

**Управление образования администрации города Орла Орловской области**  
**Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация**  
**детский сад № 91 города Орла**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МБДОО  
Детский сад № 91 города Орла  
\_\_\_\_\_ Бойко О.Н.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«РОУП-СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы составители:

Бойко В.В., к.п.н., декан академии

физической культуры и спорта ФГБОУ

ВО ОГУ им. и.с. Тургенева;

Батракова О.А. инструктор по физической  
культуре 1 квалификационной категории

# Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2 Новизна.....	3
1.3 Актуальность .....	3
1.4 Педагогическую целесообразность .....	3
1.5 Цель и задачи программы .....	3
1.6 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы .....	4
1.7 Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы .....	4
1.8 Формы и режим непосредственно образовательной деятельности .....	4
1.9 Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей .....	5
1.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	6
1.11 Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования.....	7
2. Учебно-тематический план .....	7
3. Содержание.....	8
4. Методическое обеспечение программы.....	9
5. Материально-техническое обеспечение программы .....	10
6. Список литературы .....	10

# **1. Пояснительная записка**

## **1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе парциальной программы «Малыши-крепыши», входящая в Образовательную программу дошкольного образования «Мир открытий» допущенную Министерством образования и науки Российской Федерации, под редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой

Программа «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» соответствует Федеральному закону от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р, Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Программа реализуется в ходе учебно-вспомогательного процесса в Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации Детский сад № 91 города Орла.

## **1.2 Новизна**

Новизна программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками).

## **1.3 Актуальность**

Актуальность ДООП состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым для человека любого возраста. Занятия роуп-скиппингом также имеют огромное оздоровительное значение развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

## **1.4 Педагогическую целесообразность**

Педагогическая целесообразность объясняется эффективным использованием занятий роуп-скиппингом в развитии координационных способностей детей дошкольного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрации и устойчивости внимания.

## **1.5 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - углубленное изучение различных видов прыжков со скакалкой, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательных:*

- обучить техническим приёмам в роуп-скиппинге;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по роуп-скиппингу.

##### *Воспитательных:*

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;
- воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно – игровой деятельности;

##### *Оздоровительные:*

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность воспитанников.

Содержание и материалы ДООП детей организованы по принципу дифференциации в соответствии с «Базовым уровнем» сложности.

## **1.6 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

В реализации программы участвуют дети старшего дошкольного возраста **5-7 лет**.

## **1.7 Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)**

Срок реализации ДООП «Роуп-скиппинг (спортивная скакалка)» составляет 1 год обучения: 2 часа в неделю, 72 часа в год.

## **1.8 Формы и режим непосредственно образовательной деятельности**

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы в количестве от **6 до 10 человек**.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.4.3172-14 из расчета не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков прыжков через скакалку может быть различной.

**Продолжительность занятий** 2 раза в неделю по 30-35 минут, соответствие требованиям физкультурно-спортивной направленности, а так же СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26); ППБ-101-89.

## **1.9 Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей**

**Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

**Средства** - упражнения со скакалкой и без нее; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

## 1.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации программы обучающийся должен:

**Знать:**

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях роуп-скиппингом;
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать различные виды упражнений со скакалкой.

**Уметь:**

№ п/п	Упражнение (трюк)	Кол-во повт.	Отметка о выполнении
1	<b>Оловянный солдатик.</b> Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см.)	8 раз	
2	<b>Лыжник.</b> Прыжки на двух ногах вправо и влево, с вращением скакалки вперед	8 раз	
3	<b>Колокол.</b> Прыжки на двух ногах вперед и назад, с вращением скакалки вперед	8 раз	
4	<b>На лошадке.</b> Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперед	8 раз	
5	<b>Ножницы.</b> Прыжки ноги вместе, правую ногу вперед, ноги вместе, правую ногу назад, ноги вместе, то же левой ногой	8 раз	
6	<b>Х (икс).</b> Прыжки ноги врозь, ноги скрестно	8 раз	
7	<b>Маятник.</b> Прыжки на одной ноге правая в сторону смена левая в сторону)	8 раз	
8	<b>Казачок.</b> Прыжки на одной ноге правая в сторону смена левая в сторону)	8 раз	
9	<b>Спринт.</b> (Бег на месте).	30 сек.	
10	<b>Двойной.</b> Прыжок один, а скакалка проходит под ногами 2 раза.	5 раз	
11	<b>Оловянный солдатик- 2.</b> Прыжки с вращением скакалки назад.	8 раз	
12	<b>Крест.</b> Прыжки руки скрестно на уровне талии, простой прыжок.	8 раз	
13	<b>Пустышка.</b> Оловянный солдатик, упор-присед + упор лежа + присед + прыжок	5 раз	
14	<b>Восьмёрка.</b> Вращение справа сбоку и прыжок + вращение сбоку слева и прыжок	8 раз	
15	<b>Поворот на 180 градусов.</b> При повороте на другую сторону скакалку уводим в сторону вверх после поворота опускаем вниз разводим руки и прыгаем	4 раза	
16	<b>Поворот на 360 градусов</b> При повороте вокруг себя скакалку уводим в сторону вверх после поворота опускаем вниз разводим руки и прыгаем	4 раза	
17	<b>Крабик.</b> Прыжок наклонившись вперед руки скрестно между ног ручки скакалки наружу под коленями	5 раз	
18	<b>Матадор.</b> Вращение сбоку справа + прыжок в крест, вращение сбоку слева + прыжок в крест	8 раз	
19	<b>Намотка.</b> 2 намотки на руку с боку, руку с намотанной скакалкой скрестно + размотка + простой прыжок	8 раз	
20	<b>Одна веревка на двоих-1.</b> Простой прыжок по очереди.	По 4 раза	
21	<b>Одна веревка на двоих-2.</b> Прыжок по очереди в крест.	По 4 раза	
22	<b>Одна веревка на двоих-3.</b> Простой прыжок по очереди, помогающий рука в крест.	По 4 раза	

23	<b>Одна веревка на двоих-4.</b> По очереди скакалка под ногой + переложить скакалку в другую руку + прыжок в крест.	По 4 раза	
24	<b>Одна веревка на двоих-5.</b> По очереди поворот на 360 градусов.	По 4 раза	
25	<b>Дабл Датч.</b> Две длинные веревки на троих. Два крутят, третий прыгает.	10 раз	

**Владеть:** навыками базовых упражнений со скакалкой.

**Способами определения результативности** реализации данной программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

### **1.11 Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования**

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- открытое занятие для родителей «Посвящение в скипперы»;
- спортивные развлечения, показательные выступления с использованием скакалки.
- сдача контрольных упражнений в течение обучения.

## **2. Учебно-тематический план**

Таблица 6 – Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения на занятии по роуп-скиппингу	1	1	0	Опрос
2	Раздел 1. Базовые прыжки с изменением положения ног	15	-	15	зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. Манипуляции со скакалкой	15	-	15	зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Силовые прыжки	10	-	10	зачтено/не зачтено
5	Раздел 4. В парах одна скакалка	10	-	10	зачтено/не зачтено
6	Раздел 5. Дабл Датч (Вращающие)	10	-	10	зачтено/не зачтено
7	Раздел 6. Дабл Датч (Скиппер)	10		10	зачтено/не зачтено
8	Итоговое занятие «Посвящение в скипперы»	1	-	1	Показательные выступления
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

### 3. Содержание

**Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по роуп-скиппингу. (1 час)**

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по роуп-скиппингу. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «история скакалки».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению на занятие. Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

**Раздел 1. Базовые прыжки с изменением положения ног (15 часов)**

Теория: Объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: Обучить детей базовым прыжкам через скакалку с изменением положения ног. Игры со скакалкой. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

**Раздел 2. Манипуляции со скакалкой (15 часов)**

Теория: видео с программой вращения детей.

Практика: Освоение различных способов манипуляций со скакалкой. Игры. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

**Раздел 3. Силовые прыжки (10 часов)**

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – силовые прыжки.

Практика: Освоение силовых прыжков. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

**Раздел 4. В парах одна скакалка (10 часов)**

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

**Раздел 5. Дабл Датч (Вращающие) (10 часов)**

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение вращения длинных скакалок. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

#### **Раздел 6. Дабл Датч (Скиппер) (10 часов)**

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками. (См. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. - 36 с.)

### **4. Методическое обеспечение программы**

#### ***Обеспечение программы методическими видами продукции***

1. Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии роуп-скиппингом».
2. Иллюстрации с изображением прыжков со скакалкой.
3. Картинки с изображением спортсменов скипперов.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы вращения и прыжков через скакалки.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.
7. Картотека игр и упражнений со скакалкой.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о скакалке.
10. Сценарии итогового занятия «Посвящение в скипперы» и др.

#### ***Рекомендации при проведении занятий***

При проведении занятий по роуп-скиппингу необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

#### **Рекомендуемая структура занятия:**

1. Структура занятия (см. Приложение А)

Методы и приемы: сюрпризные моменты, игры-забавы, показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок;

подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий; минутки ОБЖ.

## **5. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Скакалки: скоростные, бисерные, длинные.
2. Музыкальный плеер.
3. Диски с музыкальными композициями.

## **6. Список литературы**

1. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.
2. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
3. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейберман. –М. ФиС, 2007, -234 стр.
4. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин //журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
5. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
6. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991 г.- 92 стр.
7. Интернет ресурсы:  
<http://www.skippingaustralia.org.au/> Руководство (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual")

План учебно-тренировочного занятия по роуп-скиппингу (5-7 лет)

Разминка (5 минут)	Манипуляция со скакалкой (5 минут)	Чередование Одиночная скакалка (или дабл-датч прыжки) (5 минут)	Одна короткая скакалка в парах (5 минут)	Силовые прыжки (5 минут)	Дабл датч (5 минут) (вращение)
ОРУ со скакалкой	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника
	Новые трюки: 1-2 Закрепить изученный ранее	Новые трюки: 1-2 Закрепить изученный ранее	Прыжки согласно дневнику достижений: обучение 1 Закрепить изученные ранее	Новые трюки: 1-2 Закрепить изученный ранее	Начало вращения. Остановка. Зарон. Вращение. Для вращающихся и прыгунов прыжки 1 уровня.
	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	Усложнение: для ребят, имеющих хорошие результаты в базовых.	
	<b>Последние 5 минут.</b> Дети в группе показывают чему научились. Каждое занятие выбирать разных детей для показа.				

Примечание: при хорошем освоении одно из блоков можно изменять время уменьшая и добавляя его в блок менее изученный.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б  
К ПРОГРАММЕ

Управление образования администрации города Орла Орловской области  
Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация  
детский сад № 91 города Орла

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МБДОО  
Детский сад № 91 города Орла  
\_\_\_\_\_ Бойко О.Н.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методические рекомендации к ДООП  
«РОУП-СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)»  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

## **Введение**

Целью образовательной области «Физическое развитие» согласно ФГОС дошкольного образования является: охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирования привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Скиппинг (спортивная скакалка) – представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать физические качества у детей, повысить уровень их физической подготовки, сформировать двигательные навыки, что является не только показателем развития ребенка, но и состояние физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную активность детей.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм ребенка, то есть одновременное развитие двигательных качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной);

- большая эмоциональность занятий, что позволяет снять умственное напряжение.

- охватывает следующие структурные единицы, представляющие образовательные области: физическое, социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, развитие.

Целью методических указаний по проведению практических занятий спортивной скакалкой является – вооружение педагога минимально необходимыми знаниями по построению занятий в игровой форме.

