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 предназначаются 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 х 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 травмаопасна, 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.



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).

Запрещаются любого вида ювелирные украшения, пирсинг и жевательная резинка, которые могут представлять риск для безопасности спортсменов. Исключение составляют: обручальное кольцо, гвоздики в ушах и зубные брекеты.

Дополнительные аксессуары для занятий роуп-скиппингом

Когда вы выполняете прыжки через скакалку, ваш организм через пот теряет влагу. Чтобы избежать обезвоживания своего организма необходимо пить жидкость. Но какой напиток пить?

Вода - лучший напиток, который восстанавливает водный баланс организма, потому что не содержит сахар или кофеин, и организм быстро поглощает её.

Что необходимо делать, чтобы избежать обезвоживания своего организма. Во время занятия необходимо пить приблизительно 2-3 глотка жидкости каждые 20 минут. Также важно пить жидкость до и после занятия. Если вы почувствовали себя неважно, у вас холодный пот или быстрое сердцебиение, прекратите тренироваться и выпейте немедленно воду.

Полотенце, которым можно вытереть выступивший пот.

Музыкальное сопровождение.

Хранение скоростных скакалок

После окончания занятия скоростную скакалку лучше всего свернуть кольцами и положить в специальный чехол. Это позволит предотвратить скручивание и спутывание скакалки.

Покрытие площадки для занятия скоростной скакалкой

Прыгать можно на деревянном полу лучше всего это паркет баскетбольной площадки, пластике. Ковролин, земля, бетон или кафель при соприкосновении со скакалкой стирают её.

Для каждого спортсмена необходимо место для занятий со скоростной скакалкой из расчета: спереди, сзади и по бокам 1,5-2 м. расстояния до потолка не мене 65 сантиметров от макушки головы. Упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы контролировать осанку и точность выполнения движений.

Обучение прыжкам через скакалку можно вести индивидуально или в группах по 10-12 человек, приглашая на место (места) для прыжков одного занимающегося или нескольких одновременно. Перед началом и после 10-15 минут прыжков необходим перерыв с дыхательными упражнениями и стретчингом.

Дополнительные условия для занятий со скоростной скакалкой

Во-первых, счетчик прыжков. Позволяет не отсчитывать в уме количество прыжков.

В-вторых, к скакалке следует относиться как к сложной и интенсивной тренировке. Не стоит её недооценивать.

В-третьих, контролируйте физическую нагрузку на занятии. Больше внимания уделяйте тем, чей вес значительно превышает допустимые нормы.

В-четвертых, прыгая на скорость и выносливость через скакалку:

✓ наклон туловища вперед относительно его вертикального положения 20-30°;

✓ голову наклонить чуть вперед, смотреть перед собой;

✓ верхняя часть туловища в неподвижном состоянии;

✓ руки до кистевого сустава так же в неподвижном состоянии, локти близко к туловищу, должны образовывать угол 90° с предплечьем.

В-пятых, шаг выполняется как при беге по ступенькам (колено вверх, стопа параллельно пола);

В-шестых, типичные травмы:

✓ боль в голени и икрах: слишком долго прыгали для начинающего, или прыжки на жесткой поверхности, например, бетоне, асфальте, плитке.

✓ боль в плечах, руках и кистях. Слишком размахиваете руками и слишком сильно сжимаете рукоятки.

✓ боль в коленях и ступнях: слишком высоко прыгаете, приземляетесь не на носки, а на плоскую ступню, прыжки на слишком жесткой поверхности.