Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области

«Заларинский агропромышленный техникум»

**Использование скиппинга на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях**

Автор: Соловьева АИ.,

преподаватель физвоспитания

ГАПОУ ИО «ЗАПТ»

Залари, 2018

Целью методических указаний по проведению практических занятий является – вооружение обучающихся или преподавателя минимально необходимыми знаниями по построению учебно-тренировочных занятий скиппингом (прыжки через скакалку), входящих в раздел дисциплин «Фитнес-технологии», «Физическая культура».

Методические указания по проведению практических занятий скиппингом окажет практическую и методическую помощь в работе преподавателей и инструкторов по физической культуре, тренеров, обучающихся занимающихся со скакалкой самостоятельно.

Рассмотрено на заседании

методической комиссии

общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 7 от 26.03.2018

**Содержание**

Введение 4

1. История возникновения 5

2. Преимущества занятия скиппингом 5

3. Скиппинг - вид спорта 6

4. Выбор скакалки 7

5. Описание базовых прыжков на скакалке 7

6. Техника выполнения прыжков на скакалке 8

7. Методические рекомендации по обучению

прыжков на скакалке 11

Заключение 12

Список литературы 13

**Введение**

Скиппинг – упражнение, которое чаще всего используется с применением скакалки. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным в мире циклическим упражнением.

Скиппинг – одно из популярных средств двигательной активности, представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности студента, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Занятия по скиппингу направлены на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

**История возникновения**

Название skipping происходит от английского skip – прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа самая, что ни на есть наша, до боли знакомая, скакалка. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира. В нашей стране распространение термина «скакалка» (прыгалка – разг.) началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы) ХХ века. Конечно, никто тогда, прыгая через скакалку, не говорил, что он занимается «роуп-скиппингом». Дети просто брали в руки прыгалки «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе… во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду» скакали с утра и до самого вечера.

С тех пор прыжки через скакалку стали очень популярны. Они всегда были частью занятий физической культурой в школе и вузе. Скакалку любили настолько, что она была практически в каждой семье. Взрослые тоже не отставали. Валерий Алексеевич Акишин был одним из основателей любительского циркового коллектива «Арлекино» в г. Мурманске. Именно там, в канун 1975 года на сцене Мурманского Дворца культуры дебютировал им созданный номер «Весёлые скакалки».

Термин Скиппинг, или роуп-скиппинг к нам пришел из английского языка (англ. skipping, rope-skipping) - это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку. Правильнее употреблять второй термин, первая составляющая которого («роуп») обозначает веревку, то есть скакалку. Однако, следуя тенденции упрощения, слово сократилась до «скиппинг».

**Преимущества занятий скиппингом**

Скиппинг позволяет увеличить гибкость тела, выровнять осанку, развить чувство равновесия и улучшить координацию движений. При занятиях скиппингом работают мышцы рук, ног, ягодиц, брюшного пресса, спины. Также прыжки на скакалке способствуют развитию общей выносливости, силы, скоростно-силовых качеств. Кроме того, тренировки со скакалкой хорошо сжигают калории - до 1000 ккал за один час, что не маловажно, для тех, кто желает похудеть. По мнению специалистов, сжигание калорий при помощи скиппинга более эффективно по сравнению с занятиями плаванием, теннисом и ездой на велосипеде. Как со средством похудения со скиппингом может сравниться только бег.

  Отличительной особенностью является то, что для занятий скиппингом не нужна особая физическая подготовка и специфические навыки. Вместе с тем, скакалка весьма бюджетный тренажер и доступна всем.

  Преимущества занятий со скакалкой очевидны. Скакалка – это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

**Скиппинг — отдельный вид спорта**

В нем существуют свои федерации, соревновательные программы и показательные выступления, которые включают в себя выполнение обязательной и вольной программ.

Разновидности соревновательных прыжков:

- single rope (сингл роуп) – сольные;

- Chinese wheel (чайник вилл) – парные;

- long rope (лонг роуп) - через длинную скакалку;

- double dutch (дабл дач) - прыжки через две длинные скакалки.

