

СКИППИНГ – КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Е.М. Солодовник, старший преподаватель

К.А. Сорокина, старший преподаватель

Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10015

Аннотация. Цель работы – рассказать о пользе занятий скиппингом на уроках физической культуры. Авторами предложены формы проведения урока, позволяющие не только укрепить здоровье учащихся, но и повысить уровень мотивации к занятиям по физической культуре, улучшить эмоциональный фон урока.

Ключевые слова: скиппинг, скакалка, кардио, прыгать на скакалке, занятия скиппингом, соревнования, физическая культура.

Английское «skipping» означает «скакать, прыгать», а сам скиппинг не что иное, как прыжки на скакалке. Так же, часто встречается вариант названия «gore skipping» (прыжки со скакалкой, прыжки на скакалке, прыжки через скакалку – кому как нравится), «горе» в данном случае означает «скакалка». Но не все так очевидно, как может показаться на первый взгляд. Дело в том, что есть одно очень существенное отличие, между прыжками на скакалке у себя дома или в спортивном зале. Скиппинг – официальный вид спорта со своими федерациями, и как для любого серьезного спорта здесь разрабатываются методики тренировок, проводятся различные соревнования, в том числе чемпионаты мира по различным видам прыжков. В Великобритании даже проходит международный ежегодный чемпионат по скиппингу. Прыгать на скакалке крайне полезно, но это при том, что техника прыжков и, собственно, сама скакалка подобраны правильно. Так же имеется ряд противопоказаний для занятий скиппингом: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые заболевания, избыточный вес.

К выбору скакалки для скиппинга стоит подходить очень тщательно. Материал самой скакалки должен быть достаточно эластичным, именно поэтому отдавайте свое предпочтение резиновым или кожаным скакалкам. Они замечательно прокручиваются. Необходимо избегать лёгких

скакалок из пластика, они постоянно нолят перекрутиться, а так же склонны к ломкости, их очень тяжело вращать, а если вы решите попрыгать на улице в прохладный день, то они просто замерзают и деревенеют. Материал ручек выбирайте исходя из личных предпочтений, кому-то нравятся деревянные, кому-то пластиковые. Если в ваши планы входит подкачать мышцы рук, следует выбирать скакалку с более тяжелыми ручками. Зачастую 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 – очень полезное приспособление. Чтобы правильно выбрать длину скакалки для скиппинга, достаточно воспользоваться простым приемом: возьмитесь за ручки, а ногами наступите на шнур, и потяните ручки вверх – они должны доставать примерно до середины груди. Желательно, что бы длина скакалки была регулируемой. Отрегулировать скакалку, так же можно воспользовавшись, выше указанным, способом.

Начинать занятие всегда необходимо с лёгкой разминки всех участвующих в прыжках мышц и суставов: голеностоп, задняя и передняя поверхность бедра, мышцы корпуса. Продолжительность тренировки подбирается индивидуально и зависит от подготовленности человека. Начинают обычно с 10-30 минут. Есть несколько общих рекомендаций, которые

позволят вам избежать травм и получить максимум пользы от занятий скиппингом:

- прыгать на носках, опуская пятку довольно низко, но не касаться ею пола;

- прыгать невысоко (на 2-3 см от пола), ровно настолько, чтоб пропустить скакалку под ногами;

- амортизировать приземление всем телом: голеностопом, коленями, тазом;

- вращать скакалку небольшими круговыми движениями кистей и предплечий, локти держать ближе к корпусу;

- сохранять естественные изгибы позвоночника, взгляд направлен вперёд.

Если вы уже уверенно владеете скакалкой и можете легко выполнить 100 прыжков, можно переходить к более сложным вариантам: бегу, разножкам или выпадам. Необходимо внимательно относиться к

ощущениям в мышцах голеностопа, усталости и болях в боку. Для восстановления можно выполнить растяжку – это «перезагрузит» тело и голову и позволит продолжить заниматься более эффективно.

Занятия скиппингом можно использовать на занятиях по физической культуре, например, в виде соревнований. Все учащиеся делятся на команды. Далее учащиеся первой команды все одновременно выполняют первую серию прыжков (прыжки на двух ногах), команда соперников в это время считает количество прыжков каждого участника. Полученные результаты записываются в таблицу. Далее идет смена, первая команда считает результаты, вторая выполняет серию прыжков. Командам необходимо выполнить 5 серий различных прыжков.

Таблица 1. Результаты команды №1

Ф.И. участника	Прыжки на 2-х ногах (кол-во раз)	Прыжки на 2-х ногах с вращением скакалки назад	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	Прыжки Высокий шаг	Прыжки Скрещивание рук
1.	85	74	56	54	56
2.	81	65	48	43	47
3.	78	68	63	38	46
4.		
5.		
Итог по каждому виду	534	435	389	322	387
Общая сумма	2067				

На каждый вид прыжков дается время – 30 секунд. По итогу соревнований определяются победители среди команд по суммарному сложению прыжкового показателя всех участников.

Техника выполнения прыжков:

1. Прыжки на двух ногах. Держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 -

4 см оптимальная высота для интенсивной тренировки.

2. Прыжки высокий шаг. Чередование прыжков с правой ноги на левую, колени поднимаются до пояса.

3. Прыжки скрещивание рук. Скрещивание занимает один прыжок и разведение рук занимает один прыжок. Прыжки ноги вместе. Руки выше пояса не поднимать.

Отличительными особенностями этого вида спорта является доступность, мобильность и простота использования основного инвентаря и возможность заниматься в любом относительно просторном месте. Кроме того, скиппинг – это ба-

зовый вид спорта, развивающий необходимые двигательные навыки, которые важны в основных видах спорта. Использование данного вида соревнований на за-

нятиях по физической культуре позволяет развивать и повышать интерес к занятиям, а также способствует повышению эмоционального фона настроения учащихся.

Библиографический список

1. Багандова Т.А. Роль скипинга в физическом воспитании учащихся. Электронный ресурс: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745/ru>

2. Петров В.А. Скипинг – новая форма физических упражнений / В.А.Петров // Спорт в школе. – 2005. – №1. – С. 38-39

SKIPPING AS A MEANS OF MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE LESSONS

E.M. Solodovnik, *senior lecturer*

K.A. Sorokina, *senior lecturer*

Petrozavodsk state university
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The purpose of the work is to tell about the benefits of skipping at the lessons of physical culture. The authors have proposed forms for conducting a lesson, which allow not only to improve the health of students, but also to increase the level of motivation to engage in physical education and improve the emotional background of the lesson.*

Keywords: *skipping, skipping rope, cardio, jumping rope, skipping lessons, competitions, physical culture.*