## 1. Историческая справка

Прыжки через веревку практикуются на протяжении веков по всему миру.



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

, изображения бродячих артистов Средневековья, более поздние гравюры и ействия, 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 каблукках, поражая кавалеров грацией и ловкостью.

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

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.

Зарождение скиппинга в России упоминается в летописях приблизительно в 9 веке нашей эры в Киевской Руси во времена крещения ее князем Владимиром Светлым Солнышком. Кто придумал этот вид развлечения, сейчас доподлинно неизвестно, но имеется упоминания о тренировках ратников княжеской дружины 7-аршинным кнутом. Через оный, натянутый кнут, ратник должен был прыгать, облачившись в кольчугу и шлем, с мечом или палицей. А нерадивый, или же не прыгнувший, али спутавшийся в ногах, оным кнутом должен был сечен быть как сидорова коза. Возможно, именно наблюдая за тренировкой княжеской дружины, княжеские дети и придумали свой вид развлечений с веревкой. Известно, что появившись сначала, исключительно как забава княжеских детей, прыжки через скакалку очень быстро завоевали популярность среди детей знатных бояр, а затем и среди их челяди и черни. Надо заметить, что крестьянские и холопские дети тут же проявили присущую им природную смекалку и сноровку, чем быстро утерли нос изнеженным знатным детишкам, придумав массу новых сложных как групповых, так и индивидуальных прыжков, выполнить которые тем было не всегда по силам. Простые дети, не могли использовать для занятий атласные веревки и шнуры со сложным плетением и золотыми нитями, коими пользовались дети их знатных хозяев, но они с легкостью управлялись с тяжелыми пеньковыми канатами, что, в свою очередь, способствовало развитию силы мышц.

## 2. Теоретические основы роуп-скиппинга

Упражнения со скакалкой включают в себя:

- прыжки через скакалку;
- комплексы ОРУ;
- игровые задания;
- подвижные игры;
- соревнования;
- выступления с номерами.

Условия, при которых скакалка может стать неотъемлемым атрибутом в ДОО:

- **Доступность!** Спортивная скакалка доступна каждому, вне зависимости от материального положения, возраста, веса и роста;
- **Безопасность!** Прыгать через скакалку можно практически всегда и везде, она очень компактная, много места не займет, поместится даже в кармане;

- **Трансформируемость!** Использование в других образовательных областях!
- **Насыщенность!** Разные цвета, материалы, длина и толщина!
- **Многофункциональность!** Скакалка (веревка) – неотъемлемый атрибут в повседневной жизни людей.

Прыжки через скакалку укрепляют различные группы мышц (рис 1.), улучшают координацию и подвижность стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

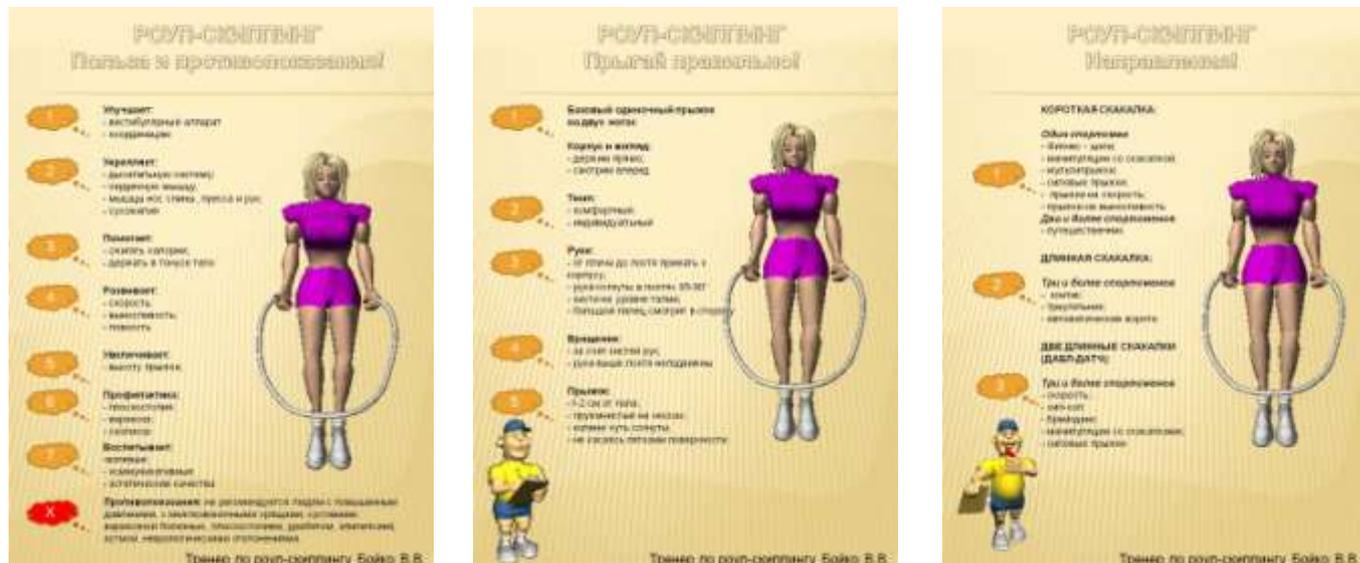


Рис.1 Влияние роуп-скиппинга на организм человека

## 2.2 Основные понятия, используемые в роуп-скиппинге

*Термин* – краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

**Основная стойка** — положение стоя (соответствует основной стойке без предмета), руки слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья несколько отведены вперед - в стороны, кисти повернуты пальцами кверху, скакалка впереди или сзади. Для определения положения занимающегося в исходном положении употребляется термин «стойка» и положение скакалки. Например: «стойка, скакалка сзади (спереди)».

При выполнении упражнений используется скакалка разной длины. Специфичность этого предмета позволяет придать ей различную форму. При описании упражнений длину скакалки, если она сложена вдвое или вчетверо, указывать обязательно. Хват за концы двумя руками не указывается. Любой другой способ удержания скакалки указывать дополнительно. Например: «скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола».

**Круги и махи скакалкой**, сложенной вдвое, одной рукой или держа за концы обеими руками. Махи и круги выполняются в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях:

Круги и махи скакалкой делятся на: **большие**, выполняемые движением в плечевом суставе, **средние** — в локтевом, и **малые** — кистью. Если круги выполняются одной рукой, необходимо указать, какой.

**Вращение скакалки скрестно или петлей** — выполняется в основном движением в лучезапястном суставе, руки скрестно так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов.

**Перевод скакалки** применяется для изменения направления вращения скакалки.

Различают:

- а) в крутом, одной рукой назад из положения «скакалка спереди» или вперед из положения «скакалка сзади»;
- б) дополнительным махом в боковой или лицевой плоскости с последующим поворотом;
- в) перемахом через голову вперед или назад;

г) в крутом - двумя руками во время поворотов.

После перевода должны следовать либо прыжки через скакалку, либо повороты или подобные движения, т. е. необходимо избегать остановок движения скакалки.

На первом уровне обучающиеся повторяют базовые прыжки через скакалку, разученные ранее. После овладения этими прыжкам добавляются новые.

По мере знакомства с техникой выполнения прыжков через скакалку, дети переходят с первого на второй и более высокий третий уровень постепенно овладевают более сложными прыжками в различных сочетаниях. Это умение дифференцировать степень напряжения различных мышечных групп, сохранять запас своих сил на более длительный период работы, оптимизирует решение задачи физического развития ребенка.

**Прыжки через короткую скакалку** — сложные координационные действия.

У детей, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости.

Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком. Тем более что и вращение скакалки, и прыжок — довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем сочетания их движения по частям, начиная с самых простых.

## 2.3 Подготовка к занятиям роуп-скиппингом

### 2.3.1 Выбор скакалки

Перед тем, как начать занятия с детьми необходимо научить их подбирать себе скакалку, то есть подгонять длину скакалки под свой рост и тип игрового задания.

При выборе скакалки: возьмите обе рукоятки в руки. Наступите на скакалку в середине двумя ногами, поднимите ручки вертикально вверх:

- если ручки на уровне подмышек. В этом случае ее длина будет оптимальной для вашего роста, что является неперенным условием качественных, эффективных прыжков.

Более длинная скакалка будет тащиться, запутываться и быстро рваться.

- если ручки ниже. При вращении скакалка все время будет цепляться ноги и останавливаться.



### 2.3.2 Материал для скакалки

Скакалка может быть сделана из разных материалов: кожа, резина, нейлона, льна, пластика (поливинил), металлический трос в пластиковой оплетке.

Рассмотрим скакалки, которые лучше всего использовать с детьми дошкольного возраста:

- скакалка из ПВХ (поливиниловая) – для фитнеса, скорости, силы. Предназначена как для детей, так и для взрослых. Дополнительное удобство если ручки длиной 18-20 см. Длина регулируется;

- бисерная скакалка: пластмассовые бусины на хлопчатобумажной веревке. Предназначена как для детей, так и для взрослых. Дополнительное удобство если ручки длиной 18-20 см. Длина регулируется.

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.

### 2.3.4 Одежда для занятий роуп-скиппингом

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

**Внимание!** Обувь лучше выбрать для подвижных игр и спорта, которая обеспечивает амортизацию стопы. Прыгайте в кроссовках с амортизирующими прокладками в области пальцев ног.

### 2.3.5 Дополнительные аксессуары для занятий спортивной скакалкой

Когда дети выполняют прыжки через скакалку, их организм через пот теряет влагу. Чтобы избежать обезвоживания организма необходимо пить жидкость.

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

После занятия необходимо дать детям попить приблизительно  $\frac{1}{4}$  стакана воды комнатной температуры. Если во время прыжков ребенок почувствовал себя плохо, у него холодный пот или быстрое сердцебиение, необходимо сделать паузу, выпить воды.

Одним из атрибутов служит полотенце, которым можно вытереть выступивший пот.

Прекрасным дополнением служит музыкальное сопровождение, которое задает ритм, концентрирует внимание, развивает музыкально-ритмические способности ребенка.

### 2.3.6 Хранение скакалок

После окончания занятия скакалку лучше всего повесить на какой-нибудь крюк. Это позволит предотвратить ее скручивание и спутывание. При хранении скакалки в спортивной сумке, постарайтесь сворачивать её минимальное количество раз, чтобы было как можно меньше перегибов.

### 2.3.7 Покрытие площадки для занятия роуп-скиппингом

Прыгать можно на деревянном полу лучше всего это паркет баскетбольной площадки, пластике ковролине или земле. Бетон, асфальт или кафель не рекомендуется. Во-первых – это достаточно жесткое покрытие. Во-вторых - скакалка при соприкосновении с этим покрытием очень быстро стирается и рвется!

Для каждого ребенка необходимо место для занятия скиппингом из расчета: спереди, сзади и по бокам 1,5–2 м. Расстояния до потолка не менее 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.

### 2.3.8 Дополнительные условия для занятий роуп-скиппингом

**Во-первых**, к скакалке следует относиться как к сложной и интенсивной тренировке. Не стоит её недооценивать.

**Во-вторых**, темп музыки задает ритм прыжков. Для начинающих необходимо выбрать музыку с темпом 90-120 ударов в минуту. Для более опытных – можно использовать музыку с темпом 120-130 ударов в минуту.

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

**В-четвертых**, прыгая через скакалку:

- смотрите прямо перед собой и выпрямляйте спину;
- нижний локоть, должен образовывать угол  $90^\circ$  с предплечьем.

