**Обучение скиппингу на занятиях физической культуры учащихся школьного возраста**

Кутимская Т.В., преподаватель спортивных дисциплин «ИРКПО» г. Иркутск

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема использования скиппинга на занятиях физической культуры. Сегодня увеличилось число детей, не умеющих прыгать через скакалку. Прыжки со скакалкой координационно достаточно сложны и для их первоначального освоения требуются значительные усилия. Поэтому важно научить учащихся правильно выполнять прыжки через скакалку.

**Ключевые слова.** Скиппинг, как определить подходящую длину скакалки, последовательность обучения прыжкам через скакалку.

Название «skipping» происходит от английского «скип» ‑ прыгать, подпрыгивать. Скиппинг относится к современным системам физического воспитания. Прыжки через гимнастическую скакалку являются не просто физическим упражнением ‑ это универсальное средство для активного отдыха, учебного и тренировочного процесса. С помощью прыжков со скакалкой развиваются такие физические качества как координация движений, быстрота, выносливость, прыгучесть. Прыжки через скакалку доступны всем и могут выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении. Использовать прыжки со скакалкой можно в различных видах спорта. Поэтому важно научить учащихся правильно выполнять прыжки через скакалку [1].

Скакалка ‑ предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений.

*Скакалка изготавливается из разного материала* [5]*:*

- Хлопок. Скакалки из хлопка ‑ идеально подойдут самым маленьким гимнасткам: они очень легкие и мягкие. С хлопковой скакалкой трудно добиться четкой траектории полета, однако очень легко тренироваться именно тем, кто делает свои первые шаги в мире гимнастики.

- Полиэстер. Хорошая альтернатива скакалкам из хлопка. Полиэстеровые скакалки еще мягче, чем хлопковые, но при этом немного тяжелее. Это даже является преимуществом, так как из-за тяжести траектория полета скакалки гораздо лучше очерчивается при броске. Такие скакалки подойдут для выступлений юниорок.

- Нейлон. Самые тяжелые и плотные скакалки ‑ скакалки из нейлона. С такими скакалками работают уже профессиональные гимнастки. Нейлоновые скакалки прекрасно сохраняют траекторию полета, движения получаются четкие, хорошо очерченные в воздухе, что позволяет выполнить упражнение максимально точно.

- Ликоричная скоростная. Толстая скакалка из PVC (поливиниловая). Хороша для начинающих. Длина не регулируется.

- Кабельная (трос). Исключительно быстрая скакалка. Подходит только для тренировок на скорость. С ней невозможны тренировки с перекрещиванием рук и другие сложные стили прыжков. Легко ломается, длина не регулируется, самый высокий % травм, когда человек не успевает прыгнуть и трос бьет его по ногам впереди и сзади.

- Скакалка из бусин: пластмассовые бусины на хлопчатобумажной веревке. Предназначена для детей, чтобы прыгать на зацементированном школьном дворе. Хороша для начинающих, но не поможет вам улучшить скорость рук или ног. Длина не регулируется.

- Хлопковая или нейлоновая скакалка. Самая медленная из всех. Не подходит для спортивных тренировок. Самая неэффективная скакалка.

- Кожаная. В течение последних 90 лет популярна среди боксеров. Лучше, чем скакалка из бусин, нейлона или хлопка, но хуже, чем скоростная PVC скакалка для выработки молниеносных рефлексов. Длину кожаной скакалки невозможно отрегулировать, нужно покупать по росту.

- Утяжеленная скакалка весом до 3 кг. Развивает силу в верхней части тела. Длина не регулируется, не подходит для развития скорости рук или ног.

Самыми лучшими скакалками для развития максимальной скорости и силы, а также сложных умений в движениях, являются поливиниловые скакалки, у них сменные ручки и можно менять длину гибкой части под любую скорость, над которой вы работаете. Короткие рукоятки подходят для скоростных прыжков и силовых тренировок (высокие прыжки), а длинные – для скорости, силы и сложных умений (прыжки с перекрещиванием ног и рук, поворотами и т.п.)

*По назначению есть скакалки, следующие* [7]*:*

* Обычная – скакалка для начинающих. Лёгкий материал шнура (нейлон, ПВХ, верёвка). Регулируемая длина. Пластмассовые или деревянные ручки. Хорошо подходит для разминки.
* Детская – самая дешёвая и простая скакалка с пластмассовыми ручками и шнуром из ПВХ. Длина не регулируется. Она не подходит для активных физических нагрузок, по длине может быть коротковата для взрослых, но не плоха для разминки.
* Скоростная - делает больше оборотов, чем другие виды. Предназначена для тренировки с целью сжигания жира, но не подходит для наращивания мышц.
* Утяжеленная – утяжелёнными могут быть ручки или шнур. Не подходит начинающим спортсменам. Утяжеленная достигает веса в 3 кг, не повышает скорость движения ног и рук и используется исключительно для тренировки силы рук и плечевого пояса.
* Электронная – стоит несколько дороже обычной скакалки, однако такие вложения быстро окупятся, поскольку на встроенном счетчике показывается количество сожженных за тренировку калорий, что позволяет оптимизировать время выполнения упражнений.

Материал рукоятки той или иной скакалки может отличаться. И при выборе скакалки важен, потому что в процессе тренировки ладони могут потеть и может происходить выскальзывание.

Существуют следующие материалы*:*

* Пластик (самый часто встречаемый и распространённый, удобный для рук, но в процессе тренировки может выскальзывать из рук, т.к. ладони потеют).
* Неопрен (самый лучший вариант, ибо впитывает влагу, и ручка всегда сухая).
* Дерево (тоже хороший и удобный материал).
* Металл (для опытных, ибо тяжелее, для укрепления кисти предплечья).

