

СКИППИНГ (прыжки на скакалке)



Челябинск
2016

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»

СКИППИНГ

(прыжки на скакалке)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЙ

44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

05.01.00 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Челябинск

2016

УДК 796.4(076)

ББК 75.711.7я7

С 42

Скиппинг (прыжки на скакалке) [Текст]: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.

Рекомендации составлены с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной формы обучения вузов по дисциплине «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

Рецензенты: С.А. Айткулов, канд. пед. наук, доцент

О.А. Иваненко, канд. пед. наук, доцент

© Антонова Э.Р., составление,
2016

© Издательство Южно-уральского
государственного гуманитарно-
педагогического университета,
2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
-----------------------	---

ЧАСТЬ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКИППИНГА

1.1. История возникновения и развития	7
1.2. Скиппинг – как вид спорта	9
1.3. Организация и проведение соревнований	11
1.4. Правила соревнований	14

ЧАСТЬ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Методика физической подготовки	15
2.2. Методика технической подготовки	20
2.3. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений с использованием скакалки	26
2.4. Гигиенические требования при проведении занятий и техника безопасности	47
2.5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях	48
2.5.1. Управление самостоятельными занятиями	48
2.5.2. Оценка физического состояния организма	53

2.6. Невероятные рекорды	55
2.7. Теоретическая подготовка самостоятельной работы	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	60

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

Самостоятельная работа по скиппингу направлена 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.

Цель образовательной программы – формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- формирование необходимых двигательных навыков;
- обучение прыжкам на скакалке;
- обучение групповым прыжкам на скакалке.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- совершенствовать музыкально-ритмические способности (чувство ритма);
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение студентов к увлекательному миру фитнеса и здорового образа жизни;
- воспитание культуры общения в коллективе;
- воспитание личной и коллективной ответственности.

ЧАСТЬ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКИППИНГА

1.1. История возникновения скиппинга

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 России распространение скиппинга началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы). Конечно, никто тогда, прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается 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.

С тех пор прыжки со скакалкой стали очень популярны. Они всегда были частью занятий физкультуры в школе и вузах. Впрочем, скакалку любили настолько, что она была в каждой семье. Именно поэтому, пока мальчишки забивали голы на спортивных площадках и во дворе, девчонки прыгали через скакалку.

Скакалка, эта удобная и забавная штука, – недорогой портативный тренажер. И он отлично работает!

Преимущества:

- Прыжки через скакалку развивают выносливость, скорость, силу, поэтому их активно используют спортсмены как часть тренировки.

- Скиппинг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

- Такие упражнения развивают мышцы рук, ног, плеч, пресса, мышцы спины, ягодиц и т.п. и развивают ловкость, координацию, «прыгучесть».

- Что очень важно для прекрасных дам, скиппинг позволяет похудеть – в среднем за час тренировки при возрасте 41 год, весе 81 кг средней ЧСС 134 уд. в минуту и интенсивности 56–60% сжигается 590 ккал, повысить тонус мышц, избавляет от дряблости кожи. Доказано, что во время скиппинга калорий сжигается больше, чем во время бега.

Ни одна тренировка боксера или баскетболиста не обходится без прыжков со скакалкой. Это нехитрое упражнение развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает прыгучесть, помогает избавиться от жировых запасов, укрепляет мышцы ног, делает фигуру стройной и привлекательной.

Что касается сжигания калорий, занятия со скакалкой превосходят велосипед, теннис и плавание. Средний человек весом около 70 кг за час упражнений со скакалкой расходует до 720 калорий (при 120–140 прыжках в минуту).

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.

Со скакалкой в руках можно не только мысленно, но и «мышечно» вспомнить детство со всеми его играми и забавами. Но если в детстве вы не задумывались об огромной пользе, ко-

торую приносят здоровью прыжки, то сейчас, взяв скакалку в руки, руководствуйтесь именно этим.

Вернувшись в детство всего на 10 минут, вы получите заряд бодрости на целый день!

1.2. Скиппинг как вид спорта

Скиппинг приобрел популярность в конце прошлого столетия.

Пользы от этой детской забавы масса:

1. Во-первых, прыжки на скакалке развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений;

2. Во-вторых, упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, что, естественно, улучшает фигуру;

3. В-третьих, развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

4. А в-четвертых, это отличный способ похудеть, ведь прыгая, можно сжигать до 1000 ккал в час. Вообще, что касается сжигания калорий, занятия со скакалкой превосходят велосипед, теннис и плавание.

Скиппинг в 80-е годы выделили в отдельный вид спорта. С тех пор к нему стали относиться серьезней некуда. Начали организовываться настоящие соревнования – чемпионаты стран, европы и мира, в рамках которых состязались спортсмены.

Существует несколько дисциплин:

Скорость – скиперам предлагалось выполнить большее, по сравнению с соперниками, количество прыжков за указанный интервал времени – например, 30, 60 секунд.

Сила – выполнить наибольшую серию тройных прыжков подряд.

Выносливость – выполнить наибольшее количество прыжков за 180 секунд (3 минуты).

Фристайл – каждый участник должен за 45–75 секунд показать комбинацию прыжков под музыку различной сложности (как в художественной гимнастике).

Самый популярный вид скиппинга – *дабл-датч*. Выступает команда из 4-5 человек и выполняет прыжки через две длинные веревки, вращающиеся поочередно. Этот вид сплетения акробатики, брейк-данса, хип-хопа и других уличных танцев.

Еще одно из направлений *Китайское колесо*, когда каждый участник держит в руках один конец своей скакалки, а другой конец скакалки другого участника. Прыжки также имеют в основе акробатические упражнения.

Следующий вид скиппинга – это так называемый «*путешественник*», когда один участник прыгает с другим и ловит его своей скакалкой.

Скиппинг, как вид спорта, разрабатывается исходя из следующих целей:

1) доступности для различных социальных слоев общества вне зависимости от их материального положения;

2) легкости использования его каждым человеком, начиная с 5–6-летнего возраста и до глубокой старости (самостоятельно или под руководством тренера) для укрепления и поддержания своего физического состояния;

3) как базового вида спорта, развивающего все физические качества для других, более популярных видов спорта и в первую очередь олимпийских;

4) наличия неприхотливого дешевого инвентаря (скакалка), всегда имеющегося под рукой (умещающегося в кармане мужского пиджака, в дамской сумочке или школьном ранце), используемого для тренировочных занятий и соревнований;

5) простоты правил соревнований, которые можно проводить и без спортивных судей при наличии двух и более соревнующихся;

6) свободного дозирования нагрузки и осуществления самоконтроля за ней исходя из функциональных и анатомо-физиологических показателей занимающегося и стоящих задач по развитию того или иного физического качества;

7) возможности заниматься им в любом месте, где есть свободное пространство размером 3 м в длину, 2 м в ширину, и 2,5 м в высоту.

1.3. Организация и проведение соревнований

Соревнования проводятся по утвержденному проводящей организацией Положению, в котором определены цели и задачи, сроки и место проведения соревнований, условия допуска участников, программа соревнований, порядок определения победителей, форма и сроки подачи заявок.

Соревнования могут проводиться по полной программе, отдельным дисциплинам (по отдельным видам прыжков). По составу участников соревнования могут быть отдельными и смешанными.