**В-пятых**, «есть предположение, что прыжки через скакалку - разрушают коленный и голеностопный суставы, и это на самом деле так и есть, если не знать, как правильно прыгать. Но когда вы научитесь выполнять прыжки через скакалку правильно, то с успехом будете практиковать упражнения, не нагружая их», - говорит доктор Олсон.

Исследования показали, что упражнения со скакалкой не так губительны для коленей, как, например, бег. Занятия со скакалкой создают достаточную нагрузку на кости, которая может быть великолепным средством от остеопороза.

### **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 полную стопу, 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.

Конечно, и здесь возможны растяжения мышц или связок, но опасность получить травму на занятиях спортивной скакалки ниже, чем на занятиях любым другим видом спорта.

### **2.3.9 Медицинские указания для занимающихся роуп-скиппингом**

***ВНИМАНИЕ! Перед началом занятий дети должны быть осмотрены врачом, на отсутствие проблем:***

- с повышенным давлением,
- с межпозвоночными хрящами,
- суставами,
- варикозной болезнью,
- плоскостопием,
- дыхательных органов,
- диабета, эпилепсии,
- астмы,
- неврологических отклонений.

***Если есть данные нарушения, то прыжки через скакалку противопоказаны.***

## **4. Методические рекомендации организации и проведения занятий роуп-скиппингом**

Каким бы оригинальным ни было, то или иное занятие, в ее структуре выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

Приведенная обобщенная структура занятия скиппингом может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности, уровня физического состояния детей и других факторов.

В скиппинге, различают 8 целевых компонентов, или блоков:

- **подводящий** (подготовка организма детей к прыжкам);
- **аэробный** (развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма);
- **танцевально-хореографический** (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);
- **корректирующий** (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- **профилактический** (профилактика различных заболеваний);
- **дополнительный** (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- **произвольный** (развитие музыкально-ритмических способностей);
- **релаксационный** (восстановление после занятий, снятие напряжения и расслабление).

### **4.1 Методические указания по обучению стретчингу в роуп-скиппинге**

Существует пять видов растяжки:

**Активная** - занимающийся сам прилагает усилия для растягивания той или иной части тела.

**Динамическая** - выполняется до легкого напряжения, а затем плавно переходит в другое движение.

**Баллистическая** - выполняется махами и пружинистыми действиями (запрещена для оздоровительной растяжки).

**Статистическая** - занимающийся остается в той или иной позе 15-60 секунд. Это наиболее эффективный и рекомендуемый врачами вид растяжки.

В идеале, человек 4% своего времени должен отдавать занятиям на растяжку и гибкость.

Растяжка — это первый и очень важный этап, открывающий путь к эффективности всего занятия. Проводить ее надо, хорошо продумав многие аспекты, среди которых такие, как пол, физическое состояние, техническое мастерство, а также содержание основных упражнений используемых на занятии, температура воздуха и т. п.

На растяжку ложится вся черновая работа, подготавливающая организм к дальнейшему выполнению основных упражнений, которые будут выполняться в основной части занятия. Растяжка — это еще и время, необходимое для сердечнососудистой и психологической подготовки детей к выполнению основных нагрузок, что также очень важно.

Почему растяжке необходимо уделять особое внимание? Во-первых - это, прежде всего профилактика травм. В любом виде спорта можно получить травму, поэтому обязательно необходимо как следует разогреть свои мышцы.

Растяжка это 10 - 15-ти минутный отрезок времени, в течение которого организм подготавливается к физическим нагрузкам.

Её смысл заключается в следующем, разогретые мышцы могут безопасно растягиваться с большей амплитудой движений, чем холодные. Таким образом, Вы становитесь более гибкими и вместе с этим можете минимизировать повреждения, которые могут произойти случайно.

Необходимо добавить, что разогретое, гибкое тело быстрее реагирует и амортизирует случайные падения и неудобные положения, которые не исключены во время выполнения сложного прыжка. Суммируя вышесказанное, можно отметить, что растяжка не вызывая ранней усталости, подготавливает организм к активной деятельности и помогает предотвратить травмы. К тому же она дает энергию для основной части тренировки.

Подведем итог о влиянии растяжки на организм перед основной частью занятия:

- она помогает психологически настроиться на предстоящие нагрузки и дает возможность почувствовать подвижность в суставах;
- увеличивает частоту сердечных сокращений (ЧСС) и приток крови к мышцам, то есть подготавливает сердечнососудистую и мышечную системы к занятию;
- вырабатывает тепло в мышечных тканях, что помогает предотвратить такие травмы, как растяжение мышц;
- увеличивает количество доступных движений;
- совершенствует координационные способности, позволяя двигаться легко и свободно;
- ослабляет контроль мозга за телом, которое начинает двигаться «на автомате», а не по команде повинуюсь соревновательному инстинкту.

### **Внимание!** Основные правила растяжки

1. Начинать всегда надо сверху (шея), далее идет плечевой пояс, затем - поясничный отдел, мышцы ног, паховые мышцы.

2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. В начале растяжки необходимо сгибаться меньше, чем в конце.

3. Каждое упражнение на растяжку до основной части тренировки выполняется от 5-10 сек.

4. Упражнения необходимо выполнять плавно без резких движений, в соответствии с индивидуальным уровнем напряженности и гибкости мышц.

5. Растягивание проводится правильно, если оно совершено безболезненно. Боль — это всегда сигнал об определенных проблемах в функционировании организма, которые могут быть в мышечной, костной, нервной системах.

6. Все мышцы должны быть расслаблены, особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряженную мышцу очень трудно растянуть!

7. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины.

8. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.

8. Растягивайтесь регулярно. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные правила, она пройдет быстро и безболезненно.

## 4.2 Методические указания по обучению базовым прыжкам в роуп-скиппинге

### 4.2.1 Техника прыжка

Б. Хиндс активно пропагандирует данную форму физической активности, советует:

**1 шаг.** Теневой прыжок. Положите скакалку на пол. Попробуйте сделать новый прыжок без скакалки несколько раз. При этом выполняете движение руками, как при вращении ею, то есть, симулируя вращение кистями.

**2 шаг.** Возьмите скакалку в правую (левую) руку. Выполняя новый прыжок, вращайте ее рядом с телом, сбоку между 6-12 часами.

**3 шаг.** Прыжки через скакалку.

**4 шаг.** Только после этого совмещать все движения в единое целое.

**5 шаг.** Мягко приземляться на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног.

**6 шаг.** Прыгать на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад, пока прыжки не станут мягкими и расслабленными.

**7 шаг.** Локти находятся ближе к туловищу. Кисти на уровне бедер. Предплечья направлены под углом вперед. Скакалку необходимо вращать кистями рук и предплечьями одновременно, что позволяет не переутомляться. Это движение называется «мягкий взмах». Отрываться от пола необходимо на несколько сантиметров, настолько, чтобы скакалка могла пройти только под подошвой. Правило, когда туловище идет вверх, руки должны опускаться вниз. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место.

#### Прыжки

Общие методические указания к выполнению прыжков через скакалку:

— приземление сначала на носки с мягким перекатом на всю стопу;

— спина прямая, плечи развернуты, голову держать прямо.

Прежде всего ребенка надо научить держать скакалку без излишнего напряжения. При хвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Держать их нужно свободно, между большим и указательным пальцами, не напрягая руки.

Затем дети осваивают такие движения: быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась); хват за концы одной и двумя руками; принимать различные исходные положения со скакалкой; передавать ее из рук в руки.

Прыжки через скакалку — упражнения с большой физической нагрузкой. Поэтому очень важно научить правильным движениям руками, чтобы избежать излишней траты энергии, не допуская ненужных для вращения скакалки движений. Тщательно нужно продумывать дозировку и методику обучения. Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова. Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений. Начальная нагрузка должна быть не более одной минуты, затем ее постепенно увеличивать до 5—6 минут.

Обучение вращению скакалки следует начинать с раскачивания и махов вначале одной, а затем одновременно двумя руками. Далее надо учить кругам и махам скакалкой в боковой плоскости.

1. И. п. — стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круговые махи скакалкой согнутой рукой в правой боковой плоскости, а затем то же, левой рукой. То же, назад.

2. И. п. — стойка, руки вправо, скакалка в двух руках. Выполнять махи и круги руками в боковой плоскости.

**Внимание!** Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, — только круговым вращением кисти (движение выполняется главным образом за счет лучезапястного

сустава). Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, а медленные — всей рукой. Ребенка необходимо научить правильному положению локтевых суставов и плавной работе кисти.

Движения кисти должны быть равномерными, скакалка должна вращаться натянутой, не касаться пола и тела занимающегося. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

Изучение подскоков (прыжков) следует начинать с вращения скакалки вперед. Это позволяет скипперу зрительно контролировать движение скакалки и точно определять момент толчка ногами.

В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры и на середине.

Все формы прыжков сначала изучаются без скакалки. Начинать обучение рекомендуется с простого (обычного) прыжка, выполняемого толчком двух ног, вытягивая тело в фазе полета и приземляясь на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед. Вначале осваивают двойные прыжки на обеих ногах. Подготовительные упражнения можно рекомендовать следующие:

1. И. п. — стойка, руки в стороны - книзу, скакалка впереди. а) перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; б) перешагнуть двойным прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; в) то же, но через качающуюся скакалку.

2. И. п. — стойка, скакалка сзади, а) вращать скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку; б) то же, но вращая скакалку; в) то же, но с небольшим прыжком перешагнуть через скакалку (двойной (кроличий) прыжок); г) выполнить несколько двойных (кроличьих) прыжков через скакалку без остановки.

После освоения подготовительных упражнений переходят к серийному выполнению двойных прыжков, вращая скакалку вперед и назад. Затем осваивают одинарные прыжки и прыжки на одной ноге. Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные положения, переводы скакалки, повороты, передвижения и др., вращая скакалку вперед, назад, скрестными вращениями (петлей) назад и вперед.

#### 4.2.2 Последовательность изучения прыжков с короткой скакалкой

##### 1. *Круги скакалкой (восьмерка) без прыжков.*

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так как позволяет заниматься без остановки в течение всего занятия. Оно не позволит остывать мышцам. Это позволяет снизить сердечный ритм и разнообразить занятие.

Возьмите рукоятки в правую или левую руку и начните одновременно круговые вращения скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерку», круг, вращая скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища).

Добавьте к круговому вращению скакалкой еще приставной шаг ногами. Это упражнение позволяет привыкнуть к скакалке, а также разогреет мышцы. Такой вид деятельности со скакалкой называется «активный отдых».

Следующий этап. Круги скакалкой и одновременное подпрыгивание. Не замедляйте темп кругового вращения скакалкой.

Переложите обе рукоятки в левую (правую) руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все круговые вращения еще раз.

##### **Описание базовых прыжков через одиночную скакалку.**

1. **«Прыжок – скакалка сбоку».** Прыжки с вращением скакалки с боку сложенной вдвое (правая рука, потом переложить в левую).

2. **«Носки вверх».** Зацеп носками. Махнуть скакалкой вперед, поднять носки вверх. Поймать скакалку. Выполнить перекаат на носки, вернуть скакалку в исходное положение. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

3. **«Прыгай».** Одиночное перепрыгивание (скакалка сзади). Махнуть скакалкой вперед и когда она окажется внизу перепрыгнуть через нее. Прыжок не высокий 2 см от пола, только для

того чтобы прошла скакалка под ногами. Приземляться на носки. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

**4. «Оловянный солдатик»** Классический базовый прыжок на двух ногах на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

**5. «Колокол»** Классический базовый прыжок на двух ногах вперед-назад (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но назад.

