

Бойко В. В.

АЗБУКА РОУП- СКИППИНГА

учебно-методическое пособие

2020

УДК 796.5

ББК 75.81

Б77

Б77 Бойко В. В.

Азбука роуп-скиппинга [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. В. Бойко – Орел: МАБИБ, 2020. – 48 с. – ISSN 2413-6379.

Целью методических указаний по проведению практических занятий является - вооружение обучающихся или педагога минимально необходимыми знаниями по построению учебно-тренировочных занятий по обучению фристайлу в роуп-скиппинге (трюков с манипуляцией скакалкой, силовых трюков и мульти прыжков), в котором, дано описание базовых знаний.

Методические указания предназначены для использования в работе преподавателями физического воспитания, инструкторами физкультуры, тренерами, родителями, а также занимающимися скиппингом самостоятельно. Рекомендуются к использованию в образовательных учреждениях, учреждениях дошкольного и дополнительного образования, в спортивных клубах и секциях по месту жительства. Могут использоваться в работе тренерами по другим видам спорта.

© В. В. Бойко, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ИСТОРИЯ РОУП-СКИППИНГА
В МИРЕ И В РОССИИ

2. АЗБУКА РОУП-СКИППИНГА
(ВСЕ УРОВНИ)

ЛИТЕРАТУРА

1. ИСТОРИЯ РОУП-СКИППИНГА В МИРЕ И В РОССИИ

Прыжки через веревку практикуются на протяжении веков по всему миру.

Считается, что первые трюки с веревкой появились в Китае, где игра под названием Hundred Rope Jumping была одним из любимых видов спорта во время китайского новогоднего фестиваля. Прыгали через веревку и в Финикии, и в Древнем Египте. Греки прыгали через веревку на рассвете западной цивилизации, а художники Золотого Века рисовали детей, играющих с веревкой.



Римские фрески, изображения бродячих артистов Средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают действия, сходные с теми, что мы можем наблюдать в каждом дворе, где после школы резвятся ребята.

Даже спортивная форма не была для занятий необходимостью. Ещё наши прапрабабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках, поражая кавалеров грацией и ловкостью.

Тем временем, тренеры быстро сообразили, что дамское развлечение можно применять для подготовки спортсменов.

Уже в 13 веке лондонские боксеры и жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения.

Ещё раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей.

По английской легенде, скакалка — это напоминание о кожаном шнуре, которым удавился предавший Христа Иуда Искариот. Скакалка была

популярна весной, особенно в пасхальное время. Каждую Великую пятницу через них прыгали в Кембридже и Восточном Суссексе.

Скакалка появилась в Нидерландах, и оказалась в Америке в 1600-х. Англичане, которые управляли голландской колонией в долине реки Гудзон, нашли эти игры с одной или двумя длинными скакалками абсолютно нелепым занятием.



Но дети голландских поселенцев продолжали прыгать через скакалку перед их домами. Свои прыжки дети сопровождали всевозможными песнями и ритмичными стишками.



Конечно, песни на голландском языке не могли понять ни французы, ни англичане. Как ни странно, название Double Dutch («Двойной - голландский») – английское. Это название было унижительным, потому что всё, что связано с голландской культурой, считалось недостойным внимания.

Только в 20 м веке Double Dutch появился в центральных городах Америки. В 40-х и 50-х прыгали везде.

Вместе с мамами девочки использовали веревки, на которых вывешивали белье - они прочнее и тяжелее обычных, - и прыгали на улицах. К концу 1950-х

годов, Double Dutch почти исчез, так как не пользовался популярностью в телевизионных и радиопрограммах. Его не было до 1973 года. В этом году офицер Улисс Ф. Уильямс Нью-Йоркского департамента полиции (NYPD) решил использовать Double Dutch в своей молодежной программе. Проект назывался «Rope, not Dope», и его задачей было увести девочек от разрушительных соблазнов города. Только в 1980 году в одном Нью-Йорке было тысяча пятьсот скипперов. Вскоре бывшим офицером полиции Дэвидом Уокером была создана американская лига Double Dutch ADDL. Он знал, какое положительное воздействие имеет Double Dutch, видя, сколько девочек спаслось от соблазнов наркотиков, преступности, и секса.

В это время во всем мире дети прыгали через одиночную скакалку (single rope). Боксеры, физиотерапевты со своими пациентами и различные спортсмены использовали скакалку для разминки, улучшения физического состояния и улучшения координации. Несмотря на то, что многие использовали скакалку, никто не собирался развивать скиппинг, как отдельный вид спорта. Таким образом, в конце шестидесятых, хотя все знали, как прыгать через скакалку, никто никогда не называл это Скиппингом.

Richard Cendali, живший в городе Боулдер (Колорадо, США) был футболистом, и его тренер настаивал, чтобы он работал над своим физическим состоянием. «Как я должен это делать?» - спросил он. «Ну ... выбирай: или бегать час по ступенькам стадиона или 15 минут прыгать на скакалке», ответил тренер. Выбор был очевиден. Скакалка для девочек, и он, как настоящий футболист, бросился бежать вверх и вниз по ступенькам. Никаких проблем, пока не пошел снег, и ступеньки не стали скользкими «... или возьми скакалку и прыгай 15 минут», вспомнил Ричард. Так он и сделал.

Вскоре никто не мог сравниться с ним в прыжках. Просто прыгать вверх и вниз, было не интересно. Поэтому он начал делать крестики, двойные и тройные. Во время «отдыха». Постепенно количество трюков росло и «отдых» со скакалкой становился всё сложнее. Будучи учителем, Ричард считал, что пора показать трюки со скакалкой своим ученикам. Они были в восторге от трюков со скакалкой и начали свои. Они также взяли длинную веревку Double Dutch и придумали огромное количество трюков с ними.

Появился роуп скиппинг

Вначале семидесятых Ричард Кендали начал распространять скиппинг в США, а затем и во всем мире. Везде, где он был, он брал с собой сотни, а потом