По возрасту участники делятся на следующие группы:

- младшая детская – 5–6 лет;
- средняя детская – 6–7 лет;
- старшая детская – 8–9 лет;
- младшая подростковая – 10–12 лет;
- старшая подростковая – 12–13 лет;
- младшая юношеская – 14–15 лет;
- старшая юношеская – 16–17 лет;
- юниоры – 18–19 лет;

- молодежь – 20–22 года;
- взрослые – 23–34 года.

Соревнования могут проводиться как по возрастным группам, так и без разграничения возраста.

Скиппинг – относительно молодой вид спорта, начавший развиваться за рубежом около 30 лет назад, а в России – с начала 90-х годов прошлого века.

Целью участника является победа при выполнении большего, чем у соперника, количества прыжков через скакалку за определенный промежуток времени (20, 30, 60 и т.д. секунд) или по другим, предусмотренным правилами соревнований, критериям.

Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:

- прыжки классические;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки боком;
- прыжки в приседе;
- прыжки «руки скрестно»;
- прыжки с продвижением;
- прыжки со сменой ног;
- прыжки «ноги скрестно»;
- прыжки смешанные;
- прыжки парные;
- прыжки групповые;
- прыжки сложные;
- многоборье.

Каждая дисциплина, в свою очередь, состоит из нескольких видов прыжков.

Классические

1. Вперед.
2. Назад.

На одной ноге

3. Вперед.
4. Назад.

Боком

5. Вперед.

6. Назад.

В приседе

7. Вперед.

8. Назад.

Руки скрестно

9. Вперед «восьмерка».

10. Вперед классика.

11. Назад классика.

12. На одной ноге вперед.

13. На одной ноге назад.

С продвижением

14. Вперед на двух ногах.

15. Назад на двух ногах.

16. Вперед на одной ноге.

17. Вперед со сменой ног.

18. Назад со сменой ног.

Со сменой ног

19. Попеременная смена ног вперед.

20. Попеременная смена ног назад.

21. Руки скрестно, попеременная смена ног вперед.

22. Руки скрестно, попеременная смена ног назад.

Ноги скрестно

23. Вперед.

24. Назад.

Смешанные (проводятся на время)

25. Вперед классических + на правой ноге + на левой ноге + с попеременной сменой ног по 10 (20, 30, ...) прыжков.

26. Назад классических + на правой ноге + на левой ноге + с попеременной сменой ног по 10 (20, 30, ...) прыжков.

Парные (скакалку вращает один спортсмен)

27. Вперед (классика).

28. Назад (классика).

29. Вперед, ноги скрестно.

30. Назад, ноги скрестно.

31. Вперед на одной ноге.
32. Назад на одной ноге.
33. Вперед, руки скрестно (классика).
34. Назад, руки скрестно (классика).
35. Вперед, руки скрестно, ноги скрестно.
36. Назад, руки скрестно, ноги скрестно.
37. Вперед, руки скрестно, на одной ноге.
38. Назад, руки скрестно, на одной ноге.
- Парные** (скакалку вращают оба участника)
39. Вперед (классика).
40. Вперед, ноги скрестно.
41. Назад, ноги скрестно.
42. Назад (классика).
43. Вперед на одной ноге.
44. Назад на одной ноге.
- Групповые** (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников)
45. С места вперед на двух ногах.
46. С места назад на двух ногах.
47. С места вперед на одной ноге.
48. С места назад на одной ноге.
49. С места боком.
50. С прыгивания вперед.
51. С прыгивания назад.

1.4. Правила соревнований

Соревнования по скиппингу проводятся, как правило, по олимпийской системе. В одном соревновании участник имеет право выступить в четырех любых дисциплинах. В случае одинаковых результатов у двух и более участников (пар или групп) на любом соревновательном этапе при распределении мест учитываются результаты предыдущих этапов, начиная с ближайшего.

ЧАСТЬ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Методика физической подготовки

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических и функциональных возможностей организма, которые создают благоприятные условия для совершенствования навыков скиппинга.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной.

Задачи общей физической подготовки (ОФП):

- укрепление здоровья занимающихся;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Средства ОФП:

- общеразвивающие упражнения;
- другие виды спорта.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Задачи специальной физической подготовки (СФП):

- развитие физических качеств, специфических для скиппинга;
- развитие качеств, необходимых для выполнения упражнений скиппинга.

Прыгать можно где угодно – и на даче, и на улице, и в фитнес-клубе, уплачивая за это огромные деньги. Основное в прыжках – скакалки. В настоящее время предлагается огромный выбор скакалок на ваш вкус – кожаные, резиновые, утяжеленные. Важно правильно подобрать длину. Спортсмены выбирают себе скакалки покороче, но для начала лучше взять обычную скакалку. Определить, подходит ли она вам, очень просто – встаньте на середину скакалки, при этом ручки реквизита должны быть до подмышек. Если вы хотите увеличить скорость вращения скакалки в 2-3 раза, то ручки должны быть на уровне соска. Ну мастера скакалки укорачивают ее до нижней части груди и она вращается в 5 раз быстрее.

Новичкам рекомендуется купить легкую скакалку.

Выбирая скакалку, нужно измерить ее длину – в одну руку взять ручки скакалки, затем вытянуть их на уровне груди. Если нижняя часть скакалки касается пола, ее длина будет подходить по росту, а это обязательное условие эффективных и качественных тренировок.



Также следует беспокоиться об одежде, которая должна быть спортивной, то есть удобной, хорошо на вас сидеть. Девушкам рекомендуется одевать спортивный топик, который будет поддерживать грудь. Лучшая обувь для прыжков – это кроссовки для игровых видов спорта, имеющие каблук, так как при прыжках сначала необходимо приземлиться на носок, а потом выполнить пережат на всю стопу, в этом случае нагрузка на позвоночник будет минимальная.

Во время занятий со скакалкой можно выполнять разнообразные прыжки. Сначала можно совершать обычные прыжки – на двух ногах, приземляясь поочередно на левую и на правую ногу. Далее можно сделать определенное количество прыжков на одной ноге (от 5 до 10), потом столько же – на другой. Это упражнение следует повторить дважды или трижды. Сделать минутный перерыв, после которого выполнить вышеуказанный комплекс прыжков, но при этом крутить скакалку назад. Затем можно совершить все известные с детства прыжки.

В начале занятий скиппингом и в последующем нужно избегать переутомления, в особенности людям, страдающим сердечными заболеваниями и имеющим вес, который значительно больше допустимой нормы.

Молодым и тем, кто физически более подготовлен, рекомендуется совершать двойные прыжки, во время которых скакалка прокручивается под ногами 2 раза. Те, кто освоил это упражнение, могут попробовать еще один прыжок со скакалкой – с ее перекрещиванием. Для этого сначала надо сделать простой прыжок, после чего сразу скрестить руки и выполнить повторный прыжок через петлю скакалки. Прыжки с перекрещиванием скакалки очень полезны для тех людей, которые хотят похудеть, так как в них задействованы все мышцы.

По эффективности процесса похудения скакалку можно сравнить лишь с бегом. Когда по каким-либо причинам ежедневная пробежка невозможна, то во время выполнения обыч-

ных утренних физических упражнений обязательно нужно также и прыгать со скакалкой.

Прыжки могут быть самыми разнообразными. Начните с обычных – двумя ногами, затем приземляйтесь поочередно то на одну, то на другую ногу. После минутного перерыва сделайте тот же комплекс прыжков, крутя скакалку не вперед, а назад. Затем, вспоминая детские игры на скакалке, выполняйте все известные вам прыжки.