**6. «Лыжник»** Классический базовый прыжок на двух ногах вправо-влево (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но влево.

**7. «На лошади»** Классический базовый прыжок ноги - врозь (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вместе. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь.

**8. «Ножницы»** Классический базовый прыжок выпад ножницы (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку перед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее правая нога вперед - левая назад. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее левая нога вперед – правая назад. При приземлении ноги ставятся как при выпаде, а в воздухе, происходит смена положения ног.

**9. «Сверкающие пятки»** Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку перед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет захлест голени назад вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет захлест голени назад. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

**10. «Казачок» («боксер»)** Классический базовый прыжок (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левая нога одновременно ставится чуть впереди на пятку. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правая нога ставится на пятку.

**11. «Переступание»** Классический базовый прыжок 1+2 (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге с последующим касанием левой ноги, перенеся вес тела на правую ногу. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге с последующим касанием правой ноги, перенеся вес тела на левую ногу.

**12. «Крест»** Классический базовый прыжок руки скрестно (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку сзади вверх. Когда скакалка движется сверху вперед и вниз ребенок делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Далее скакалка продолжает движение вверх. Когда скакалка движется

сверху вперед, ребенок выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее. Далее ребенок продолжает прыжки, чередуя руки скрестно плюс один классический. Не поднимать руки вверх при скрещивании, держать их на уровне бедер. Не менять темп вращения скакалки.

**13.** «*X*» *Классический базовый прыжок ноги врозь - скрестно (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги скрестно.

**14.** «*Часики*» *Классический базовый прыжок ноги поочередно: правая вперед – левая назад (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее - правая нога выносится вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее: правая нога приземляется в и.п., а левая одновременно уходит назад.

**15.** «*Колено высоко*» *Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

**16.** «*V*» *Классический базовый прыжок на двух ногах вправо – вперед, влево - вперед (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вправо - вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, влево – вперед. При четвертом крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение.

**17.** «*Маятник*» *Классический базовый прыжок на одной ноге, вторая вправо – в сторону, (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, а левая нога в сторону, не касаясь пола. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на левой ноге – правая немного в сторону не касаясь ею пола и т.д.

**18.** «*Балерина*» *Классический базовый прыжок (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге – левая нога вперед на носок. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога в сторону на носок. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога на носок – назад. То же самое в другую сторону.

**19.** «*Поворот на 180°*» *Классический базовый прыжок (вращение вперед - назад).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на двух ногах. Сразу после прыжка выполняется поворот туловища с проносом веревки сбоку (правый или левый). Ребенок осуществляет вращение скакалки назад и прыжок на двух ногах.

**20. «Каратист» (КИК) Классический базовый прыжок (вращение вперед - назад).**

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге - одновременно выносит левую ногу вперед, как будто выполняет удар ногой. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на двух ногах. При последующем вращении меняется ударная нога.

**21. «Цапля» Классический базовый прыжок ноги - врозь захлест в сторону (вращение вперед).**

И.п. – ноги врозь, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге – одновременно правая нога выполняет захлест в сторону левой ягодице. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге – одновременно левая нога выполняет захлест в сторону правой ягодице.

**22. «Канкан» Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левую ногу одновременно выносит вперед вверх. То же самое другой ногой.

**23. «Мячик» Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка, сидя на корточках. Ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

**24. «Твист» Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).**

И.п. – сомкнутая стойка. Ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища влево и т.д.

**Внимание!**

Все прыжки от 1 до 24 можно выполнять, вращая скакалку назад.

## 5. Игры со скакалкой

### 1. ШНУРОЧЕК

*Оборудование.*

Длинная скакалка.

*Действия.*

Каждый участник команды должен продеть скакалку через один предмет своей одежды. Как только конец скакалки (хвост) будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурс считается выполненным.

### 2. НИТЬ АРИАДНЫ

*Оборудование.*

Скакалки 10-12 штук, Длинная скакалка длина от 3,5-4 метров.

Между нескольких деревьев натягивается зигзагообразно скакалки без перехлестов. Первый участник –«Ясон – проводник» держит четырехметровую веревку, завязав ее скакалке остальные участники команды становятся за ним и берутся рукой за веревку.

*Действия.*

Пройти по лабиринту Минотавра и провести всех участников, если участник бросает веревку он не может двигаться дальше и выбывает.

### 3. ПАУЧОК

*Оборудование.*

10 скакалок из которых выкладывается «тропинка». Длинная скакалка (веревка), из которой делается петля.

*Действия.*

Вся команда находится внутри петли (держат веревку руками на уровне пояса. Задача пройти всей команде вместе по тропинке до линии финиша.

#### **4. МЯГКИЙ ОБРУЧ**

*Оборудование.*

Петля из скакалки, завязанная узлом.

*Действия.*

Встать в круг, одеть петлю на руку, взяться за руки. Не разрывая рук пролезть в петлю (обруч) по очереди каждому участнику, передавая петлю (обруч) друг другу. Петля (обруч) должна вернуться к первому участнику. Помогать пальцами, ртом запрещается.

#### **5. МИННОЕ ПОЛЕ**

*Оборудование.*

9 скакалок. Карточка со схемой минного поля.

Из скакалок на земле выкладывается девять квадратов.

*Действия.*

Один участник команды стоит на другой стороне минного поля. Остальные на старте. Каждый участник начинает движение по очереди. Первый встает в квадрат. Если он встал в квадрат, где на схеме нарисована мина. Ему говорят бум. И он выходит. Следующий, выполняет то же самое. Но при этом он должен был следить, в каком квадрате бомба, чтобы туда не наступить снова. Если нет, то ему показывают большой палец руки вверх. Как только один из игроков перейдет на другую сторону. Остальные могут пройти по той же дороге. Если конечно, они были внимательными.

#### **6. ЗМЕЙКА**

*Оборудование.*

Веревка диаметр 10 мм и длина 5-10 м. скакалки 6 -8 штук. Веревка натягивается между двух деревьев на высоте 1 метр. Через каждые 60-80 см вертикально на веревку вешают скакалки.

*Действия.*

Каждый участник команды должен пройти змейкой, входя в воротца и не задеть их от одного дерева до другого и обратно.

#### **7. КОКОН**

*Оборудование.*

Веревка диаметр 10 мм и длина 10-30 м. Один конец веревки привязывается к опоре. Команда натягивает веревку, чтобы она не касалась земли.

*Действия.*

Вся команда должна вращаясь, обмотаться веревкой (кокон) дойти до опоры, а потом размотаться. Веревка земли касаться не должна.

#### **8. ЗМЕЙКА**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Один из партнеров выполняет «змейку» скакалкой, другой должен поймать ее свободный конец.

#### **9. ЛОШАДКИ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Дошкольники с удовольствием играют в «лошадки». первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

#### **10. ОКНО**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Один из партнеров держит натянутую скакалку над головой и наклоняет туловище в сторону, другой пытается пролезть через образованное скакалкой отверстие, не задев ее.

### **11. АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА**

*Оборудование.*

Две длинные скакалки.

*Действия.*

Двое стоят лицом друг к другу и обеими руками держат скакалку, поочередно приближаясь или удаляясь друг от друга. Остальные пытаются в удобный момент перепрыгнуть через скакалку с разбега.

### **12. ПЕЩЕРА**

*Оборудование.*

Несколько длинных скакалок.

*Действия.*

Двое стоят лицом друг к другу с натянутыми скакалками, остальные по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Пещера» делается то уже, то шире.

Скакалки держат одновременно несколько пар. Упражнение выполняется как предыдущее.

### **13. САЛОЧКИ В ПАРАХ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Пары, держа разные концы сложенной вдвое скакалки, играют в «салочки».

### **14. ПО ВОЛНАМ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Пары, держа разные концы скакалки, движутся вперед, первая пара натягивает скакалку, остальные либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

### **15. ЦЕПОЧКА**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству детей.

*Действия.*

Бег в «цепочке». Каждый держит одной рукой конец своей скакалки, а другой скакалку партнера (варианты: бег по кругу, с преодолением препятствий).

### **16. ИЗВИЛИСТАЯ ДОРОЖКА**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству детей.

*Действия.*

Скакалки лежат на полу на расстоянии примерно 3 м друг от друга. Участники пробегают «змейкой» между ними, перекатывают мяч или прыгают через скакалку, вращая ее вперед или назад.

### **17. ПРЫГ-СКОК**

*Оборудование.*

Несколько скакалок.

*Действия.*

Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу скакалки с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

### **18. ПЕРЕШАГИВАНИЕ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Соревнующиеся построены в две колонны, первые перешагивают через сложенные вдвое скакалки и передают их следующему участнику.

### **19. УДОЧКА**

*Оборудование.*

Скакалка с мешочком на конце.

*Действия.*

Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает скакалку — остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает скакалку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

## **20. ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА**

*Оборудование.*

Две длинные веревочные скакалки диаметром 10 мм и длиной не менее 4 м.

*Действия.*

Борьба вчетвером. Две скакалки перекрещены посередине, четверо соревнующихся по сигналу берутся за концы и перетягивают скакалку каждый на свою сторону, пытаясь свободной рукой достать предмет (кегля, мяч), лежащий в 2 м от них.

## **21. СТЕНКА НА СТЕНКУ**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству участников.

*Действия.*

Борьба в коридоре. Две команды стоят в шеренгах друг против друга, скакалки попарно перекрещены — по знаку команды стараются перетянуть скакалки на свою сторону.

## **22. ПЕРЕТЯЖКИ**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству участников.

*Действия.*

Игра со связанной скакалкой. Участники стоят правым боком к центру и держат скакалку в правой руке — по знаку все стараются достать предмет - (кегля, мяч и проч.), лежащий от каждого на расстоянии около 2 м. То же, но стоя внутри круга спиной к центру, скакалка натянута на поясе.

## **23. ДЕСЯТКИ**

*Оборудование.*

Скакалка на каждого участника либо одна.

*Действия.*

Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему - победному прыжку.

Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к следующему. Победителем считается тот кто первым выполнил все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку - просто тренировать свое умение прыгать со скакалкой.

**Примерные упражнения:**

**10 раз** - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку крутим вперед;

**9 раз** - прыгаем через скакалку на одной ноге, но меняем ноги - то правая, то левая - получается своеобразный «бег» через скакалку;

**8 раз** - прыгаем через скакалку на правой ноге;

**7 раз** - прыгаем через скакалку на левой ноге;

**6 раз** - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутим назад;

**5 раз** - прыгаем через скакалку «бегом» (так же как 9-ки), но скакалку крутим назад;

**4 раза** - скакалку крутим вперед. Прыгаем один раз как обычно, один раз перекрещивая руки, снова как обычно, снова перекрещивая;

**3 раза** - сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед;

**2 раза** - на правой ноге прыгаем, скакалку крутим назад;

**1 раз** - нужно было подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза. Это был верх нашего мастерства.

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.

## **6. Теоретические основы Дабл Датч**

### **6.1 Выбор скакалок**

Перед тем, как начать занятия с обучающимися необходимо научить их подбирать скакалки, то есть подгонять длину скакалок под количество участников в команде.

Скакалки для фристайла.

Команда из 3 спортсменов (два вращают один прыгает внутри скакалок). Стандартный размер 3,5 м. Количество веревок 2 штуки.

Команда из 4 спортсменов (два вращают и два прыгают внутри скакалок) Стандартный размер 4-4,5 метра.

