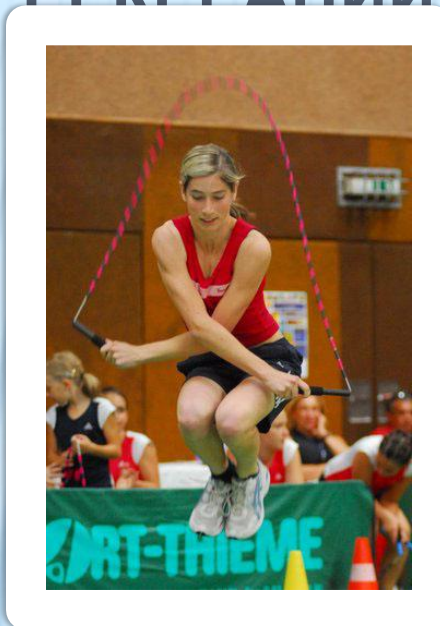




СКИППИНГ – КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ



Цель: развитие желания и умения у студентов с помощью регулярных занятий скиппингом поддерживать и укреплять собственное здоровье

**СКИППИНГ – ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ
ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА.**

**ЗАНЯТИЯ СКИППИНГОМ
ПРЕКРАСНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ И
УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ. У
ПОДРОСТКОВ .**

**ЗНАЧИТЕЛЬНО РАСШИРЯЕТСЯ
ИХ ОБЩЕНИЯ, ВЫРАБАТЫВАЮТ
МНОГИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
КАЧЕСТВА, ЗАКАЛЯЕТСЯ
ХАРАКТЕР.**



**СКИППИНГ, ИЛИ РОУП-СКИППИНГ (АНГЛ. *SKIPPING, ROPE-SKIPPING*) -
ЭТО УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПРИ ПОМОЩИ ПРЫЖКОВ
ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ.**



Прыжки через скакалку это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь гимнастики и акробатики, жонглирования, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства.

СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ В СКИППИНГЕ

Во-первых, курс обучения скиппингу дает возможность разнообразить деятельность, применяя как простые, базовые прыжки, так и сложные по координации, технике и тактике.

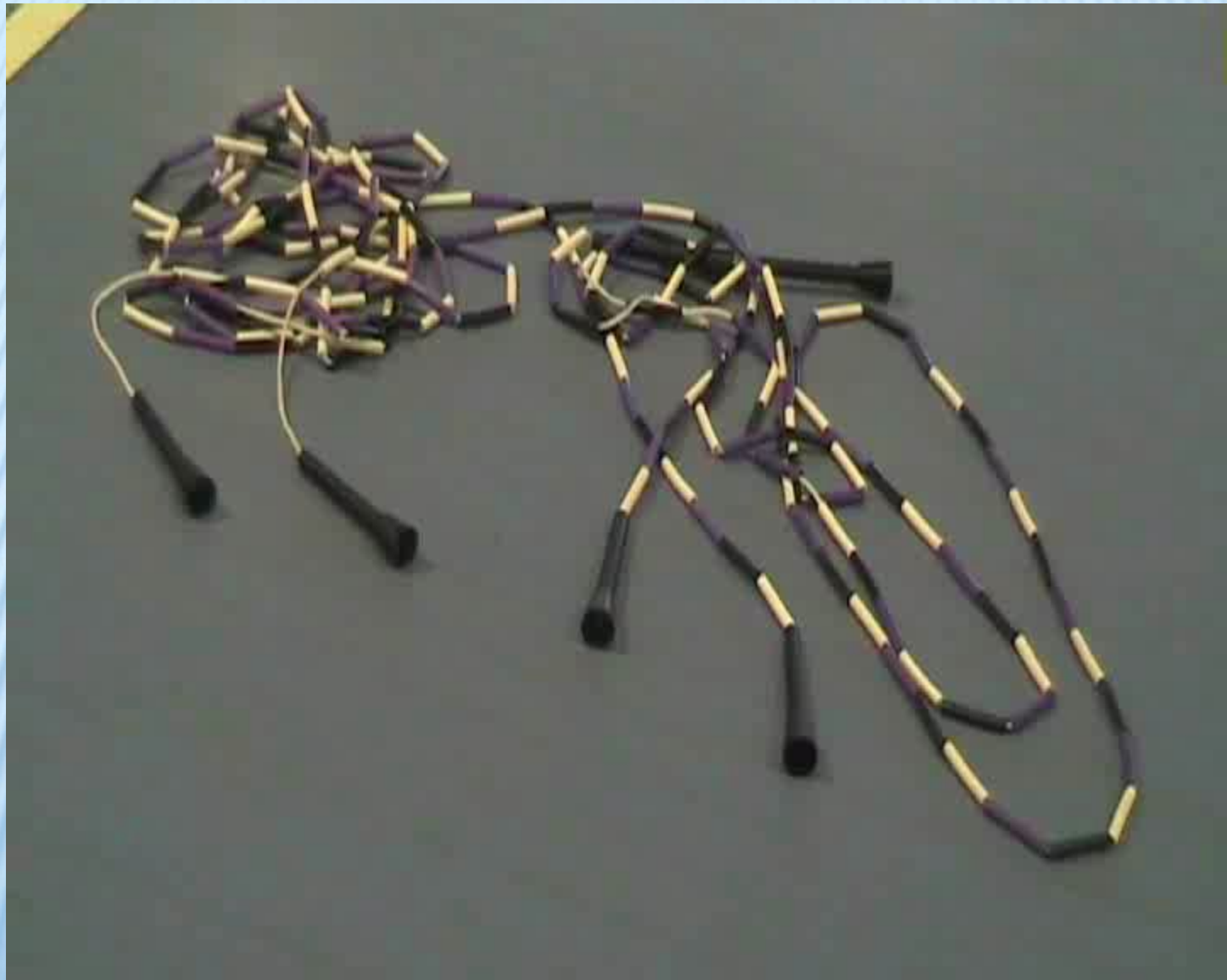
Во-вторых, система работы, основана на соревновательном принципе, которая с одной стороны раскрепощает закомплексованность подростков от неудач в данной спортивной деятельности, с другой стороны стимулирует желание быть лидером. И в данной ситуации быть лучшим среди членов всей группы - это наивысшее достижение, а лидерство в парах, которые формируют по степени подготовленности может служить мотивом к личному достижению в своей самоподготовке. С малых побед над своими неудачами начинается большая победа над собой. Освоение элементарных базовых прыжков повышает положительный эмоциональный тренировочный фон и приводит к заинтересованности в выполнении более сложных экстремальных трюков - прыжков.

В-третьих, подростки могут совершенствовать свои скиппинговые навыки и дома, и во дворе, и будучи на отдыхе в любом уголке природы. Ведь для этого всего-навсего нужно иметь скакалку, совсем небольшой участок площадки и желание. Нет предела совершенству.

В-четвертых, эмоциональное тренировочное поле поддерживается вводом в ход занятия игр и развлечений с применением скакалки. Итоговым действием подготовки по скиппингу является выполнение зачетных требований, участие в соревнованиях, спортивных шоу, мастер классах и т.д.

В-пятых, сумасшедшие танцы и элементы акробатики в сочетании с прыжками через скакалку – это нечто действительно безумное! Синхронные и сольные, но неизменно эффектные трюки заставят вас аплодировать, а номер со светящейся в темноте скакалкой вызовет изумление даже у самой искушенной публики!







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