Доктор Кеннет Купер, отец современной физиологической науки, утверждает, что десять минут занятий со скакалкой оказывают на сердечно-сосудистую систему эффект, равный эффекту, полученному при преодолении на велосипеде 2 миль в течение 6 минут, или за 12 минут плавания, или за два сета тенниса, или при беге на одну милю. Это весьма важно в нашем динамичном мире, где каждая минута бесценна, поэтому постарайтесь уделить скакалке хотя бы 10 минут. Это позволит вам ускорить совершенствование фигуры, а также значительно укрепить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Важным условием при этом является равномерное распределение нагрузки. Начните прыжки в спокойном темпе, постепенно увеличивая его. Такой ритм упражнений со скакалкой способствует стимуляции кровообращения. Не забывайте делать минутные перерывы для отдыха мышц и восстановления дыхания.

Начинать прыжки со скакалкой следует в спокойном темпе, а затем постепенно его увеличивать. Такой ритм занятий со скакалкой отлично стимулирует кровообращение. Однако обязательно нужно делать минутные перерывы, во время которых восстанавливается дыхание и отдыхают мышцы.

Как правильно прыгать?

Прыжки на месте. Подпрыгивать надо невысоко – 1–2 см от пола, только для того чтобы скакалка прошла под ногами. Вращение скакалки осуществляется кистевым движе-

нием, а не вращением рук. Голову и спину держать прямо, руки широко не расставлять. Начинаящим следует добиться 70 прыжков в минуту. Со временем рекомендуется приближаться к отметке 90 в минуту.

Прыжки туда-обратно. Прыгать вперед, затем обратно через скакалку. Хороший темп – 70 прыжков ежеминутно.

Прыжки «бегающий шаг». Выдвинуть колени, как при беге, и выполнять прыжки. 80 прыжков в минуту – очень хороший темп.

«Скачки на лошади». Совершить прыжок одновременно двумя ногами, затем – раздвинув ноги в стороны. Выполнять прыжки поочередно – то ноги вместе, то врозь.

Двойные прыжки. 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.

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

Скиппинг – это не просто произвольное прыгание со скакалкой. Если вы хотите действительно быстро и эффективно похудеть и подтянуть контуры фигуры, лучше всего прыгать, выполняя специальные упражнения для скиппинга:

1) прыжки с выпадом вперед (при каждом обороте скакалки вы попеременно выдвигаете правую или левую ногу вперед на расстояние широкого шага; при следующем прыжке происходит смена ноги);

2) прыжки со скрещиванием ног (при каждом прыжке вы то скрещиваете ноги крест-на-крест, то возвращаете снова в исходное положение на ширину плеч);

3) прыжки «с добавкой» (иными словами за один оборот скакалки вы должны делать не один прыжок, а два маленьких – обычно именно так прыгают со скакалкой дети).

Скиппинг очень полезен для общего здоровья, поскольку деликатно тренирует сердце, укрепляет стенки сосудов, поддерживает общий тонус организма.

Не все скакалки одинаково полезны.

Скакалку для скиппинга стоит выбирать тщательно и с умом. Чаще всего в спортивных магазинах можно встретить резиновый инвентарь – эти скакалки дешевые и вполне подходят как любителям скиппинга, так и профессионалам (например, боксерам, для которых ежедневные прыгания на скакалке – самое обычное дело). Но будьте осторожны – удар резиновой скакалкой равносителен удару кожаного хлыста, след может остаться на всю жизнь.

Если вы хотите, занимаясь скиппингом, добиться большего похудения и быстрее подтянуть мышцы, стоит выбирать скакалку из специального пластика – они гораздо легче резиновых (вес пластиковой прыгалки всего около 120–150 г), и чтобы крутить ее, требуется гораздо больше усилий. Соответственно, и калорий сжигается больше.

А если в ваши планы входит подкачать не только мышцы ног, но и рук, выбирать следует скакалку для скиппинга с наиболее тяжелыми ручками. Нередко в качестве утяжелителей в ручки скакалок монтируются специальные счетчики, которые всегда подскажут вам, сколько оборотов и времени вы напрыгали, а также сколько при этом сожгли калорий.

2.2. Методика технической подготовки

Описание техники выполнения прыжков

1. Прыжки *классические вперед* (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен 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. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

2. Прыжки *классические назад* (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка спереди. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

3. Прыжки *ноги скрестно вперед* (индивидуальные).

И.п. – о.с., ноги скрестно, скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен 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. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

4. Прыжки *ноги скрестно назад* (индивидуальные).

И.п. – о.с., ноги скрестно, скакалка спереди. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

5. Прыжки *руки скрестно вперед* (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать 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, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки в положении руки скрестно до команды «Стоп!».

6. Прыжки, *руки скрестно вперед «восьмерка»* (индивидуальные).

И.п. – о.с., скакалка сзади. По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать 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, спортсмен 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. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за прыжок. Далее спортсмен продолжает прыжки, чередуя один «руки скрестно» плюс один «классический», до команды «Стоп!».

7. Прыжки *в паре* (вращают скакалку оба спортсмена) *классические вперед*.

И.п.: оба спортсмена стоят рядом друг с другом в основной стойке, один конец скакалки – у одного в правой руке, другой – у другого в левой руке. Скакалка сзади.

По команде «Старт!» спортсмены 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. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!».

8. Прыжки *в паре* (вращает скакалку один спортсмен) *классические назад*.

И.п.: спортсмены стоят друг за другом или лицом друг к другу в основной стойке, скакалка в руках у одного спортсмена. Скакалка спереди.

По команде «Старт!» спортсмен начинает вращать 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. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!».

9. Прыжки *групповые классические вперед с места*.

И.п.: два спортсмена, юноша и девушка, держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды (6 или 8 человек) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади на полу зала. Юноша и девушка начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед вниз. Когда скакалка, продолжая движение внизу назад, оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены команды, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают прыжки до того момента, пока участник не допустит касания скакалкой тела.

10. Прыжки *групповые классические вперед с впрыгивания*.

И.п.: два спортсмена, 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 [1].

Методические рекомендации по обучению

Для обучения необходима прямоугольная площадка с ровным покрытием (асфальт, земля, дерево, снег и т.д.) из расчета 2–2,5 x 3,5–4 м на каждого занимающегося и скакалка (веревочная или из резины), изготовленная промышленным способом или самостоятельно.

На начальном этапе обучения материал, из которого изготовлена скакалка, и покрытие площадки не имеют принципиального значения.

Важный момент – правильно выбранная длина скакалки, которая определяется следующим образом: скакалку берут в руки за свободные концы, а на середину становятся двумя ногами (вместе). После этого руки поднимают и прижимают с боков к туловищу. При правильно выбранной длине кулаки с зажатыми в них концами скакалки должны оказаться на уровне пояса.

Обучение скипингу 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. Дети активнее и эффективнее обучаются, если ведущий занятие сам показывает правильное выполнение 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. Данное упражнение повторяется на нескольких занятиях до полного его освоения. Через 6–8 повторов упражнения (во время занятия) преподаватель объясняет занимающимся ошибки и сам показывает это упражнение еще несколько раз.