Команда из 5 спортсменов (два вращают и два-три прыгают внутри скакалок) Стандартный размер 4,5-5,5 метра.

Скакалки для скорости.

Выбор скакалки зависит от роста участников, но минимальная длина скакалок не менее 3 м.

### **6.2 Материал скакалок для Дабл Датч**

Скакалки для Дабл Датч могут быть сделаны из разных материалов: для скорости металлический трос в оплетке или нейлона, льна, пластика.

Скакалка из пластика легче режет воздух и поэтому быстрее движется. Зато скакалка, сделанная из натуральных материалов (льна или мягкой кожи), не так больно хлещет, если случайно задела себя по спине.

Виды скакалок. Обзор.

- Поливиниловая - скоростная. Скакалка из ПВХ (поливиниловая). Хороша для начинающих. Длина 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 спереди и сзади.

- Бисерная скакалка: пластмассовые бусины на хлопчатобумажной веревке. Предназначена для детей, чтобы прыгать на асфальтированном школьном дворе. Хороша для начинающих, считается самой распространенной для фристайла в Америке и Европе. Длина регулируется.

- Хлопковая или нейлоновая скакалка. (диаметр 10-12 мм) Самая медленная из всех. Очень популярна у ведущих скипперов Азиатских стран.

Самыми лучшими скакалками для развития максимальной скорости и силы, а также сложных умений в движениях, являются поливиниловые скакалки марки Hyperformance и Sanguine. С ними тренируются все профессиональные спортсмены и олимпийская команда США. 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.).

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. Есть рукоятки, которые можно утяжелить, добавив внутрь металлические пластины. Такие рукоятки помогают давать дополнительную нагрузку на мышцы рук и плеч. Важно, чтобы они удобно лежали в руке.

### Виды скакалок для Дабл Датч:



### 6.3 Методические указания по обучению базовым прыжкам

**Прыжки через длинную скакалку** наиболее зрелищные, эмоциональные и наиболее просты, но для их проведения необходимо иметь достаточно места для построения обучающихся, пробегания и отбегания от скакалки. Поэтому эти упражнения лучше проводить на открытой площадке в осенний и весенний периоды года. Группа делится на несколько отделений по 6—8 человек. Каждое отделение имеет свою скакалку и место для выполнения упражнений. После объяснения и показа обучающиеся по очереди выполняют упражнения. Начинают и заканчивают упражнения по команде инструктора-тренера. При необходимости он останавливает выполнение, делает замечания, а затем дает команду повторить упражнение или объясняет новое.

Вращают скакалку двое скиппера. Если вращает один, то второй конец скакалки укрепляется к стене или к какому-нибудь предмету на высоте 100—120 см.

Вращение длинной скакалки должно быть равномерным, скакалка почти касается пола или земли. **Для упражнений с пробеганиями** скакалку надо вращать так, чтобы она из верхнего крайнего положения двигалась вниз **на пробегающего**, а **при перепрыгивании** через вращающуюся скакалку — наоборот, т. е. вращают скакалку так, чтобы из верхнего крайнего положения она двигалась вниз **от**

**пробегающего.** Пробегать нужно в тот момент, когда скакалка пройдет на уровне головы и будет двигаться к полу. Очередной пробегающий должен стоять в одном-двух шагах от крайней точки (ближней к полу) окружности, описываемой скакалкой. Последовательность освоения упражнений приводится ниже.

### **Последовательность изучения упражнений с длинной скакалкой**

Упражнения с длинной скакалкой изучаются в следующей последовательности:

1. Перешагивания и прыжки через неподвижную, лежащую на полу или на земле скакалку, стоя лицом, боком или спиной к ней.

2. То же через неподвижную скакалку, но висящую на высоте 10—15 см.

3. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висящую (неподвижно) скакалку.

4. Пробегание после нескольких вращений скакалки.

5. Пробегание боком и спиной вперед.

6. Пробегание после каждого вращения скакалки.

7. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.

8. Пробегание по внезапному сигналу.

9. Пробегание с различным положением рук (на поясе, за головой, за спиной, с хлопками, с поворотами).

10. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).

11. Пробегание через несколько скакалок, расположенных одна за другой.

12. Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15—20 см от пола:

— с места толчком одной;

— с шага и с разбега;

— после определенного количества шагов;

— те же упражнения толчком двумя ногами;

— те же упражнения, но с поворотами и с хлопками;

— те же упражнения вдвоем, втроем и т. д.

13. Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку):

— с шага или с разбега вперед, в сторону, назад;

— вдвоем и втроем, взявшись за руки;

— с поворотами;

— то же, но последовательно через две качающиеся скакалки.

14. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку:

— вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;

— вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;

— вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать

— вбежать вдвоем лицом друг другу с противоположных сторон, перепрыгнуть и выбежать;

— перепрыгнуть с поворотом на 90, 180 и 360°;

— вбежать, перепрыгнуть, повернуться кругом и сейчас же выбежать (без прыжка);

— вбежать с мячом, перепрыгнуть и бросить мяч партнеру, выбежать;

— вбежать, перепрыгнуть и бросить мяч в цель, выбежать;

— перепрыгнуть через две вращающиеся скакалки;  
— вбегать потоком (один за другим) и после одного перепрыгивания выбежать.

15. Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком, спиной к скакалке) с различными усложнениями (с поворотами, движениями руками, заданное количество прыжков), выбежать.

16. Прыжки на одной ноге; то же, с поворотами.

17. Прыжки в приседе и в полуприседе (по одному и по два).

18. Один выполняет прыжок, а другой — пробегание.

19. Прыжки вдвоем, втроем (лицом друг к другу или в затылок), поочередно вбегая и выбегая после прыжков.

20. То же втроем, вчетвером, вбегая поочередно и выбегая одновременно.

21. То же, но одновременно вбегая и поочередно выбегая.

22. Бег на месте с высоким подниманием бедра после вбегания.

23. Прыжки с бросанием и ловлей мяча. То же, но на заданное число раз.

24. Прыжки ноги вместе и ноги врозь, скрестные прыжки.

25. Прыжки с изменением способа после каждого прыжка.

#### **6.4. Особенности тренировки с двумя веревками**

*Основные базовые трюки и комбинации в Дабл Датч.*

После просмотра фильма Диснея «Jump In!» многие ребята начинают пытаться прыгать Дабл Датч в первый раз, и они ищут помощи. Спросите любого инструктора по скиппингу, и они скажут вам в один голос, ключевую роль в Дабл Датч играют ребята, которые *вращают скакалки*. Не имеет значения, насколько хорош скиппер. Скипером может быть любой, кто может прыгнуть чуть более 5 сантиметров от земли, достаточно прыгать в Дабл Датч последовательно до тех пор, пока ребята вращают скакалки или пока вы не устанете.

Эффективность воздействия работы со скакалкой очевидна, но это возлагает и ответственность за недопустимость тренировочных перегрузок. При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простого двигательного действия к более сложному. Форсирование нагрузки ни к чему, кроме мышечных болей и нежелательных эффектов, не приведет. А положительная мотивация к занятиям физической культурой может приобрести ноты отрицательного воздействия.

Во время занятия во главу угла необходимо ставить самоконтроль за своим самочувствием, особенно тем обучающимся, которые имеют излишний вес или проблемы с деятельностью сердечно-сосудистой системы. Важно правильно дозировать нагрузки на занятиях Дабл Датч, четко контролировать свой пульс и не допускать перегрузок, и тогда скакалка станет универсальным тренажером, который может развивать все необходимые физические качества будущему профессионалу любой специальности.

На занятии Дабл Датч целесообразно вести просветительную работу о пользе данного вида физкультурной деятельности не только в формировании физических качеств, но и о влиянии прыжковой нагрузки на состояние костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Благодаря прыжкам через скакалку активизируется, через зоны эпифиза, формирование костной ткани нижних конечностей, а это в некоторой степени гарантирует растущему организму подростка в будущем красивые, здоровые ноги. Регулярная, планомерная нагрузка на стопы, при правильном мягком приземлении - отличная профилактика плоскостопия, не говоря уже об укреплении всего опорно-двигательного аппарата. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в стороны руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие, развивая дыхательную функцию организма. Нагрузка делает более функциональным сердце и сосуды.

Анализируя материальные затраты на обеспечение спортивным инвентарем занятий Дабл Датч, можно констатировать, что это дешево, надежно и практично.

## 6.5. Технические приемы в Дабл Датч

### *Техника вращения.*

Расстояние между вращающимися должно быть 2,5-3 метра, для образования каждой скакалкой дуги.

Когда одна скакалка находится в верхней точке (12 часов), то вторая в этот момент находится в нижней позиции (6 часов), образуя вместе фигуру близкую к кругу.

«Школьник у доски». Представьте, что вы стоите перед школьной доской с мелом в каждой руке. Держите локти к бокам и согните руки почти под прямым углом, касаясь мелом доски.левой рукой нарисуйте круг по часовой стрелке, а правой рукой нарисуйте круг против часовой стрелки. Когда ваша левая рука находится в верхней части круга (12 часов), ваша правая рука должна быть в нижней части этой окружности (6 часов), и наоборот. Описывая круг рукой в верхней части, старайтесь большим пальцем касаться кончика носа. Скакалки необходимо вращать с небольшим напряжением. Скакалки вращают по очереди.

Никогда не позволяйте «мелу отрываться от доски». Вы должны всегда держать руки на этой плоскости. Если вы оторвете руку с мелом от доски, вы натянете веревку, что приведет к тому, скиппер пропустит прыжок (заронит). Также убедитесь, что вы рисуете что-то, напоминающее круг. Иногда с одной стороны вы делаете довольно хороший круг, а другая рисует какие-то египетские иероглифы. При таком вращении любому будет трудно прыгать.

1. *Контроль скорости прыжков скиппера.* Опытный вращающий всегда контролирует скакалку в зависимости от скорости выполнения прыжков скиппером. Если прыжки ускоряются, то вращающие тоже ускоряются. Если прыжки замедляются, вращающие замедляются.

Следует обратить внимание на то, что одна из распространенных ошибок ребят, которые вращают скакалки – это когда вначале они делают оборот скакалки слишком быстро. Научитесь делать в начале вращение скакалок медленно.

2. *Поддерживайте ритм.* Скакалки при вращении в нижней части должны касаться пола. Слушая, как скакалка касается пола, можно узнать, правильно ли Вы вращаете скакалку. Щелчки о пол должны быть с одним и тем же интервалом (щёлк, пауза ... .. щёлк), а не (щёлк, щёлк ... .. щёлк, щёлк).

3. *Следите за прыжками.* Иногда скиппер выполняет прыжки в движении (в динамике). Всегда старайтесь держать скиппера в центре скакалки. Возможно,

вам придется предпринять шаги вперед, назад, вправо или влево, чтобы сделать это. Будьте готовы двигаться.

4. *Всегда смотрите на части тела, которые касаются пола.* Большую часть времени вы должны наблюдать за действиями ног скиппера. Иногда более продвинутый скиппер будет прыгать на руках, или даже чередуя их. Дело в том, что нужно обращать внимание, на то, что когда часть тела отрывается от основания пола – это и есть ваш шанс пропустить скакалку под ним. Если скиппер остается на земле слишком долго, вам может понадобиться остановить скакалку, пока он не оторвется опять от пола.

Это основы вращения Дабл Датч. Всё остальное - это практика, тренировки и опыт. Теперь, если кто-нибудь спросит вас, в чём секрет Дабл Датч, то вы ответите: «Нужно иметь ребят - мастеров вращения скакалок».