Соревнования по скиппингу могут быть различного рода:

Speed rope (скоростные) – когда за данное время необходимо выполнить как можно больше определенного типа прыжков.

Freestyle (фристайл) – когда участники показывают номер со сложными трюками, и где оценивается в первую очередь техническое мастерство.

Колесо – это, когда несколько скипперов формирует цепь, при этом одна ручка скакалки партнера у вас, а вторая ручка скакалки в другой руке ваша. Задача выполнить прыжки - трюки во время их обмены или вращения.

 Team (Командные) – когда команды показывают большое выступление. Здесь важна в первую очередь зрелищность.

**Выбор скакалки**

Перед тем, как начать занятия с обучающимися необходимо научить их подбирать себе скакалку, то есть подгонять длину скакалки под свой рост и цель тренировки.

Способы выбора скакалки:

1 способ. Чем короче скакалка, тем выше частота прыжков. При выборе скакалки: возьмите обе рукоятки в руки. Наступите на скакалку в середине одной ногой, поднимите ручки вверх:

- если ручки на уровне подмышек. Скорость вращения скакалки составляет до 200 прыжков в минуту (3,3 прыжка в секунду). В этом случае ее длина будет оптимальной для вашего роста, что является непременным условием качественных, эффективных тренировок.

Более длинная скакалка будет запутываться и быстро рваться.

- если ручки на уровне соска. Скорость вращения скакалки до 5 прыжков в секунду.

- если ручки на уровне нижнего края грудной клетки. Самая скоростная длина для прыжков. Только для соревнований, для спортсменов мирового класса.

2 способ.

Таблица 1. Соотношение роста и длины скакалки для более точного определения размера скакалки

|  |  |
| --- | --- |
| Рост (см.) | Длина скакалки (см.) |
| Ниже 152 | До 210 |
| 152-165 | До 250 |
| 167-182 | До 280 |
| Выше 182 | До 310 |

**Описание базовых прыжков на скакалке**

Исходное положение – о.с. Вращать скакалку.

1. Круги скакалкой (восьмерка) без прыжков. Необходимо взять рукоятки в правую или левую руку и начните одновременно круговые вращения скакалкой сначала с правого бока, после чего попробовать описать ею «восьмерку», круг вращая скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища). Добавить к круговому вращению скакалкой еще приставной шаг ногами. Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так как позволяет заниматься без остановки в течение всего занятия. Оно не позволит остывать мышцам. Это позволит снизить сердечный ритм и разнообразить занятие. Это упражнение позволит привыкнуть к скакалке, а также разогреет мышцы. Такой вид деятельности со скакалкой называется «активный отдых». Следующий этап. Выполнение вращение скакалкой и одновременных подскоков. Темп кругового вращения скакалкой высокий. Переложить обе рукоятки в левую (правую) руку и продолжить упражнение. Затем взять скакалку обеими руками и повторить все круговые вращения еще раз.

2. Круги скакалкой (восьмерка) вход - прыжки. Взять рукоятки в правую и левую руку и начать одновременно круговое вращение скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описать ею «восьмерку», описывая круг скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища). Чтобы перейти к прыжкам, необходимо дождаться, когда скакалка поднимется вверх у головы, и просто развести руки в стороны – и выполнить прыжок через скакалку. Отработать вход, когда скакалка вверху с правой стороны туловища, и когда с левой стороны туловища.

3. Круги скакалкой (восьмерка) выход. Прыгая через скакалку, дождаться, когда она окажется над головой, и просто свести руки перед собой и перейти к круговому вращению сбоку, а потом выполнить «восьмерку». Отработайте выход, когда скакалка над головой, соединив руки и уведя их в правую (левую) сторону от туловища. Выход должен быть мягким и плавным.

4. Прыжок через скакалку на месте. Подпрыгивать надо невысоко 1-2 см от пола, только для того чтобы скакалка прошла под ногами. Вращение скакалки осуществляется кистевым движением, а не вращением рук. Голову и спину держать прямо, руки широко не расставлять. Начинающим следует добиться 70 прыжков в минуту. Со временем рекомендуется приближаться к отметке 90 в минуту.