Затем можно перейти к упражнению в ходьбе: когда после переброса скакалки вперед ее надо перешагнуть. После освоения этого упражнения можно приступить 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 могут использоваться музыкальные заставки с различным ритмом, что не только повышает эмоциональный фон уроков, но и развивает у детей 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 хорошо тренированными.

Уже на начальных этапах обучения для повышения эмоциональности занятий возможно использование игрового и соревновательного методов (эстафеты, прыжки на расстояние, на количество до первого задевания, на количество исполненных прыжков за определенный промежуток времени: 15, 20 сек. и т.д.) [6].

2.3. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений с использованием скакалки

Разминка. Упражнения на гибкость.

Время занятий: 7 минут.

Для начала разомнитесь без скакалки – минуту сделайте прыжки на месте.

Далее растягиваем по порядку все группы мышц.

Икроножные мышцы и ахилловы сухожилия

Лежа на спине, поднимите ногу, накиньте на пятку скакалку и осторожно потяните ногу на себя (рис. 1а).

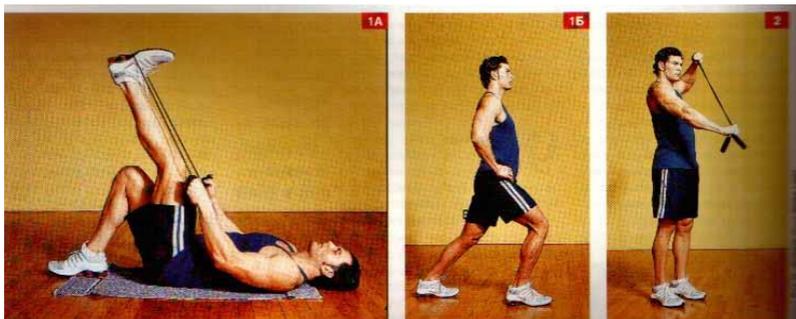


Рис. 1а – в

Затем встаньте, сделайте шаг назад, поставьте пятку на пол и чуть наклонитесь вперед (рис. 1 б).

Плечи: возьмитесь за скакалку так, чтобы руки были на ширине плеч. Затем начните двигать руками так, будто гребете одним веслом поочередно с каждого борта (рис. 1 в).

Упражнение делаем в течение одной минуты.

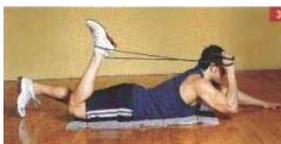


Рис. 1 г

Квадрицепсы

Лежа на животе накиньте скакалку на правую лодыжку. Обе ручки возьмите в правую руку и мягко подтяните пятку к ягодицам (рис. 1г).

Ягодицы и мышцы задней поверхности бедра

Лежа на спине подтяните левое колено к груди. Сложите скакалку пополам и накиньте ее на голень. Мягко потяните скакалку на себя (рис. 1д).



Рис. 1д

Мышцы спины

Сделайте наклон и задержитесь в нижнем положении на 20–30 секунд (рис. 1е).

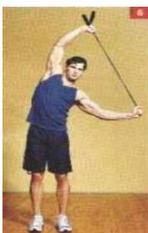


Рис. 1е

Широчайшие и косые мышцы

Возьмите в руки скакалку и поднимите их вверх. Сделайте наклон в одну сторону, затем – в другую (рис. 1ж).



Рис. 1ж

Грудь

Стоя прямо, разведите руки в стороны, стараясь сводить лопатки (рис. 1з).

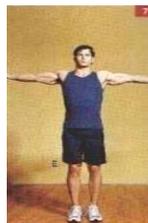


Рис. 1з

Все группы мышц

Одновременно выполняйте вращения скакалкой и приседания в пол-амплитуды. Упражнение делаем в течение одной минуты (рис.1и).

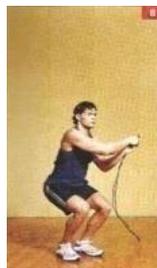


Рис. 1и

Базовые движения

1. Готовность номер один.

Скакалка находится сзади. Руки вытяните перед собой, чтобы полностью расправить скакалку.

2. Исходное положение (рис. 2а).



Рис. 2а



Рис. 2б

Встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Руки чуть согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15–20 см от бедер. Начинайте вращать скакалку (рис. 26).

3. Вращение.

Делайте небольшие вращательные движения запястьями. Руки и кисти при этом должны остаться при этом практически неподвижными. Слишком широкие движения руками – это самая распространенная ошибка, которую совершают новички. Старайтесь держать руки как можно ближе к корпусу.

4. Прыжки.

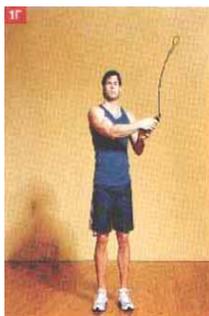
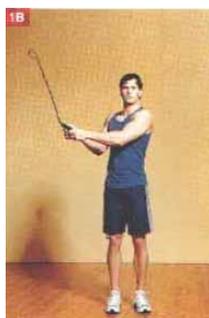
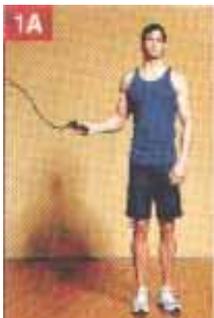
Мягко приземляйтесь на подушечки стоп. Пятки ни в коем случае не должны касаться пола. Подпрыгивайте невысоко, максимум на пару сантиметров. Этого достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Последняя должна слегка задевать пол – чтобы не замедлялся ритм.

Комплекс упражнений 1

1. Вращения скакалкой

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так вы сможете заниматься без остановки полчаса подряд. Оно не позволит остыть вашим мышцам.

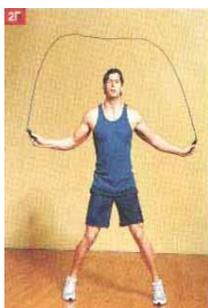
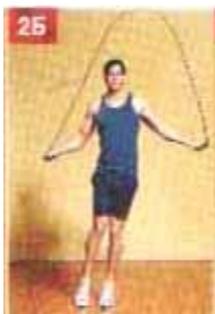
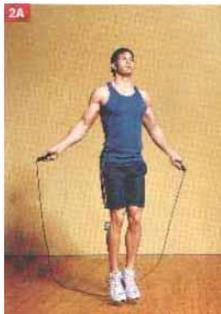
Возьмите обе ручки в правую руку и начните вращать скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерки», вращая скакалкой то слева, то справа. Переложите ручки в левую руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все вращения еще раз. Чтобы перейти к прыжкам, просто разведите руки в стороны – и начинайте прыгать.



2. Прыжки с приземлением на две ноги

- Простые (одиночные): ноги сведите вместе, от пола отталкивайтесь носками. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.
- Двойные: два подскока должны приходиться на один оборот скакалки. Эти прыжки более медленные, поэтому переходите на них, когда чувствуете, что пришла пора восстановить дыхание.
- В стороны: попробуйте поочередно прыгать вправо и влево.
- Вперед – назад: поочередно перемещайтесь взад и вперед.

- Ноги врозь – ноги вместе: приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги.