Для доказательства данной точки зрения, надо изучить описания техники прыжков.

## 7. Описание базовой техники в Дабл Датч

### 7.1. Подводящие упражнения в Дабл Датч с одной длинной скакалкой.

*Изучаются в следующей последовательности:*

1. Перешагивания и прыжки через неподвижную, лежащую на полу или на земле скакалку, стоя лицом, боком или спиной к ней.
2. То же через неподвижную скакалку, но висящую на высоте 10—15 см.
3. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висящую (неподвижно) скакалку.
4. Пробегание после нескольких вращений скакалки.
5. Пробегание боком и спиной вперед.
6. Пробегание после каждого вращения скакалки.
7. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.
8. Пробегание по внезапному сигналу учителя.
9. Пробегание с различным положением рук (на поясе, за головой, за спиной, с хлопками, с поворотами).
10. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).
11. Пробегание через несколько скакалок, расположенных одна за другой.
12. Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15—20 см от пола:

- с места толчком одной ногой;
- с шага и с разбега;
- после определенного количества шагов;
- те же упражнения толчком двумя ногами;
- те же упражнения, но с поворотами и с хлопками;
- те же упражнения вдвоем, втроем и т. д.

13. Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку):

- с шага или с разбега вперед, в сторону, назад;
- вдвоем и втроем, взявшись за руки;
- с поворотами;
- то же, но последовательно через две качающиеся скакалки.

14. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку:

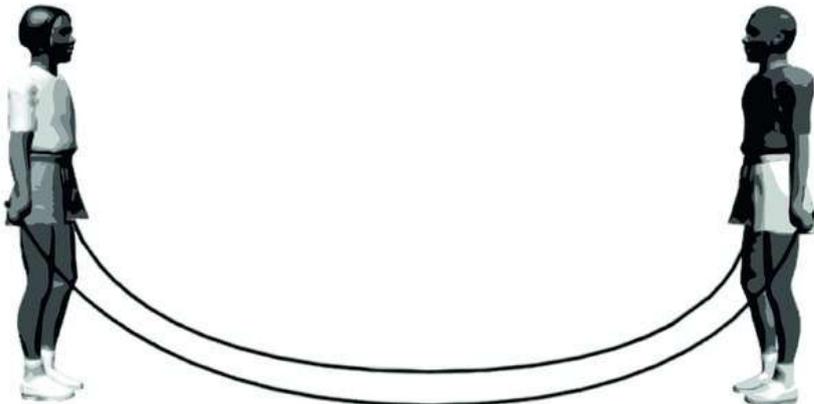
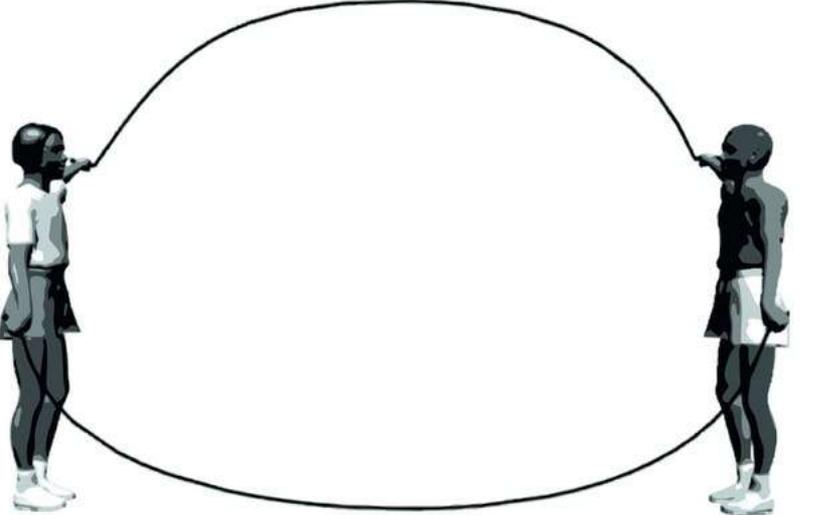
- вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
- вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;
- вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать;
- вбежать вдвоем лицом друг другу с противоположных сторон, перепрыгнуть и выбежать;
- перепрыгнуть с поворотом на 90, 180 и 360°;
- вбежать, перепрыгнуть, повернуться кругом и сейчас же выбежать (без прыжка);
- вбежать с мячом, перепрыгнуть и бросить мяч партнеру, выбежать;
- вбежать, перепрыгнуть и бросить мяч в цель, выбежать;
- перепрыгнуть через две вращающиеся скакалки;

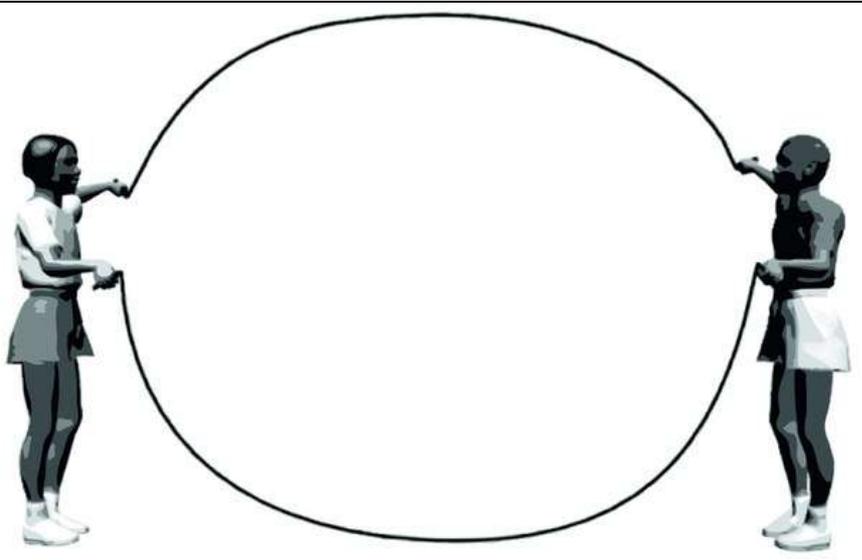
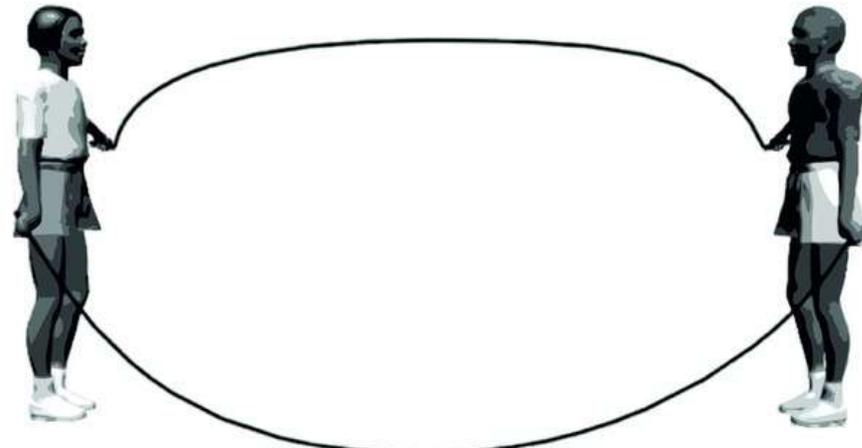
- вбегать потоком (один за другим) и после одного перепрыгивания выбежать.
15. Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком, спиной к скакалке) с различными усложнениями (с поворотами, движениями руками, заданное количество прыжков), выбежать.
  16. Прыжки на одной ноге; то же, с поворотами.
  17. Прыжки в приседе и в полуприседе (по одному и по два).
  18. Один выполняет прыжок, а другой — пробегание.
  19. Прыжки вдвоем, втроем (лицом друг к другу или в затылок), поочередно вбегая и выбегая после прыжков.
  20. То же втроем, вчетвером, вбегая поочередно и выбегая одновременно.
  21. То же, но одновременно вбегая и поочередно выбегая.
  22. Бег на месте с высоким подниманием бедра после вбегания.
  23. Прыжки с бросанием и ловлей мяча. То же, но на заданное число раз.
  24. Прыжки ноги вместе и ноги врозь, скрестные прыжки.
  25. Прыжки с изменением способа после каждого прыжка.

## 7.2. Дабл Датч. Вращение.

Необходимое условие: одновременное вращение скакалок.

Сигналы: раз, пауза, два – раз, пауза, два.

Пошаговые действия:	
<p>1. Два участника лицом друг к другу в каждой опущенной руке удерживают по одной веревке (от 365 до 487 см).</p>	
<p>2. Поднимите одну веревку в сторону и вверх.</p>	

<p>3. Когда первая веревка достигает «верхнего» положения, поднимите вторую веревку, и вращайте ее в обратном направлении.</p>	
<p>4. Продолжайте вращать и следить друг за другом.</p>	
<p><i>Примечание:</i></p>	<p>Не поднимать скакалки от пола достаточно высоко, чтобы не цеплять тех, кто прыгает.          Стараться создавать окружность скакалками.          Использовать разный ритм вращения для отдельных прыжков.          Старайтесь подводить центр скакалки под прыгающего.          Уметь ускорять или замедлять вращение под каждый вид прыжков.</p>

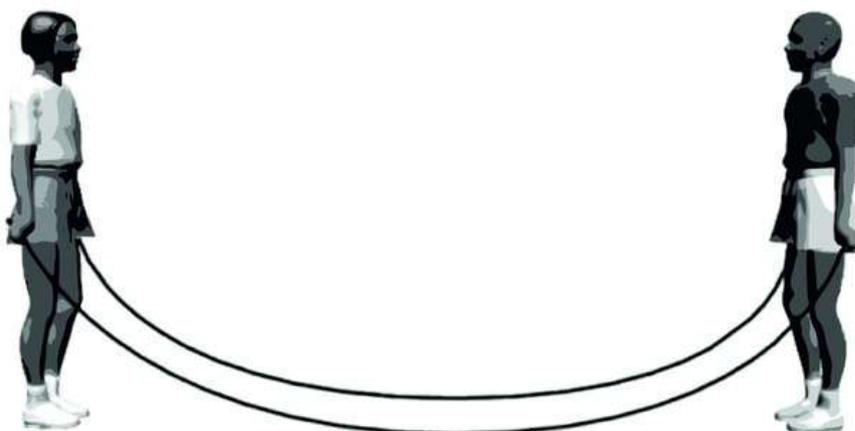
### *Тренировка:*

- Бок о бок. Вращая скакалки двигаться в одну сторону в одном направлении.
- Спиной вперед. Вращая скакалки один двигается спиной вперед – второй лицом к нему, потом наоборот.
- Вокруг света. Вращая скакалки один двигается по окружности, а второй стоит в центре.
- Поднимая колено. Каждый поднимает колено разноименное руке, которая находится в верхней точке и на оборот.
- Изменение скорости. Один круг вращается быстро, другой медленнее. 3-4 круга вращается быстро, один медленнее.