Как определить подходящую длину скакалки? Чтобы правильно и точно выполнять различные элементы, гимнастка должна хорошо чувствовать снаряд.Первый шаг к этому ‑ выбор размера скакалки.Размер должен быть подобран очень точно, поскольку слишком короткая или длинная скакалка будет доставлять дискомфорт, только мешая выполнять необходимые упражнения [6].

Проверить, подходит ли скакалка очень просто для этого необходимо [5]:

1. Встать обеими ногами точно по центру скакалки;
2. Взять в каждую руку по одному узлу на концах скакалки;
3. Подтянуть руки к плечам;
4. Определиться с размером:
5. Если узлы находятся ниже уровня подмышек ‑ скакалка мала, нужен стандартный размер 3 метра;
6. Узлы находятся точно на уровне подмышек ‑ скакалка подобрана верно;
7. Если узлы находятся выше уровня подмышек ‑ необходимо выбрать скакалку меньшего размера или же укоротить ее.

В прыжках с короткой скакалкой главное ‑ уметь ее правильно вращать и совмещать момент опускания скакалки с выпрыгиванием. Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, замедленные ‑ всей рукой. Тело в полете должно быть подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий с предварительным полуприседом, приземление мягкое в полуприсед с перекатом с носка на всю стопу.

При обучении прыжкам со скакалкой в начале целесообразно научить перепрыгивать качающуюся вперед и назад скакалку, затем добиться равномерного вращения скакалки с прыжками, вращая сложенную вдвое скакалку сбоку, в одной руке. После освоения прыжков с вращением скакалки вперед переходят к вращению назад, а затем усложняют упражнение двойным и скрестным вращением [2].

При обучении прыжкам с длинной скакалкой один ее конец привязывается к неподвижной опоре, а другой держит преподаватель. Вначале обучают перепрыгивать через раскачивающуюся скакалку, затем через медленно вращающуюся. Также обучают пробегать под вращающейся скакалкой. После освоения элементарных прыжков, вбеганий и выбеганий становится возможным включение самых разнообразных усложнений за счет содержания прыжков (прыжки на одной ноге, в приседе, с поворотами и т. п.), за счет варьирования скорости вращения скакалки и за счет групповых прыжков с последовательным вбеганием и выбеганием. Упражнения с длинной скакалкой ‑ очень эффективное средство развития ловкости у детей, одновременно приучающее детей взаимодействовать в группе. Использовать упражнения с длинной скакалкой целесообразнее в основной части урока [3].

*Типичные травмы при прыжках через скакалку* [7]*:*

- Боль в голени и икрах: слишком долго прыгали для начинающей, или прыжки на жесткой поверхности, например, цементе, асфальте.

- 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.

- Боль в связках, и сухожилиях, вывихи, трещины в костях. Причиняются не скакалкой, а другими видами тренировок. Скакалка может эти травмы только ухудшить, но не причинить.

Прыжки со скакалкой – это циклические движения, требующие хорошей координации движений рук и ног. Способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Именно с помощью прыжков можно добиться отличных результатов, развивая согласованность движений, научиться распределять мышечное напряжение практически во всех частях тела. Научившись прыгать, пусть медленно, но достаточно долго, очень легко понять, что подобное упражнение дает организму великолепную нагрузку в выносливости. А легкие, технически правильно выполненные прыжки великолепно будут развивать силу мышц голени и стопы, рук и торса [4].

Скиппинг, как вид спорта, распространяется благодаря следующим причинам:

• доступности для различных социальных слоёв общества вне зависимости от их материального положения;

• лёгкости использования его каждым человеком для укрепления и поддержания своего физического состояния;

• наличия неприхотливого дешевого инвентаря (скакалка), всегда имеющегося под рукой;

• простоты правил соревнований, которые можно проводить и без спортивных судей при наличии двух и более соревнующихся;

• свободного дозирования нагрузки и осуществления самоконтроля за ней исходя их функциональных и анатомо-физиологических показателей занимающегося и стоящих задач по развитию того или иного физического качества [1].

**Список использованных источников**

1. Багандова Т.А. Роль скипинга в физическом воспитании учащихся. [Электронный ресурс] / Т.А. Багандова. – Режим доступа: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Берестецкая, И.Ю. Роуп – скиппинг на уроках физического воспитания в школе. Физическое воспитание студентов творческих специальностей [Электронный ресурс] / И.Ю. Берестецкая. – Харьков, 2002. - №3. – Режим доступа: <http://sportlib.info/Books/XXPI/2002N3/p81-86.htm>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Виноградов, В. Праздник скакалки [Электронный ресурс] / В. Виногадов. Спорт в школе. – 2009. - №9. – Режим доступа: https://spo.1sept.ru/viewarticle.php?ID=200900909, свободный. – Загл. с экрана.
4. По материалам Федерации скиппинга России. Скиппинг – прыжки через скакалку [Электронный ресурс] / Спорт в школе. – 2006. - №4. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600411>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Скакалка [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://ru.wikipedia>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Удивительный мир спорта. Скиппинг: Прыгаем к здоровью [Электронный ресурс] / Спорт в школе. – 2007. - №24. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/udivitelnyy-mir-sporta-skipping-prygaem-k-zdorovyu>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Краснорусская, А. Что такое скипинг или какая польза от скакалки? [Электронный ресурс] / А. Краснорусская. – Режим доступа: https://www.shkolazhizni.ru/sport/articles/774, свободный. – Загл. с экрана.