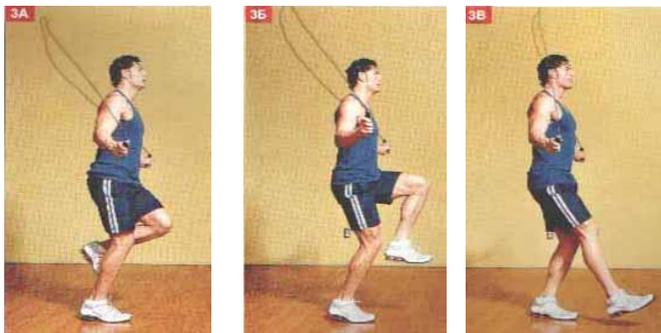


3. Прыжки со сменой ног

- С ноги на ногу: поочередно делайте подскоки на правой и на левой ноге, как будто бежите на месте. Кстати, только такая техника позволяет двигаться с большой скоростью – более 150 подскоков в минуту.

- С подниманием колена: упражнение аналогично прыжкам с ноги на ногу, однако здесь необходимо поднимать колено до уровня пояса. Это отличное упражнение для мышц брюшного пресса.

- Скольжение: делайте маленькие шажки, перенося вес тела с ноги на ногу.



Эти упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы контролировать осанку и точность выполнения движений, и под музыку!

Комплекс упражнений 2

1. Наклоны с прямой спиной

Улучшаем осанку, укрепляем мышцы спины. Встаньте прямо, ноги шире плеч, скакалку сложите вдвое и, взявшись за концы, заведите ее за спину. Медленно сделайте наклон вперед, задержитесь в этом положении 5 секунд. Следите, чтобы спина оставалась прямой. Вернитесь в исходное положение.



2. «Академическая гребля»

Укрепляем мышцы плечевого пояса, развиваем гибкость плечевых суставов.

Сложите скакалку вдвое и возьмитесь за концы. Если скакалка слишком длинная, обмотайте ее вокруг кисти. Затем начните двигать руками, будто гребете одним веслом поочередно с каждого борта. По круговой выводите правую руку вправо и вверх, левую – по той же дуге вправо вниз. Выполняйте 1 минуту.



3. Наклоны в стороны

Укрепляем широчайшие мышцы спины и мышцы пресса.

Встаньте прямо, скакалку сложите вдвое и возьмите в обе руки, хват шире плеч. Поднимите прямые руки точно над головой. Держа спину ровно, сделайте наклон влево, задержитесь в этой позиции 5 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите наклон в другую сторону. Не забывайте удерживать статику в конечной точке. Старайтесь выполнять наклоны как можно глубже. Сделайте 10–15 наклонов поочередно в каждую сторону.



4. Прыжки на месте

Развивают гибкость, координацию, чувство равновесия.

Скалку вращайте вперед, прыгайте высоко. Затем прыгайте на месте, в прыжке меняя ноги.



5. Прыжки в стороны

Развивают гибкость, координацию, чувство равновесия.

Прыгайте так, чтобы каждый раз приземляться то справа, то слева от воображаемой линии на полу. Со временем увеличивайте амплитуду движений.



6. Прыжки ноги скрестно

Развивают гибкость, координацию, чувство равновесия.

Встаньте прямо, поставьте одну ногу впереди другой — накрест. Подпрыгивайте, меняя в прыжке ноги.

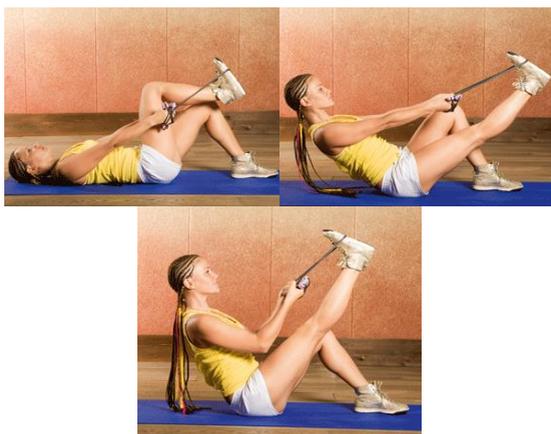


7. Подъём корпуса лёжа

Укрепляем пресс, растягиваем мышцы задней поверхности бедра и голени.

Лягте на пол, ноги согнуты, стопы на полу. Поднимите правую ногу и накиньте скакалку на стопу, руки прямые. Затем

поднимите и удерживайте корпус с прямой спиной на расстоянии 40 см от пола с одновременным выпрямлением правой ноги. Удержитесь в этом положении не менее 5 секунд. По возможности поднимитесь еще выше и удержитесь в верхней точке те же 5 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте 10–15 повторов. Если упражнение кажется сложным, исключите слишком высокие подъемы.



8. Прямая спина

Развиваем осанку, укрепляем мышцы пресса.

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Скакалку заведите за спину, на линию лопаток. Поднимите корпус с прямой спиной. Удерживайте положение 5 секунд, вернитесь в исходное положение. Выполните 15–20 повторов.



9. Подтягивание коленей

Растягиваем заднюю поверхность бедра.

Лягте на спину, скакалку накиньте на правую голень. Подтяните колено к груди, потянув скакалку на себя, локти разведите в стороны. Удерживайте эту позицию 15 секунд. Вернитесь в исходное положение, повторите с другой ногой.



Комплекс упражнений 3

Какие упражнения со скакалкой наиболее эффективны и одновременно просты в выполнении?

1. Классическое упражнение с использованием скакалки

Представляет собой одиночные равномерные прыжки на каждый оборот скакалки. Начиная упражнение, закиньте скакалку назад и вращайте ее в том ритме, в котором вы не чувствуете сильного напряжения и боли в мышцах. Отталкивайтесь от пола с помощью носков, приземляйтесь на обе ноги. Если темп кажется медленным, можно его ускорить. При желании

усложнить упражнение, приземляться можно на ноги, согнутые в половину амплитуды.

Такое упражнение станет отличной разминкой перед основной нагрузкой и поможет нормально ее завершить. Начиная прыжки с продолжительности, равной одной минуте, постепенно прибавляя время.

2. Бег на месте

Упражнение предполагает попеременные подскоки на каждое вращение скакалкой. Двигайтесь так, будто вы бегаєте на месте. Соответственно, кардионагрузка также повышается, кровь начинает циркулировать еще быстрее, а сердце работает с двойной нагрузкой.

Это упражнение отлично развивает чувство равновесия и координацию движений. Если вы стремитесь укрепить мышцы брюшного пресса, рекомендуется несколько усложнить задание. Делая подскоки, максимально сгибайте каждое колено, приводя его к уровню пояса.

3. Сквозь препятствие

Постарайтесь представить себе ровную линию, которая проходит параллельно вашему взгляду сквозь ноги. Подпрыгивая со скакалкой, старайтесь приземляться по разные стороны воображаемого препятствия. Затем постарайтесь усложнить задание. Поставьте правую ногу вперед, заступая за воображаемую линию. Упражнение предусматривает подпрыгивание из такого положения и постоянную попеременную смену ног в приземлении. Дается такое упражнение достаточно тяжело, поэтому на первых порах не переусердствуйте со временем его выполнения.

4. Усложненный счет

Возвращаясь к упражнению 2, постарайтесь совершать бег на месте или попеременное приземление на одну ногу, вращая скакалку вокруг себя дважды. Выполняйте такие прыжки со ска-

калкой в течение 1–1,5 минут. После этого упражнения, сделайте небольшой перерыв. Попейте немного воды маленькими глотками.