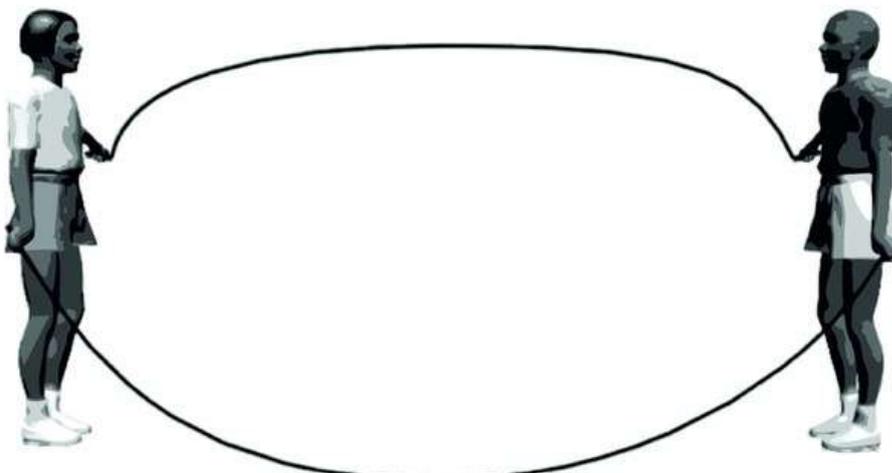
### 7.3. DOUBLE-DUTCH. Вращение (старт с места)

#### Пошаговые действия:

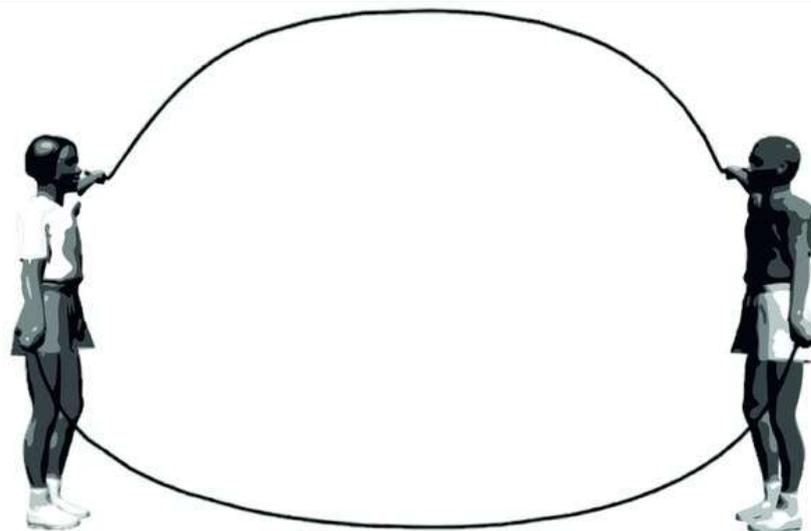
1. Вращающие стоят в исходном положении и решают, с какой веревки начинать вращение.



2. Один вращающий подает команду: «Приготовились!», «Внимание!», «Начали!». Первая веревка начинает вращение на команду «Внимание!».



3. Вторая веревка начинает вращаться на команду: «Начали!», в то время как первая веревка будет находиться в верхнем положении.



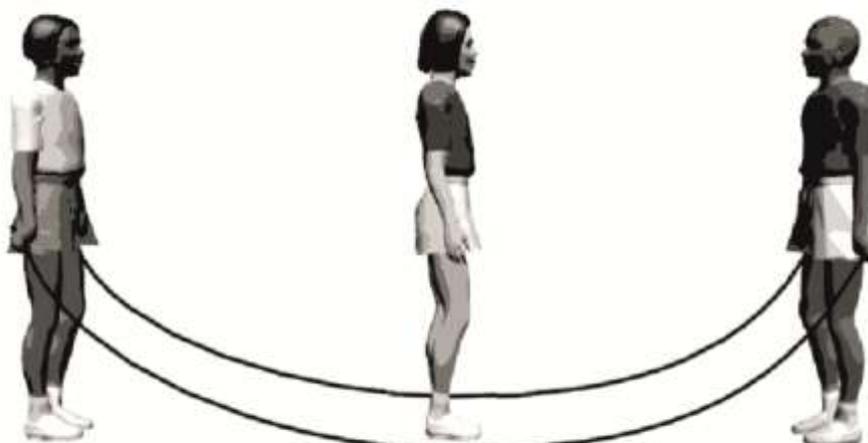
*Примечания:*

Используйте разные цвета веревок. Вращайте веревку пять или шесть раз, а затем остановитесь и начните все сначала.  
Поменять веревки местами.  
Прежде чем добавится скиппер, необходимо научиться хорошо начинать вращение веревок.

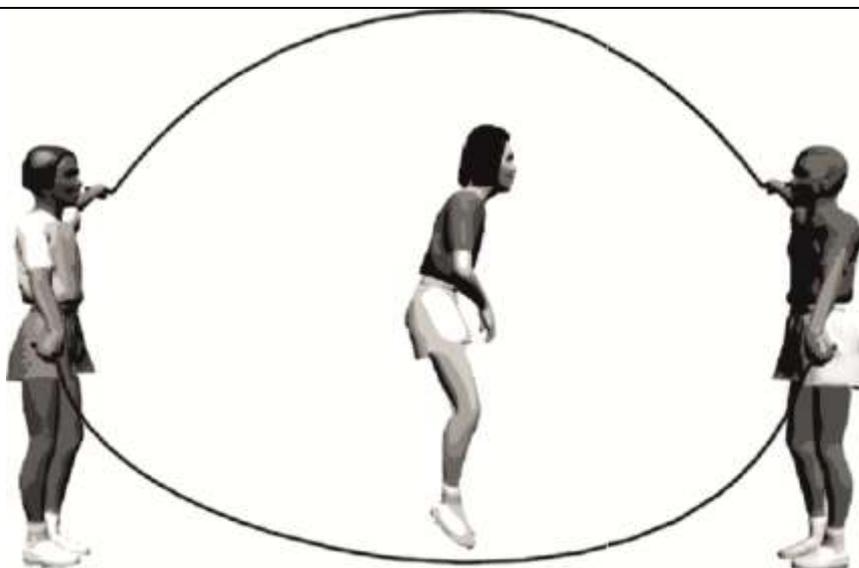
## 7.4. Дабл Датч. Прыжки (Старт с места)

### Пошаговые действия:

1. Скипер стоит в центре между веревками, лицом к одному вращающему.



2. Вращающий подает команду: «Приготовились!», «Внимание!», «Начали!». Скипер начинает прыгать со счета 1, после команды «Начали!».



### Примечания:

Скипер должен прыгать на обеих ногах, держа их вместе и приземляться на подушечки пальцев.  
Скипер прыгает на высоту около 2 сантиметров от земли.  
Скипер должен сложить свои руки на своем животе. И не должен делать кроличьи прыжки (т.е. дополнительный прыжок)  
Вращающий должен пытаться смотреть на ноги и как бы подсекать (ловить) скипера, под ритм 1-2.  
Зацеп веревкой скипера обычно является ошибкой вращающих.

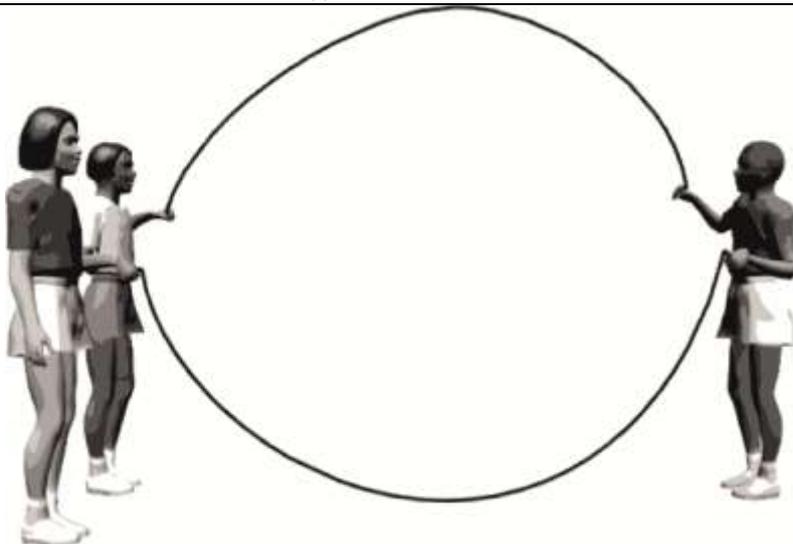
## 7.5. Дабл Датч. Вход.

Условие: одна длинная веревка – Вход.

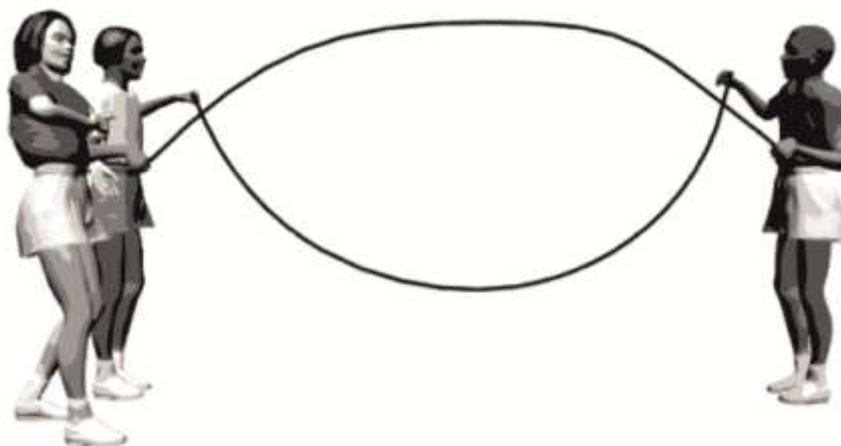
### DOUBLE-DUTCH- Прыжки (Старт с места)

#### Пошаговые действия:

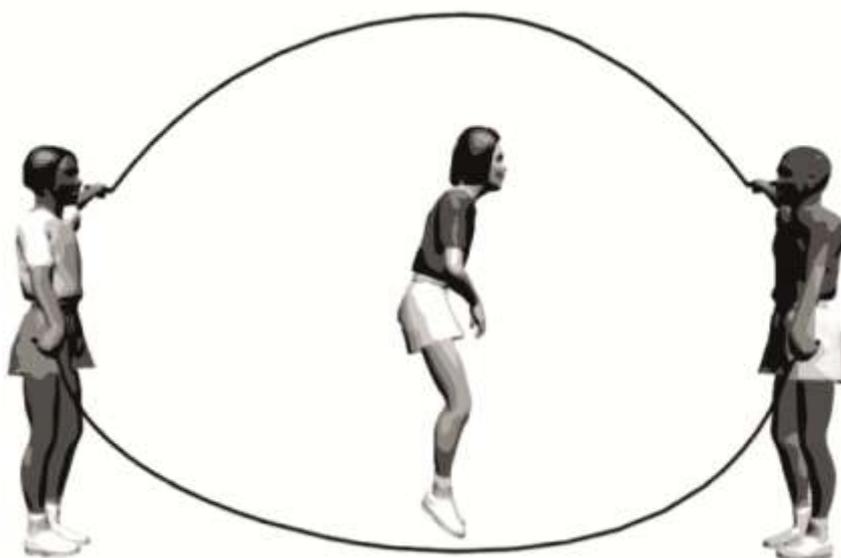
1. Скиппер стоит рядом с вращающим и следит за веревкой в руке, которая находится у вращающего на противоположной стороне.



2. Вращающий подает команду «Приготовились!» в первый раз, когда веревка проходит перед носом скипера, «Внимание!» во второй раз и команду «Начали!» в третий раз. Скиппер делает движение вперед.



3. Скиппер делает один длинный шаг, прыжок и приземляется на обе ноги в середине веревок и продолжает прыгать под счет раз, раз, раз.



#### Примечания:

См. примечание по DOUBLE-DUTCH- Прыжки (старт с места). Сначала научитесь хорошо в ритм прыгать с места, прежде чем будете учиться прыгать сбоку в движении. Отметьте центр линиями на полу.