5. Прыжок вперед-назад. Прыгать вперед, затем обратно через скакалку. Хороший темп – 70 прыжков ежеминутно.

6. Бег через скакалку. Приподнять бедро левой, затем правой, как при беге, и выполнять прыжки. 80 прыжков в минуту – очень хороший темп.

7. Прыжок ноги врозь. Совершить прыжок одновременно двумя ногами, затем – ноги врозь. Выполнять прыжки поочередно – то ноги вместе, то врозь.

8. Двойной прыжок. Это более сложный вариант. Выполняя двойные прыжки, за один прыжок скакалку проводят под ногами два раза. Их можно чередовать с обычными – например, двойной через каждые десять обычных.

9. Перекрестный прыжок. Локти держат согнутыми на уровне талии, скакалку проводят через голову. При этом одновременно скрещивают руки и прыгают в получившуюся петлю.

10. Прыжок в «разножке». При каждом обороте скакалки попеременно выдвигаете правую или левую ногу вперед на расстояние широкого шага; при следующем прыжке происходит смена ноги.

11. Прыжок со скрещиванием ног. При каждом прыжке вы то скрещиваете ноги крест на крест, то возвращаете снова в исходное положение на ширину плеч.

12. Прыжок «с добавкой». Другими словами, за один оборот скакалки вы должны делать не один прыжок, а два маленьких.

**Техника выполнения прыжков на скакалке**

1. Прыжок, вращая скакалку вперед (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. Занимающийся начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

2. Прыжок, вращая скакалку назад (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка спереди. Занимающийся начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, занимающийся перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок.

3. Прыжок ноги скрестно, вращая скакалку вперед (индивидуальные).

И.п. – о.с., ноги скрестно, скакалка сзади. Занимающийся вращает скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и,

когда она оказывается в крайнем нижнем положении, перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

4. Прыжок ноги скрестно, вращая скакалку назад (индивидуальные).

И.п. – о.с., ноги скрестно, скакалка спереди. Занимающийся вращает скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и,

когда она оказывается в крайнем нижнем положении, перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок.

5. Прыжок через скакалку, руки скрестно вперед (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. Занимающийся вращает скакалку сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперед и вниз, делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

6. Прыжок через скакалку, руки скрестно вперед «восьмерка» (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. Занимающийся вращает скакалку сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперед и вниз спортсмен делает руки скрестно.

Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее скакалка продолжает движение вверх.

Затем, когда скакалка движется сверху вперед, спортсмен выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Вниз скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, занимающийся перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за прыжок. Далее он продолжает прыжки, чередуя один «руки скрестно» плюс один «классический».

7. Прыжок в паре, вращая скакалку вперед (вращают скакалку оба занимающихся).

И.п.: оба стоят рядом друг с другом в основной стойке, один конец скакалки – у одного в правой руке, другой – у другого в левой руке. Скакалка сзади. Занимающиеся начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

8. Прыжок через скакалку в паре, вращая скакалку назад (вращает скакалку один занимающийся). И.п.: занимающиеся стоят друг за другом или лицом друг к другу в основной стойке, скакалка в руках у одного. Скакалка спереди.

Занимающийся вращает скакалку спереди вперед, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и, когда она оказывается в крайнем нижнем

положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок.

9. Прыжок через скакалку с места (групповые).

И.п.: два занимающегося, держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды (6 или 8 человек) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади на полу. Занимающиеся начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед вниз. Когда скакалка, продолжая движение внизу назад, оказывается в крайнем нижнем положении, команда, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

10. Прыжок через скакалку с впрыгивания (групповые).

И.п.: юноша и девушка, держат скакалку за разные концы и вращают ее. Остальные члены команды (6 или 8 человек) по очереди впрыгивают и делают прыжки. Когда все члены команды впрыгнули внутрь скакалки, начинается подсчет количества прыжков, спортсмены продолжают прыжки до касания себя скакалкой.