5. Повороты

Следующее упражнение начинается с выполнения классического. В процессе прыжков следует немного поворачивать корпус в каждую сторону попеременно. Старайтесь не сгибать спину, не терять начального положения плеч. Напрягайте мышцы брюшного пресса, следите за правильным положением тела. Держите ноги максимально вместе. В исходном положении, ноги должны стоять вдвое уже уровня плеч.

Выполняйте прыжки в количестве двадцати поворотов в обе стороны. Если спустя несколько дней фитнеса, такое количество покажется вам недостаточным, прибавьте 5–10 поворотов.

6. Двойной прыжок

Эта техника достаточно сложна, поэтому приступать к ней следует лишь в том случае, если вы досконально отточили технику одиночных прыжков. Заключается она в двойном цикле движения скакалки вокруг при выполнении одного прыжка. Начинайте с медленного темпа, постепенно ускоряя его. Держите колени и стопы неразрывно вместе. Не переусердствуйте с временем выполнения упражнения – оно должно быть не более одной минуты. Если вы почувствовали, что в совершенстве отточили двойные прыжки, можете начать чередовать их с одиночными, таким образом усложняя задачу и повышая кардионагрузку.

7. Петля

Если вы хотите разнообразить монотонный ритм выполнения упражнений со скакалкой, вам отлично подойдет следующее упражнение. На бытовом языке движение носит название «крест-накрест». Оно обусловлено формированием из скакалки своеобразной петли, при этом следует держать руки перед со-

бой. Прыгните через петлю и вернитесь в исходное положение. Повторять скрещивание скакалки следует в каждом втором цикле, чередуя его с обычным прыжком. Постепенно отточив и эту технику, вы сможете выполнять перекрестные движения на высокой скорости.

8. Квадрат

Такое упражнение со скакалкой предусматривает постоянную смену положения туловища относительно исходной позиции. Совершая прыжки, двигайтесь по периметру воображаемого квадрата: на первый прыжок двигайтесь вперед, затем вправо, назад, и влево. Такое упражнение поможет вам значительно повысить выносливость организма и развить двигательную активность. Кроме того, оно позволит вам сформировать красивый рельеф икроножных мышц и усовершенствовать их работу.

Комплекс упражнений 4

Упражнение 1

На счёт 1 – подпрыгнуть на левой ноге, носком правой ноги коснуться голени левой ноги, на счёт 2 – приземлиться на левую ногу, правая нога вперед, на счёт 3 – прыжок ноги врозь. То же самое с другой ноги.

Упражнение 2

На счёт 1 – выполнить круг скакалкой вперёд слева (для этого правую руку следует отвести к левой руке), на счёт 2 – выполнить круг скакалкой вперёд справа, на счёт 3 – вращая скакалку вперёд, выполнять прыжки на месте.

Упражнение 3

На счёт 1 – выполнить 4 круга скакалкой назад справа (оба конца скакалки находятся в правой руке), на счёт 5– 8 выполнить 4 круга скакалкой назад слева (оба конца скакалки в левой

руке), на счёт 9–12 осуществить 4 прыжка через скакалку, вращая ее назад.

Упражнение 4

На счёт 1 – выполнить прыжок выпрямившись, ноги вместе, вращая скакалку вперёд, на счёт 2 – сохраняя направление движения скакалки, сделать ею круг перед собой, одновременно поворачиваясь влево, на счёт 3 – выполнить прыжок выпрямившись с поворотом влево, вращая скакалку назад. То же самое в другую сторону.

Упражнение 5

На счёт 1–4 – выполнить 4 круга скакалкой перед собой (оба конца в левой руке), на счёт 5–8 – взять один конец в правую руку, сделать 4 прыжка, сохраняя направление движения скакалки (правую руку отвести за спину, левая впереди), на счёт 9–12 – выполнить 4 круга скакалкой перед собой (оба конца в правой руке), на счёт 13–16 – взять один конец скакалки в правую руку, сделать 4 прыжка, сохраняя направление движения скакалки (левую руку отвести за спину, правая впереди).

Упражнение 6

На счёт 1 – в полуприсяде выполнить круг скакалкой перед собой (скакалка в правой руке), на счёт 2 – повторить это движение, вставая на носки, на счёт 3–4 – то же самое, что на счёт 1–2, на счёт 5–8 – продолжая вращать скакалку, взять один конец в правую руку и выполнить 4 прыжка, на счёт 9–12 – выполнить 4 круга скакалкой за спиной рука сверху (оба конца в левой руке), на счёт 13–16 – то же самое, что на счёт 5–8.

Упражнение 7

На счёт 1 – выполнить круг скакалкой вперёд слева, на счёт 2 – выполнить круг скакалкой вперёд справа, на счёт 3 – выполнить прыжок со скрестным вращением скакалки вперёд. То же самое, вращая скакалку назад.

Упражнение 8

На счёт 1–4 – выполнить 4 прыжка выпрямившись, на счёт 5–8 – выполнить 4 прыжка выпрямившись с подскоками или 4 прыжка выпрямившись с двойным вращением скакалки.

Упражнение 9

На счёт 1 – выполнить прыжок выпрямившись, вращая скакалку назад, на счёт 2 – сделать круг скакалкой назад влево, прыжком повернуться на 180° влево, на счёт 3 – выполнить прыжок выпрямившись, вращая скакалку вперёд. То же самое в другую сторону.

Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук

Из о.с.

- прыжки на месте, вращая скакалку вперед;
- прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед;
- прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе;
- прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног, вращая скакалку вперед в среднем темпе;
- прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног; сдвоенные прыжки, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе;
- прыжки через скакалку одна нога впереди, другая сзади, и при прыжке смена положений ног;
- прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения;
- продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой ноге;
- прыжки в полуприседе на двух ногах на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед;

– прыжки через скакалку с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков.

Представленные упражнения не отражают большого многообразия прыжковых упражнений со скакалкой, поэтому при составлении комплексов упражнений следует учитывать возраст, физическую подготовленность, задачу, стоящую перед конкретным учебно-тренировочным занятием по развитию того или иного физического качества.

Упражнения на скакалке, следует начинать с нескольких подходов, между которыми делать упражнения на растяжку и дыхательную гимнастику. Перед началом упражнений необходимо разогреть мышцы ног и спины.

Ходьба обычная в чередовании:

– на носках, скакалка в вытянутых руках над головой,

– на пятках, скакалка в вытянутых руках за спиной,

– высоко поднимая колени, доставая коленом до скакалки в вытянутых руках перед собой,

– боковой галоп с правой ноги, скакалка в руках перед собой,

– боковой галоп с левой ноги, скакалка за спиной,

– бег, перепрыгивая через скакалку,

– бег трусцой.

Занятие 1

1. Прыжки классические вперед

И.П. – основная стойка, скакалка сзади.

По команде «Старт» студент начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Вниз скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, учащийся перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее продолжает совершать прыжки до команды «Стоп».

2. Прыжки классические назад

И.П. – основная стойка, скакалка спереди.

По команде «Старт» студент начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, студент перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее продолжает совершать прыжки до команды «Стоп».

Занятие 2

1. Прыжки ноги скрестно вперед

И.П. – основная стойка ноги скрестно, скакалка сзади.

По команде «Старт» студент начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, он перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее продолжает совершать прыжки до команды «Стоп».

