

Бойко В. В.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РОУП-СКИППИНГУ

Учебно-методическое пособие

УДК 796.5

ББК 75.81

Б77

**Б77** Бойко В. В.

Методика обучения роуп-скиппингу [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. В. Бойко – Орел: МАБИВ, 2020. – 76 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. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В РОУП-СКИППИНГЕ

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФРИСТАЙЛУ В РОУП-СКИППИНГЕ

3. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РОУП-СКИППИНГУ

ЛИТЕРАТУРА

# 1. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В РОУП-СКИППИНГЕ

---

## 1. Подготовка к занятиям роуп-скиппингом

### Выбор скоростной скакалки

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

Предлагаем 2 способа выбора скакалки:

1. Способ. Чем короче скакалка, тем выше частота прыжков. При выборе скакалки: возьмите обе рукоятки в руки. Наступите на скакалку в середине двумя ногами, поднимите ручки вверх. Если ручки на уровне нижнего края грудной клетки. Это самая оптимальная длина скакалки для скоростных прыжков.

2. Способ. Длина скакалки зависит от вашего собственного роста.

Длину скакалки можно определить простым расчетом: длина скакалки = 2 x длину от пола до талии.

### Материал для скоростной скакалки

Скакалка для скорости - это тонкий металлический трос (диаметр 2-2,5 мм) может быть без оплетки, или в оплетке, для меньшего сопротивления воздуха. Кабельная (металлический трос). Исключительно быстрая скакалка. Подходит только для тренировок на скорость. Такую скакалку можно разогнать до 7 оборотов в секунду. С ней не рекомендованы тренировки с перекрещиванием рук и другие сложные прыжков с изменением положения рук, ног и туловища. Длина может регулироваться, Достаточно травмоопасна, когда человек не успевает прыгнуть и трос бьет его по ногам спереди и сзади.

У них сменные ручки и их можно менять. Так же можно изменять и длину троса под любую скорость, над которой вы работаете. Короткие рукоятки подходят для скоростных прыжков и силовых тренировок (высокие прыжки).

Рукоятка. Захват должен быть надежным. Рукоятки должны хорошо лежать в руках и обладать эргономикой. Хорошая рукоятка обеспечивает плавное и быстрое вращение. Рукоятку нужно держать как при рукопожатии с упором на большой и указательный палец.

#### Виды скакалок:



#### Выдержка из правил по роуп-скиппингу. (п. 4)

Одежда должна быть максимально удобной и в то же время достаточно облегающей, чтобы не путаться в скакалке.

Форма может состоять из спортивных шорт (спортивные штаны (трико)) и футболка любого цвета, на которой может быть названия команды, а также может быть эмблема или логотип ее спонсора.

Женщинам (девушкам) следует позаботиться о хорошем, удерживающем грудь белье - бюстгальтере.

Спортивная форма команды, должна быть одинакова по форме и цвету.

Сборная команда может иметь на форме логотип или эмблему спонсора.

Все спортсмены обязаны выступать в спортивной обуви, чтобы защитить свои ноги.

**Внимание!** Обувь лучше выбрать для подвижных игр и спорта, которая обеспечивает амортизацию стопы. Прыгайте в кроссовках с амортизирующими прокладками в области пальцев ног. Шнурки на кроссовках необходимо хорошо завязать, лучше убрать их во внутрь, либо перемотать кроссовки скотчем.

На правой ноге может быть носок отличительного цвета от носка левой ноги (для более эффективного выполнения счета судьям).