друг к другу – концы скакалки в правых руках партнеров, левые прижаты к телу, достигается синхронное выполнение сначала скакалку перепрыгивает один партнер, второй прыжок через скакалку выполняет второй партнер. Лицом и спиной друг к другу прыжки через одну скакалку и пр.
Групповые прыжки через большую скакалку	Раскручивается большая скакалка, пробегание с однократным прыжком, забегание одного или более человек, обычные прыжки, с поворотом с изменением положений ног и последующее выбегание.
Фристайл	Через некоторое количество прыжков (3-5) выполнение различных акробатических элементов или включение различных положений (упор лежа, выпад, поворот на 360° и пр.). Важно не прерывать упражнение, включать 6 технических элементов, выполняя продолжительно 2 минуты.

Эффективность физкультурно-спортивной технологии применения упражнений Роуп-Скиппинга должна быть проверена оценочным компонентом. С этой целью по окончании внедрения данной технологии будет проводиться повторное тестирование скоростно-силовых способностей и определяться уровень физической работоспособности школьников.

Литература

1. Бойко В.В. Школьная Физкультура. RoPe Skipping (спортивная скакалка) – вид спорта доступный для всех // Наука-2020. 2016. № 1(7). С. 139-147.
2. Бойко В.В., Карнюхина Л.А. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. С. 219-223.
3. Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физической культуры. 2022. №6 С. 23-25.
4. Завьялова Т.П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом. М.: Изд-во Юрайт, 2020. 172 с.
5. Красникова О.С., Жалбе М.Г. Оценка функциональных показателей юных мини-футболистов // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы VI международной научно-практической конференции. 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. С. 330-332.

6. Оробей М.Н., Галимов Г.Я. Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. №13. С. 149-150.
7. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Анализ применяемых учителями физической культуры современных образовательных технологий // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 186-188.
8. Петров В.А. Скипинг – новая форма физических упражнений // Спорт в школе. 2005. №1. С. 38-39.

© Паньчак А.С., Красникова О.С., 2022