2. Прыжки ноги скрестно назад

И.П. – основная стойка ноги скрестно, скакалка спереди.

По команде «Старт» студент начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, он перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее продолжает совершать прыжки до команды «Стоп».

Занятие 3

1. Прыжки руки скрестно вперед

И.П. – основная стойка, скакалка сзади.

По команде «Старт» студент начинает вращать скакалку сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперед и вниз студент 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 продолжает прыжки в положении руки скрестно до команды «Стоп».

2. Прыжки руки скрестно вперед «восьмерка»

И.П. – основная стойка, скакалка сзади.

По команде «Старт» студент начинает вращать скакалку сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперед и вниз студент 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. Внизу скакалка продолжает движения назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, студент перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за прыжок. Далее студент продолжает прыжки, чередуя один руки скрестно + один классический до команды «Стоп».

Занятие 4

1. Прыжки в паре классические вперед

И.П. – оба студента стоят рядом друг с другом в основной стойке, один конец скакалки у одного в правой руке, другой конец скакалки у другого в левой руке. Скакалка сзади.

По команде «Старт» спортсмены начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, студенты одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп».

2. Прыжки в паре классические назад

И.П. – студенты стоят друг за другом или лицом друг к другу в основной стойке, скакалка в руках у одного спортсмена. Скакалка спереди.

По команде «Старт» студент начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, студенты одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее продолжают совершать прыжки до команды «Стоп».

Занятие 5

1. Прыжки групповые классические вперед с места

И.П. – два спортсмена, юноша и девушка, держат скакалку за разные концы.

Остальные члены команды (6 или 8 чел.) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них на полу зала. Юноша и девушка начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед вниз. Когда скакалка, продолжая движение внизу назад, оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены команды, строящие внутри скакалки, перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают прыжки до задевания скакалки остановки.

2. Прыжки групповые классические вперед с прыгивания

И.П. – два спортсмена, юноша и девушка, держат скакалку за разные концы и вращают ее. Остальные члены команды (6 или 8 чел.) по очереди впрыгивают и делают прыжки. Когда все члены команды впрыгнули внутрь скакалки, начинается подсчет количества прыжков, спортсмены продолжают прыжки до задевания скакалки.

2.4. Гигиенические требования при проведении занятий и техника безопасности

Гигиена мест занятий

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким, без выбоин и выступов. Температура воздуха плюс 15–18°C, при хорошей освещенности. Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе, учитывая направление и скорость движения воздуха.

Одежда должна быть удобной, не сковывать движения, не болтаться, отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий со скакалкой.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий скиппингом. Кроссовкам для бега лучше предпочесть кроссовки для баскетбола или легкие теннисные тапочки, подойдут также удобные чешки. Такая обувь дает гораздо больше поддержки Вашим ногам во время прыжков. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей.

Техника безопасности

1. Посоветуйтесь с врачом. При проблемах с межпозвоночными хрящами или с суставами данные занятия не рекомендуются.

2. Выберите подходящее место для тренировок: проверьте, не заденет ли шнур от скакалки окружающие предметы – люстры и прочее (если занятия Вы проводите дома).

3. Выберите правильную позицию: ноги – вместе, спину держите прямо, локти прижмите к туловищу.

4. Правильно вращайте скакалку. Это следует делать кистями рук.

5. Постепенно привыкайте к нагрузке. Не стремитесь сразу же сделать сто прыжков в минуту. Прислушайтесь к своему организму – он подскажет, когда стоит передохнуть или завершить тренировку.

6. Выберите свой темп. Вовсе не обязательно прыгать на скорость или как можно быстрее. Спокойные прыжки в медленном темпе не менее полезны. Учитесь правильно дышать.

2.5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях

2.5.1. Управление самостоятельными занятиями

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности по соматотипу (рис. 1); скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволит анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

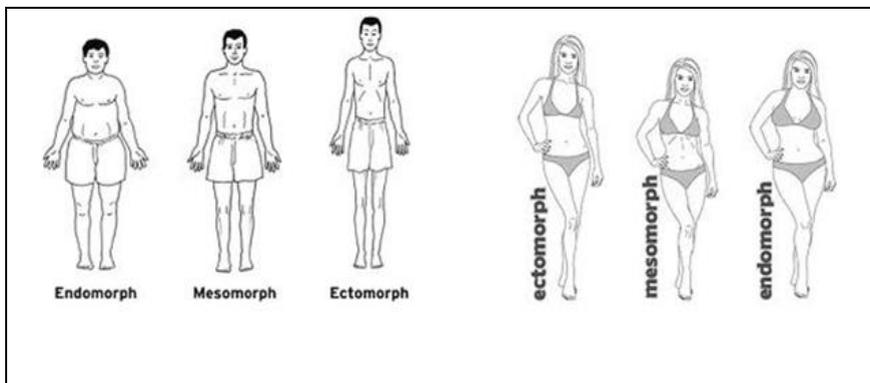


Рис. 1. Соматотипы

Чистый эндоморф характеризуется шарообразными формами, насколько это вообще возможно для человека. У такого индивидуума круглая голова, большой живот, слабые, вялые руки и ноги, с большим количеством жира на плечах и бедрах, но тонкие запястья и лодыжки.

Чистый мезоморф – это классический Геркулес с преобладанием костей и мышц. У него массивная кубическая голова, широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги. Количество подкожного жира минимально, профильные размеры невелики.

Чистый эктоморф – это долговязый человек. У него худое, вытянутое лицо, сдвинутый назад подбородок, высокий лоб, узкая грудная клетка и живот, узкое сердце, тонкие и длинные руки и ноги. Подкожный жировой слой почти отсутствует, мускулатура не развита. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника (табл. 1).

Таблица 1

Примерный дневник самоконтроля

Дата	Вес, рост	ЧСС, мин/в покое	ЧСС, мин/после нагрузки	АД/в покое	АД/ после нагрузки	Сон	Аппе- тит	Настро ение

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Динамики положительных и отрицательных изменений не будут объективными, если они не будут дополнены данными самоконтроля. Обучение технологии слежения за своим здоровьем – одна из главных задач при занятиях физической культурой и тем более при самостоятельных занятиях. Для практически здорового человека более интересно сравнение своих показателей в динамике, конечно с учетом погрешности измерений тем или иным методом.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные:

1) к субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;

2) к объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Самочувствие – довольно информативный критерий правильности дозировки физических нагрузок. Если они соответствуют функциональным возможностям организма, то самочувствие обычно хорошее. При чрезмерных же физических нагрузках наблюдается его ухудшение. Психическое настроение довольно тесно связано с самочувствием. Можно применить следующую классификацию *настроений*: бодрое, неопределенное, нормальное, угнетённое.

Сон является эффективным средством восстановления, как умственной, так и физической работоспособности. Различные нарушения его – показатели того, что необходимо увеличить или уменьшить объем двигательной активности.

Аппетит также характеризует здоровье человека. При болезненных состояниях, переутомлениях аппетит становится хуже. Аппетит бывает хорошим, удовлетворительным, плохим.

К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, дыхание, масса тела, мышечная сила и спортивные результаты.

Частота сердечных сокращений – очень подвижный показатель и зависит от возраста, пола, условий внешней среды. Она может быть самостоятельно определена по частоте пульса.

Дыхание в покое должно быть ритмичным, глубоким.

Важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит

от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5–5 литров, у женщин – 2,5–4 литра.

Оценка *реакции сердечно-сосудистой системы* проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70–75 ударов в минуту, у женщины – 75–80.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже – 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов – 40–50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчёта за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5–10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

2.5.2. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.

К примеру, о состоянии нормальной функции сердечно-сосудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле

$$(АД \text{ макс.} - АД \text{ мин.}) * П$$

где АД – артериальное давление, П – частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечно-сосудистой системы.

Существуют две пробы для определения состояния органов дыхания – ортостатическая и клипостатическая. Ортостатическая проба проводится так. Испытуемый лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10–12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 ударов в минуту – удовлетворительная реакция, более 20 – неудовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания» – так называемая проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задер-

жать дыхание на 60–120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые ростовесовые индексы. На практике широко применяется индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом 155–164 сантиметров равен длине тела в см, из которой вычитают цифру 100; при 165–175 – 105; а при росте более 175 см – больше 110.

Можно пользоваться индексом Кетля. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350–400 единиц у мужчин, 325–375 у женщин.

Можно проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: испытуемый становится в основную стойку – стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложнённый вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культу-

рой нельзя проводить без врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль способствует правильному использованию средств и методов выполнения физических упражнений, укреплению здоровья, достижению высоких результатов и спортивному долголетию.

Хорошо зная особенности воздействия физической нагрузки на организм, умея следить за состоянием своего здоровья, правильно разбираясь в изменениях состояния организма, мы можем наиболее обоснованно регулировать нагрузку, определить самые ранние признаки нарушений в здоровье и тренированности и тем самым вовремя принимать необходимые меры.

Правильно организованный комплекс физических нагрузок, регулярный контроль медицинского специалиста и постоянный самоконтроль – единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее гармоничное развитие человека, которая позволит достичь наиболее высоких результатов.

2.6. Невероятные рекорды

Таблица 2

Дисциплина	Результат	ИМЯ	Дата
1	2	3	4
Сингл, 30 сек	188	Jolien Kempeneer (Belgium)	25.10.2008
Сингл, 3 мин	984	Tori Boggs (USA)	24.06.2007
Сингл, тройные	360	Luke Boon (Australia)	28.08.2008
НЕВЕРОЯТНЫЕ РЕКОРДЫ			
10 сек	128	Albert Rayner (GB)	19-11-1982
30 сек (но-ги вместе)	152	Megumi Suzuki (Japan)	10-09-2006

Окончание табл. 2

1	2	3	4
1 мин	425	Robert Commers (USA)	23-2-1990
10 часов DD, (поочередно)	165118	6 DDF (Bel), 2 Oxycrew (Bel), 4 Szombathley (Hun)	24-2-2007
двойные, 1 мин	111	Martin Loenen (Net)	15-2-1997
тройные, 1 мин	45	Ineke Kwant (Net)	15-2-1997
1 час	16 107	Michel Giroud (Fra)	07-04-1989
2 часа	23 344	Dr. Jan Skorkovsky (Cz)	1986
3 часа	33 956	Dr. Jan Skorkovsky (Cz)	1986
продолжительность	31:46:48 часов	Frank Oliveri (USA)	26/27 May 1989
Вдвоем на одной скакалке, 1 мин	161	Mojm & Barton (Cze)	1986
Вдвоем на одной скакалке, 5 мин	861	Mojm & Barton (Cze)	1985
Двойные	10 709	Frank Oliveri (USA)	07-05-1988
Двойные назад	99	Jaclyn Duchesne (Can)	July 90
Двойные с крестиком	2 411	Ken Solis (USA)	22-03-1988
Тройные	423	Shozo Hamada (Jap)	01-06-1987
Четверные	51	Katsumi Suzuki (Jap) (стр.5)	29-05-1975
Пятерные	6	Hideyuki Tateda (Jap)	19-06-1982

2.7. Теоретическая подготовка самостоятельной работы

Тематика занятий овладения навыком прыжков со скакалкой

Урок 1. Упражнения из разделов Прыжки на месте, Прыжки с ноги на ногу, Прыжки, продвигаясь вперед, назад.

Урок 2. Упражнения из разделов Ходьба обычная в чередовании, Боковой галоп, Бег, перепрыгивая через скакалку.

Урок 3. Упражнения из разделов Базовые прыжки через скакалку.

Урок 4. Упражнения из разделов Поочередные прыжки.

Урок 5. Упражнения из разделов Комбинационные прыжки.

Урок 6. Упражнения из разделов Высокие прыжки.

Организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа по учебному курсу скиппинга включает:

- 1) работу с научно-методической и специальной литературой;
- 2) наблюдение на учебных занятиях;
- 3) выполнение упражнений и объяснение методики их выполнения.

Примерная тематика рефератов

1. Характеристика вида спорта «скиппинг».
2. Развитие скиппинга в России.
3. Методика обучения упражнениям.
4. Комплекс упражнений со скакалкой.

Перечень контрольных вопросов по данной дисциплине

1. Скиппинг. Общая характеристика.
2. Подготовка к упражнениям скиппинга.
3. Техника выполнения упражнений.
4. Эффективность упражнений.
5. Организация и проведение соревнований по скиппингу.
6. Скиппинг как вид спорта. Правила соревнований.
7. Соревновательные дисциплины скиппинга.
8. История возникновения скиппинга.
9. Влияние физических упражнений на всестороннее формирование характера человека.
10. Самоконтроль и ведение дневника.

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 1 000 килокалорий в час, что превосходит по энергозатратам другие виды спорта.

Заниматься скиппингом могут люди различного возраста, подходит для всех: для детей и взрослых.

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, туло-

вище 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.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
2. Багандова Т.А. Роль скипинга в физическом воспитании учащихся / Т.А. Багданова. – Режим доступа: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745/ru/>.
3. Белкина Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – с. 7–9.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 240 с.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Влияние занятий скиппингом на физическую подготовленность студентов – БМСИ. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/b222bc79-7c14-47cd-859d-4a9950d1de7a ru/>.
7. Гимнастика: учебное пособие / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2005. – 264 с.
8. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия/ Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
9. Ларченко Л.Ю. Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке / Л.Ю. Ларченко. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metodicheskie-rekomendacii-pri-obuchenii-pryzhkam-na-skakalke>.

10. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика/ Ю.В. Менхин. – М.: Спортакадемпредс, 2003. – 155 с.
11. Петров В. Скипинг – новая форма физических упражнений / В. Петров // Спорт в школе. – 2005. – № 1 (январь). – С. 38–39.
12. Правдов М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скиппинга / 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.
13. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 248 с.
14. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 46 с.
15. Шарбова И.Н. Упражнения со скакалкой / И.Н. Шарбова. – М.: Советский спорт, 1991. – 109 с.

Учебное издание

**СКИППИНГ
(ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ)
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Составитель: ***Эльвира Рафиковна Антонова***

Работа рекомендована РИСом университета
Протокол № 13, пункт 2, 2016 г.
Экспертиза В.Гр. Макаренко

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69
Редактор О.В. Угрюмова
Технический редактор Л.В. Кравцова

Подписано в печать 14.09.2016 Тираж 100 экз.
Формат 60*84/16 Объем 1,8 уч.-изд. л. (2,6 п.л.)
Заказ № 1019

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

