

Бойко В. В.

DOUBLE-DUTCH - СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ (ROPE-SKIPPING)

учебно-методическое пособие

2020

УДК 796.26 (075)

ББК 75.59я7

Б77

Б77 Бойко В. В.

Double-dutch - спорт для всех (rope-skipping) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. В. Бойко – Орел: МАБИВ, 2020. – 52 с. – ISSN 2413-6379.

В учебно-методическом пособии впервые представлен материал по построению учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований по DOUBLE-DUTCH - одному из самых зрелищных дисциплин rope skipping (спортивная скакалка), как вида спорта.

Предназначено студентам физкультурных вузов, обучающимся по направлениям: «Физическая культура», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», изучающим дисциплины: «Физическая культура», «Спортивные и подвижные игры», а также учителям физической культуры, тренерам, инструкторам по фитнесу.

© В. В. Бойко, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА

ВВЕДЕНИЕ

1. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ
В DOUBLE-DUTCH

3. ОПИСАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ В DOUBLE-DUTCH

4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС
В DOUBLE-DUTCH

ЛИТЕРАТУРА

В начале августа 2011 года команда «Прыжок в жизнь» проводила мастер-класс по спортивной скакалке (rope skipping) для спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами в спортивно - оздоровительном лагере «Мечта». Там же нам был задан простой вопрос: «Можно ли использовать rope skipping как одну из форм проведения третьего урока физкультуры в школе?» «Нет!» - был бы наиболее практичным ответом, но мы ответили: «Да». В этот же день мы договорились о проведении семинара- практикума по rope skipping для учителей физической культуры г. Орла. У меня сразу появилась идея, как сделать rope skipping (спортивную скакалку) массовым видом спорта. Для этого нужно rope skipping ввести в школьную программу как модуль дисциплины «Физическая культура».

Чтобы изучить этот вид спорта с декабря 2011 года я стал тренироваться, встретился с чемпионами мира из Швеции по rope skipping. Я стал изучать азы rope skipping, собирал всевозможный материал, познавал базовые прыжки и несколько направлений: прыжки с одиночной веревкой, прыжки вдвоем с одной веревкой «Путешественник», прыжки с двумя и более короткими веревками «Китайское колесо», самое популярное и эффектное - командные прыжки DOUBLE-DUTCH. Я был поражен возможностями спортивной скакалки. Будучи футболистом, волейболистом, учителем физкультуры, любителем спорта, я сразу влюбился с одной стороны в простоту, а с другой в техническую сложность и индивидуальность этого вида спорта.

В конце лета 2013 года я стал «одним из них». Вернувшись домой с учебно-тренировочных сборов, мы начали с практики, давая семинары и мастер-классы, показательные выступления, а также выпустил учебно-методические материалы (методические указания по проведению практических занятий rope skipping, обучающее видео, информационные бюллетени и т.д.). Почти в то же время я начал преподавать rope skipping в школе, в которой учится мой младший сын, и организовал спортивную секцию для студентов ФГБОУ ВПО «Госуниверситета-УНПК».

Роуп-скиппинг становится все более популярным видом спорта, поэтому на вопрос о том, нужно ли развивать его в России мы отвечаем: «Да!»

ВВЕДЕНИЕ

Термин скиппинг, или роуп-скиппинг к нам пришел из английского языка (англ. skipping, rope-skipping) - это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку. Первая составляющая которого «rope» обозначает веревку, то есть скакалку (прыгалку), а вторая «skipping» - перепрыгивать. Одной из самых зрелищных дисциплин в rope-skipping является командное соревнование по DOUBLE-DUTCH (прыжки через две вращающиеся скакалки поочередно).

Внедрение занятий DOUBLE-DUTCH в вузе позволяет развить интерес к физической культуре у студентов, так как этот вид деятельности доступен для различных социальных слоев общества, легок в освоении техники, направлен на укрепление и поддержание хорошего физического состояния организма. Rope-skipping является видом спорта, развивающим физические качества для других, традиционных видов спорта.

Если объем двигательных действий занятий, спланированный преподавателем физической культуры, в соответствии с возможностями высшего образовательного учреждения, студент с успехом освоил, и есть желание развить в себе более высокий уровень подготовки, можно обратиться к программным требованиям по данной спортивной деятельности в Комитет по Роуп-скиппингу Федерации спортивной хореографии России.

Данное учебно-методическое пособие адресовано студентам физкультурных вузов, учителям физической культуры, тренерам.

Пособие состоит из трёх основных разделов.

В первом разделе дается краткая историческая справка развития этого вида спорта. Во втором разделе приведены основные понятия, используемые в отдельных упражнениях со спортивной скакалкой, а также описано, что входит в разминку перед основной тренировкой DOUBLE-DUTCH, предлагаются профессиональные испытания в форме тестов, которые должен пройти участник, перед тем как приступить к тренировке. Так же даются рекомендации в какое время лучше тренироваться, упражнения на растяжку и т.д. Большое внимание уделяется правилам организации соревнований по DOUBLE-DUTCH.