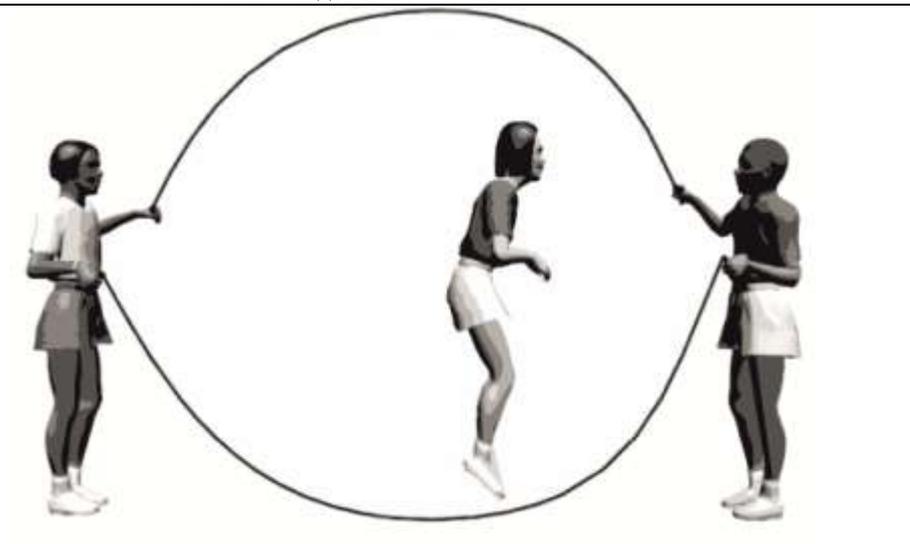
Следите только за противоположным концом веревки.  
Используйте разные цвета веревки.  
Практикуйте вход с любой стороны и любого конца.  
Вращающие должны приспособиться к скорости скиппера.  
Вращайте веревки медленно, чтобы дать скипперу больше времени, для входа и успешного прыжка.

## 7.6. Дабл Датч. Выход.

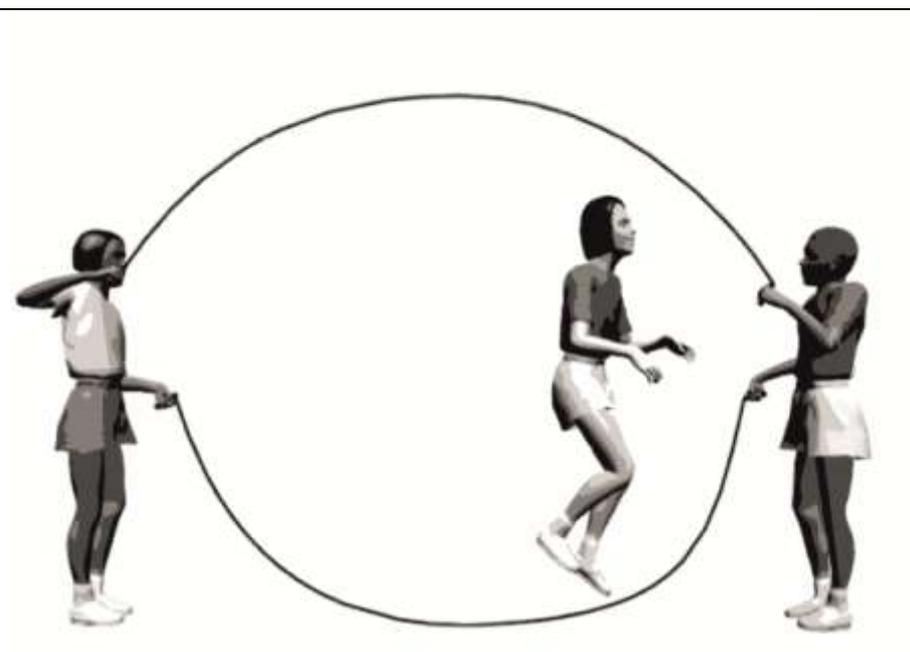
Условие: одна длинная веревка – Выход

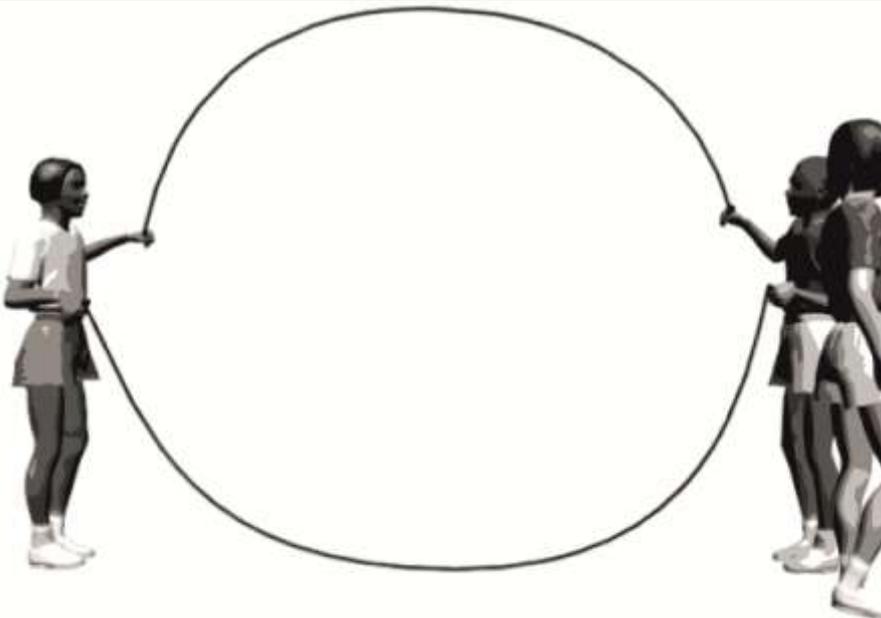
### Пошаговые действия:

1. В то время как скиппер прыжками приближается к вращающему, чтобы выйти, он определяет, на какую сторону выйти. Для этого он следит за веревкой в руке вращающего на противоположной стороне.



2. На каждом повороте одной из веревок, скиппер говорит: «Приготовился!», «Внимание!», «Вышел!». По этой команде он прыгает вперед через скакалку к выходу.

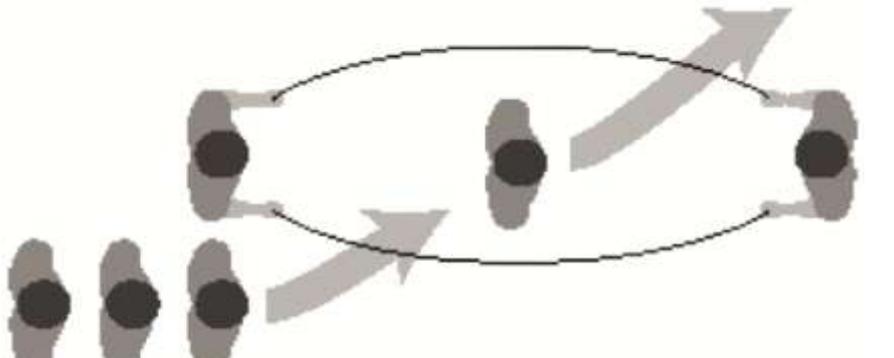


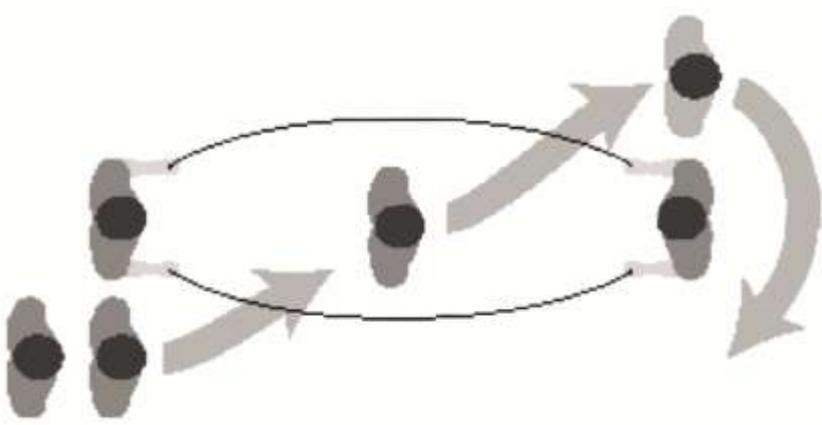
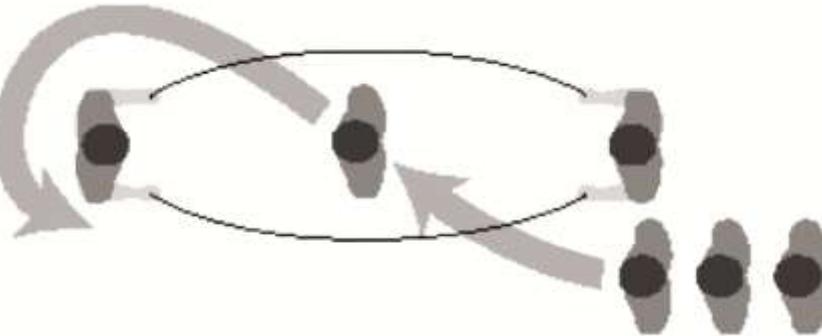
<p>3. Скиппер приземляется на землю на обе ноги ближе к плечу («мертвая зона») вращающего веревки.</p>	
<p><i>Примечания:</i></p>	<p>См. примечание по одной длинной веревке - Выход.          Выход должен произойти на команду «Вышел!», а не на следующий прыжок.          Прыжок при выходе может быть немного выше, чем обычно.          Вращающий может двигаться немного в другую сторону от прыгающего, когда он выходит, чтобы помочь с выходом.</p>

### 7.7. Дабл Датч. Вход-выход.

Условие: Дабл Датч – Вход.

Дабл Датч – Выход.

<p style="text-align: center;"><b>Пошаговые действия:</b></p>	
<p>1. Скипперы выстраиваются в колонну друг за другом с правой стороны у вращающего в «мертвой зоне».</p>	
<p>2. Скиппер входит, выполняет один прыжок и выходит к правому плечу второго вращающего.</p>	

<p>3. Скипперы проходят за спиной второго вращающего и выстраиваются в колонну по одному в «мертвой зоне» с левой стороны относительно второго вращающего.</p>	 <p>The diagram shows a central figure representing the second rotator. To their left, a line of three skippers is forming. Arrows indicate the direction of movement from the left towards the rotator and then around them. A large curved arrow on the right indicates the rotation of the ropes.</p>
<p>4. После того, как все прыгнули через веревки, каждый повторно выполняет то же самое с другой стороны, описывая своим движением восьмерку.</p>	 <p>The diagram shows the second rotator in the center. Skippers are now positioned to the right, moving towards the rotator and then around them. Arrows indicate the path of movement, forming an eight shape. A large curved arrow on the left indicates the rotation of the ropes.</p>
<p><i>Примечания:</i></p>	<p>Выход происходит немедленно после входа, скипперы могут прыгнуть через веревку с ноги на ногу, вместо того, чтобы приземлиться на обе ноги. Второй скиппер вступает, как только первый скиппер выходит и т.д. Веревки сначала вращают медленно. Когда скипперы научились хорошо входить и выходить, постепенно увеличивают скорость. Если скиппер пойман веревками, вращающие должны немедленно выпустить ручки, чтобы избежать травмы скиппера.</p>