**Методические рекомендации по обучению прыжков на скакалке**

Для обучения необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием из расчета 2–2,5 х 3,5–4 м на каждого занимающегося и скакалка

Обучение скиппингу можно вести индивидуально или в группах по 10–12 человек, одновременно или поочередно, приглашая на место (места) для прыжков одного занимающегося или нескольких одновременно. Для успешного обучения необходимо предварительно объяснять занимающимся, как выполнять прыжки, по ходу выполнения упражнения останавливать их и объяснять ошибки, отмечать успехи. Преподаватель должен владеть в совершенстве техникой прыжков.

Обучение новичков целесообразно начинать с прыжков без скакалки: на двух ногах (вместе) на месте и в движении вперед. Затем предлагается выполнить круговые движения кистями рук вперед и назад, после чего переходят непосредственно к обучению прыжкам через скакалку. Из исходного положения: основная стойка, скакалка сзади перебросить скакалку через голову вперед и перешагнуть через нее, чтобы скакалка оказалась сзади, как во время исходного положения. Впоследствии можно перейти к упражнению в ходьбе: когда после переброса скакалки вперед ее надо перешагнуть. После освоения этого упражнения можно приступать к освоению прыжков через скакалку на месте. Из основной стойки скакалка сзади вращательным движением кистей рук перебрасывается через голову вперед; в тот момент, когда она опускается, подпрыгнуть на месте так, чтобы скакалка прошла под ногами назад. Повторять упражнение до появления устойчивого навыка, после чего можно переходить к выполнению многократных прыжков (на количественный результат).

Параллельно можно осваивать на занятиях прыжки через скакалку в движении, перешагивая, а затем перепрыгивая скакалку вперед (шаг вперед правой ногой, шаг вперед левой ногой и т.д.) Продолжительность упражнения может регулироваться количеством прыжков (перешагиваний), преодоленным расстоянием, временем выполнения прыжков. На занятиях может использоваться музыкальное сопровождение с различным ритмом, что не только повышает эмоциональный фон уроков, но и развивает у занимающихся чувство ритма.

После освоения прыжков на двух ногах и с попеременной сменой ног вперед можно переходить к освоению более сложных по координации прыжков – назад, руки скрестно; ноги скрестно, вперед и назад. Затем можно начинать освоение прыжков в парах и боком.

К обучению прыжкам на одной ноге и в приседе приступают тогда, когда мышцы ног станут сильными.

**Заключение**

В настоящее время развивается очень много различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, таких как аэробика, аквааэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, йога, пилатес, бодифлекс, калланетика, а также скиппинг.

Скиппинг оказывает следующие эффекты на организм:

1. Исправляет недостатки осанки, развивает координацию движений, помогает тренировать вестибулярный аппарат, увеличивает выносливость, скоростно-силовые способности;

2. Тело становится более пропорциональным: сказывается проработка мышц рук, ног, ягодиц и пресса;

3. Происходит укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

4. Для тех, кто желает сбросить лишний вес, при занятиях сжигается до 1000 килокалорий в час, что превосходит по энерготратам другие вида спорта.

Следует обратить внимание на тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и чей вес значительно превышает норму. Следует начинать свои упражнения с простых прыжков, которые не должны быть высокими; во время занятия должны работать только ноги, запястья и предплечья, туловище должно фиксироваться в определенном положении. Прыжки следует чередовать – то на правой, то на левой ноге.

Скиппинг – это серьезная нагрузка на суставы ног, нужно быть осторожным и дозировать нагрузки постепенно, поочередно меняя ноги, делая минутные перерывы для восстановления дыхания и отдыха мышц. Постепенно довести время занятий до 20 минут.

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности студента, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Используемая литература**

1. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза [Текст] / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 7-9.

2. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейберман. –М. ФиС, 2007, -234 стр.

3. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин //журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;

4. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.

5. Правдов, М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скипинга [Текст] // М. А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - С. 174-176.

6. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991 г.- 92 стр.

7. Интернет ресурсы:

http://www.skippingaustralia.org.au/ Руководство (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual")