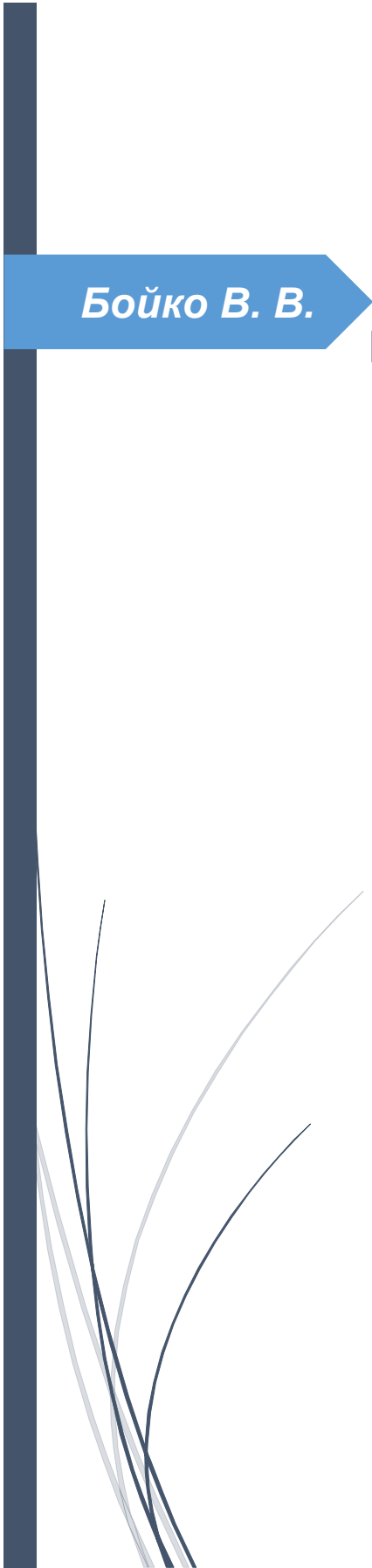


A thick dark blue vertical bar runs along the left edge of the page. To its right, several thin, curved lines in dark blue and light grey sweep upwards from the bottom left corner.

Бойко В. В.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
«РОУП СКИППИНГ
(СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)»**

учебное пособие

**МАБИН
2022**

УДК 796.022(075.8)

ББК Ч565.6я73

Б 77

Рецензент:

Соломченко Марина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева

Б 77 Бойко В. В. Теория и методика избранного вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Бойко. – Орел : МАБИВ, 2022. – 61 с.

В данном пособии рассматриваются основные составляющие избранного вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)». Уделяется внимание видам и способам выбора спортивного инвентаря и спортивной формы, методам тренировок прыжков по дисциплинам «Прыжки за 30 секунд», «Вольные упражнения», «Прыжки через 2 скакалки 1 человек», «Прыжки через 2 скакалки 2 человека».

Предназначено для всех заинтересованных лиц любого возраста.

© В. В. Бойко, 2022

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА! МЫ ПРЫГАЕМ? МЫ ПОДСКАКИВАЕМ? МЫ СКАЧЕМ?.....	3
БИСЕРНАЯ СКАКАЛКА ПРОТИВ ПВХ В ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ».....	5
ВЫБОР СКАКАЛКИ.....	8
ВИДЫ СКАКАЛОК. ОБЗОР.....	9
СПОСОБ ВЫБОРА ДЛИНЫ СКАКАЛКИ ПОД ВАШ РОСТ.....	12
ЧТО ТАКОЕ КЛАССНАЯ СКАКАЛКА?.....	15
СПОРТИВНЫЙ ТОП ДЛЯ ДЕВЧОНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РОУП СКИППИНГОМ.....	20
КАК ТРЕНИРОВАТЬ ДИСЦИПЛИНУ «ПРЫЖКИ ЗА 30 СЕКУНД»?.....	25
КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПРЫЖКИ ДВОЙНЫЕ ИЛИ ТРОЙНЫЕ?.....	28
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ «КРЕСТ».....	31
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ» В РОУП СКИППИНГЕ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ)?.....	37
СУДЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДИСЦИПЛИНУ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СЛОЖНОСТЬ).....	39
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРЫЖКОВ В РОУП СКИППИНГЕ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ)?.....	42
СУДЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДИСЦИПЛИНУ «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ» (ОЦЕНКА ПРЕЗЕНТАЦИИ).....	45
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ С ДВУМЯ СКАКАЛКАМИ.....	49
ДИСЦИПЛИНЫ «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ 2 СКАКАЛКИ 1 ЧЕЛОВЕК»; «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ 2 СКАКАЛКИ 2 ЧЕЛОВЕКА» В РОУП СКИППИНГЕ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ).....	57

СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА! МЫ ПРЫГАЕМ? МЫ ПОДСКАКИВАЕМ? МЫ СКАЧЕМ?



Чтобы ответить на этот вопрос мы предлагаем обратиться к словарям.

Рассмотрим следующие слова:

подскок, подпрыгивать, скакать, прыжок и скакалка (прыгалка)

«ПОДСКОК»

Словарь Ушакова - Подскок. Небольшой прыжок в высоту.

«ПОДПРЫГИВАТЬ»

Словарь Ефремовой - Подпрыгивать. Делать небольшие прыжки вверх; подскакивать.

«СКАКАТЬ»

Словарь Ушакова - Скакать. Передвигаться быстрыми прыжками.

Словарь Ожегова - Скакать. Передвигаться, быстро бежать скачками; прыгать.

Словарь Ефремовой - Скакать. Прыгать. Танцевать, подпрыгивая, подскакивая. Быстро бежать.

«ПРЫЖОК»

Словарь Ушакова - Прыжок, Короткий, непродолжительный взлет в воздух, путь в воздухе после отталкивания от какой-нибудь точки опоры. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Прыжок через перекладину. Прыжок сверху вниз. Прыжок с трамплина. Прыжок в сторону. Прыжок зайца. Прыжок с парашютом.

Словарь Ожегова - Прыжок. Быстрое, с отталкиванием, перемещение тела. В один прыжок очутился у окна. Спортивные упражнения или элементы упражнений, состоящие из таких перемещений. Прыжки в воду. Прыжки в длину. Прыжки с шестом. Прыжки на батуте. Прыжки с трамплина. Прыжки с парашютом.

Словарь Ефремовой - Прыжок. Быстрое, резкое перемещение тела отталкиванием ног от точки опоры. Такое перемещение как вид спортивного упражнения. Подскок при передвижении по неровной поверхности.

«СКАКАЛКА»

Словарь Ушакова - Скакалка, скакалки, мн. в том же знач., что и ед., жен. Детская игрушка - веревочка с ручками на концах, через которую прыгают, вертя ее и перекидывая через голову, то же, что прыгалка.

Словарь Ожегова - Скакалка, и, ж. В детских играх, гимнастических упражнениях: шнур, через который прыгают, вертя его и перекидывая через себя. Упражнения со скакалкой.

Словарь Ефремовой - Скакалка ж. Веревочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову.

Спортивная скакалка — шнур через который атлет выполняет гимнастические упражнения, такие как: подскакивать, подпрыгивать, скакать, прыгать, вертя его и перекидывая через себя с изменением общего центра тяжести, положения рук и ног.

БИСЕРНАЯ СКАКАЛКА ПРОТИВ ПВХ В ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»



Я работаю тренером по виду спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка) с 2011 года. Когда ко мне приходят новые спортсмены, то я даю им прыгать на разных скакалках. Это так называемые бисерные скакалки или скакалки из пластика. Для новых спортсменов эта терминология может сбивать с толку, поэтому, если вы один из тех, кто задается этим вопросом, какая скакалка лучше для дисциплины вольные упражнения, то вам нужно дочитать это пособие до конца.

Во-первых, бисерные скакалки обычно изготавливаются из полипропиленовых бусин, а пластиковая скакалка - из ПВХ-шнура. Есть много вариантов каждого типа скакалок, но все они, как правило, сделаны из этих материалов. Ручки такие же.

Помимо этих технических различий, эти скакалки различаются несколькими другими ключевыми характеристиками:

Стоимость

Победитель: пластиковая скакалка.



Скакалки из ПВХ обычно немного дешевле. Почему? Количество материала и время изготовления. Для бисерной скакалки нужно немного больше пластика и больше времени на изготовление, так как они собираются вручную.

Производительность

Победитель: НИЧЬЯ.

Обе скакалки работают хорошо - они отлично подходят для дисциплины вольные упражнения. Скакалка из ПВХ, безусловно, более быстрая, что немаловажно при выполнении множественных (мультипрыжков), но некоторые спортсмены предпочитают бисерную скакалку, потому что легче чувствовать ритм во время прыжка, а судьям лучше оценивать количество оборотов выполненной скакалкой во время одного прыжка спортсмена. Длина ручек также подбирается спортсменом самостоятельно: короткие до 10 см, средние до 16 см и длинные до 20 см.

Долговечность



Победитель: Бисерная скакалка.

Обе скакалки прослужат много лет, если за ними правильно ухаживать, но если вы прыгаете на шершавом покрытии (асфальт, бетон), скакалка из ПВХ приходит в негодность быстрее. Ручки прослужат вечно, но вам, возможно, придется заменять трос ПВХ каждые несколько лет. Кроме того, если вы прыгаете на открытом воздухе в холодную погоду (ниже нуля) зимой, холодный трос ПВХ может и сломаться.

Регулировка длины под спортсмена

Победитель: Скакалка из ПВХ.



Опять же, обе скакалки можно отрегулировать, но гораздо проще отрегулировать скакалку из ПВХ - ее можно отрегулировать с помощью небольшого пластикового наконечника (стопора) защелкивающегося замка и обрезать обычными ножницами. С другой стороны, чтобы отрегулировать бисерную скакалку,

вам нужно будет удалить бусины, отрезать лишний кусок веревки ножницами и снова завязать узел.

Вердикт

Когда у меня спрашивают какую скакалку использовать для дисциплины вольные упражнения, я в конечном итоге говорю, что всё сводится к личным предпочтениям. Вы не можете ошибиться!

ВЫБОР СКАКАЛКИ



В этой статье, благодаря такому специфическому виду спорта как роуп скиппинг (спортивная скакалка) я использую методологию и педагогическую философию попробую ответить на вопрос от чего зависит эффективность прыжков через скакалку.

Позвольте мне начать с перечисления различных дисциплин в прыжках на скакалке. Например, есть «прыжки за 30 секунд — скорость», «прыжки за 180 секунд — выносливость» «прыжки двойные, тройные — сила», «вольные упражнения», соревнующиеся атлеты в прыжках сразу через 2 скакалки (прыжки через две скакалки 1, 2 человека), каждый из которых

имеет свои специфические особенности и цели, в соответствии с которыми и будет подбираться скакалка и стиль работы ней.

Наша главная задача - соблюсти баланс между длиной скакалки и постановки атлета в идеальную механическую позицию, которая позволит атлету адаптироваться к различным уровням нагрузки и разнообразным движениям, с которыми ему придётся иметь дело.

В том случае, если вы уже занимались роуп скиппингом (спортивной скакалкой), то должны иметь представление, с каким разнообразием движений можно столкнуться на тренировке. Наша методология настройки и философия обучения направлены на решение этих конкретных задач. Откуда нам знать, что мы действуем правильно? Более 10 лет опыта работы тренером, а также анализ и наблюдение за тремя ведущими спортсменками команды «Прыжок в жизнь» г. Орел, которые использовали специальные скакалки и следовали нашим тренерским рекомендациям.

Так в чём же секрет? На это есть ответ, который можно разбить на 4 части:

1. Подберите скакалку себе по размеру, соответствующем вашему уровню подготовленности.
2. Изучите правильную механику вашего прыжка, чтобы подпрыгивать и приземляться в постоянном темпе.
3. Изучите правильную механику вращения, чтобы более эффективно вращать скакалку вокруг себя, избегая лишних движений, вызывающих усталость.
4. Изучите эффективный темп движения скакалки и собственного тела относительно друг - друга, так чтобы они имели больше шансов миновать друг - друга в точке пересечения, т. е. на земле.

Согласно п. 5.19 **Единых Всероссийских правил по роуп скиппингу (спортивной скакалке)** (Приказ Минспорта России от 29 марта 2022 г. № 264) спортсмены могут пользоваться скакалками и любого типа при условии, что они применяют их самостоятельно (без посторонней помощи).

ВИДЫ СКАКАЛОК. ОБЗОР



- **Кожаная. Диаметр 4-6 мм.** В течение последних 90 лет популярна среди боксеров. Лучше, чем скакалка из бисера, нейлона или хлопка, но хуже, чем скоростная ПВХ скакалка для выработки молниеносных рефлексов. Длину кожаной скакалки невозможно отрегулировать. Не используется в роуп скиппинге (спортивной скакалке).



- **Резиновая - скоростная.** Диаметр 2-4 мм. Дешёвая, быстро приходит в негодность, во время вращения растягивается. Походит только для простых прыжков, но не для роуп скиппинга (спортивной скакалке) Длина не регулируется. Не используется в роуп скиппинге (спортивной скакалке).

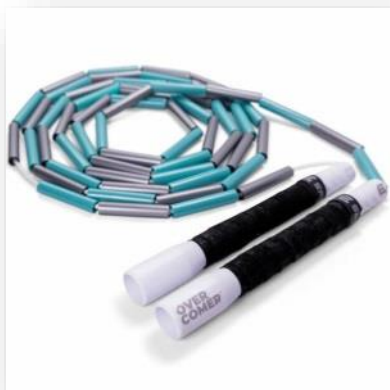


- **Поливиниловая - скоростная.** Скакалка из ПВХ (поливиниловая). Диаметр 2-4 мм. Хороша для начинающих и спортсменов имеющих в своем арсенале прыжки 1-4 уровня сложности в дисциплинах вольные упражнения. Длина регулируется. Одна из самых востребованных скакалок в роуп скиппинге (спортивной скакалке).



- **Кабельная (металлический трос без оплетки или в оплетке).** Диаметр 2-4 мм. Исключительно быстрая скакалка. желательно прыгать на деревянном покрытии. Подходит только для тренировок на скорость, силу и выносливость. С ней не эффективны тренировки с перекрещиванием рук и другие

сложные манипуляции со скакалкой. Длина регулируется, самый высокий % ожогов (красных линий на теле спортсмена), когда он не успевает прыгнуть и трос бьет его по ногам и спине. Самая популярная скакалка в роуп скиппинге (спортивной скакалке).



- **Бисерная скакалка (медленная):** пластмассовые бусины на хлопчатобумажной (нейлоновой) тонкой веревке. Всепогодная. Можно прыгать на любом покрытии. Предназначена для обучения прыжкам детей, а также используется скипперами — мастерами в дисциплине «вольные упражнения» для того чтобы было хорошо видно скакалку во время выполнения мультипрыжков. Можно использовать как тяжелую скакалку в подготовке таких дисциплин как прыжки за

30, 180 секунд, прыжки двойные и тройные. Используется и для дисциплин «прыжки через 2 скакалки 1, 2, 4 человека» Длина регулируется. Самая распространенная скакалка в роуп скиппинге (спортивной скакалке).



- **Хлопковая или нейлоновая скакалка** — «веревочная». Самая медленная из всех. Подходит для дисциплины прыжки через 2 скакалки 1 человек, «прыжки через 2 скакалки 2 человека», «прыжки через 2 скакалки 4 человека». Длина не регулируется. Оптимальная длина 3м 50 см и 4м 20 см.

Рукоятки. Бывают короткие и длинные.

Рукоятки могут быть выполнены из следующих материалов: пластик, металл, пластик+металл, дерево, пластик+каучук (неубиваемая). Короткие рукоятки подходят для дисциплин скорости, силы и выносливости, а длинные (максимальная длина 20 см) – для дисциплин «вольные упражнения», где используются сложные координационные элементы (прыжки с перекрещиванием ног и рук, бросками, намотками, 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.

СПОСОБ ВЫБОРА ДЛИНЫ СКАКАЛКИ ПОД ВАШ РОСТ

**ДЛЯ ДИСЦИПЛИН «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ», «ВОЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ — ГРУППА»**

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ АТЛЕТОВ



Способ выбора длины скакалки под ваш рост:

1. Встать двумя ногами на середину скакалки.
2. Натянуть скакалку вверх.
3. Рукоятки скакалки вертикально вверх должны касаться Ваших подмышек.

***ДЛЯ АТЛЕТОВ, ИМЕЮЩИХ В СВОЕМ АРСЕНАЛЕ 1-3 УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ***

Длина скакалки уменьшается.



1. Наступить одной ногой на середину скакалки.
2. Натянуть скакалку ручьятками вертикальной вверх.
3. Ручьятки должны касаться Вашей подмышкк.

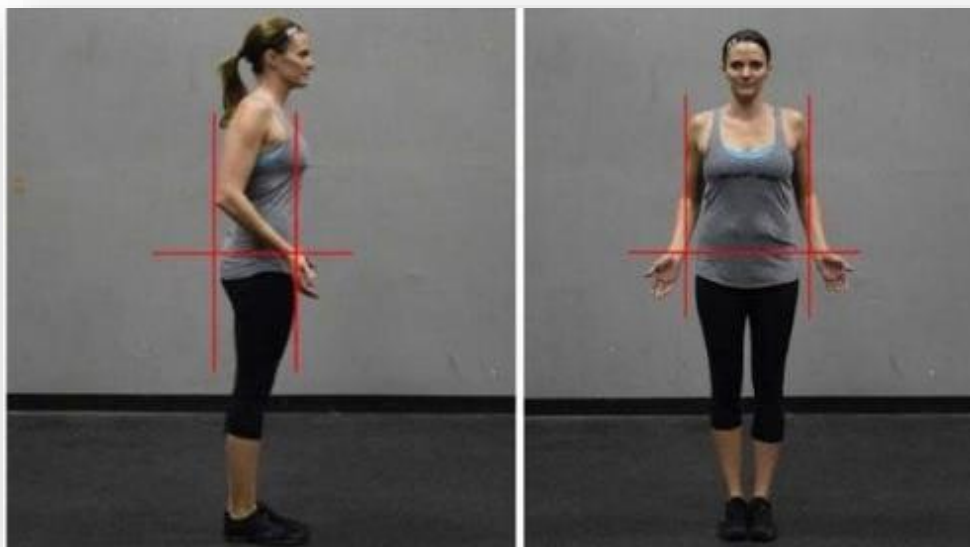
ДЛЯ СКИППЕРОВ—МАСТЕРОВ

Длина скакалки еще уменьшается.



1. Встать одной ногой на середину скакалки.
2. Натянуть скакалку ручьятками вертикально вверх.
3. Ручьятки должны касаться нижней части Вашей груди.

ДЛЯ ДИСЦИПЛИН «ПРЫЖКИ ЗА 30 СЕКУНД», «ПРЫЖКИ ЗА 180 СЕКУНД»



В подборе длины троса мы руководствуемся двумя параметрами.

1) статическая длина. Это фактическая длина троса, пока он не находится в движении.

2) "эффективная" длина скакалки. Это длина троса в процессе, где механика движения самого атлета может повлиять на длину троса.

Цель - найти золотую середину между этими двумя параметрами, которая будет лучше всего соответствовать индивидуальным параметрам атлета.

Итак, начнём со статической длины троса и обсудим, как настроить скакалку относительно тела атлета. Всё достаточно просто и схематично. Начнём с уровня нашего "Якоря", где располагаются наши руки.

Далее используем тот же принцип индивидуального подбора длины скакалки для атлета.

1. Встать двумя ногами на середину скакалки.
2. Руки почти прижать к туловищу. Локти немного согнуты, кисти рук выходят вперед тела на 2 см.
3. Натянуть трос вверх, рукоятки должны быть в руках горизонтально относительно пола.

для дисциплин «ПРЫЖКИ ДВОЙНЫЕ», «ПРЫЖКИ ТРОЙНЫЕ»

К скакалке для дисциплин «прыжки за 30 секунд», «прыжки за 180 секунд» необходимо добавить от 10 до 30 см длины троса в зависимости от высоты прыжка атлета.

ЧТО ТАКОЕ КЛАССНАЯ СКАКАЛКА?



Это Зас — один из самых «безбашенных» в хорошем смысле слова мировых спортсменов—скипперов. В его руках именная скакалка, которую мне подарили друзья после чемпионата мира. Как тренер — я за 10 лет попробовал в своей работе более 100 разных вариантов скакалок. Это дает мне

возможность говорить о том, какая

скакалка крутая, а какую я бы не стал брать. В этой статье я хочу дать несколько секретов, по которым я выбираю скакалки для своих спортсменов. Почему. Все просто. Идеальной скакалки не бывает! Как говорится: «На вкус и цвет товарищей нет.»

Если вы готовы дочитать статью до конца, тогда вперед.

Сначала давайте рассмотрим из чего состоит хорошая скакалка:

ТРОС — может быть из разных материалов: резина, плетенная веревка, металлический трос без оплётки, металлический трос с оплёткой, супер тонкий, пластик, нейлоновая веревка с бусинами («биссерная») и т.д.





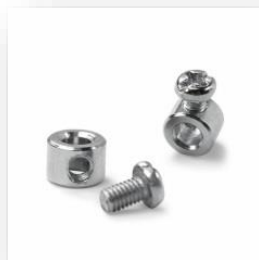
Трос будет служить долго если во первых выбирать правильную поверхность на которой прыгаете. Ведь трос постоянно соприкасается с ней. Например если вы будите постоянно прыгать на жестком покрытии асфальт, то трос сотрется намного быстрее, чем если бы вы прыгали на отличном деревянном паркете. Во вторых погодные условия. Прыгать зимой на улице вам позволит комфортно только трос из нейлоновой веревки с бусинами.

РУКОЯТКИ СКАКАЛКИ — один из самых важных и наверно самый дорогой элемент скакалки.



РУКОЯТКИ СКАКАЛКИ — могут быть выполнены из дерева, металла, пластика. Рукоятки могут быть короткие, средние, длинные (до 20 см.). Ручка-трубчатая — классическая форма имеет хорошую эргономику. На тренировках большинство детей оставляют скакалки где попало, например на полу. Наступив на ручку случайно ногой — она приходит в негодность (если она выполнена из не качественного материала). Самое главное в ней долговечность: хорошая ручка должна быть изготовлена из толстого пластика (2-4 мм) или пластика с добавлением каучука. Хорошего качества ручка внутри должна быть гладкая без заусенцов, особенно в том месте, где трос соприкасается с ней во время вращения, чтобы не перетираться. В случае падения скакалки на пол или выполнении силовых элементов, давление на ручку увеличивается, при качественном пластике ручка может остаться целой.

КРЕПЕЖ — наконечники для тросов, которые позволяют регулировать длину скакалки. Качество этих элементов во многом зависит от пластика или металла из которого они изготовлены. Так как во время интенсивных занятий нагрузка на них возрастает и они имеют свойство в самый неподходящий момент получать трещину и выходить из строя.

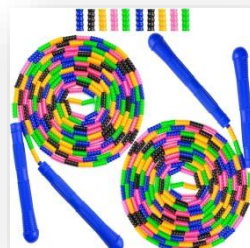




БУСИНЫ — небольшие пластиковые сегменты, которые одеваются на нейлоновую веревку, позволяют скакалке удерживать оптимальную форму для прыжков английскую букву «U». Бусиная скакалка — является оптимальным решением для большинства любителей скакалки. Бусины бывают жесткие и мягкие. Жесткие более долговечные.



ЦВЕТ — пластик имеет разнообразную палитру. Поэтому, когда я привожу или заказываю очередную партию скакалок, то стараюсь брать разные: красные, белые, черные, розовые, золотые, серебряные и т.д.



ПОДШИПНИК — в некоторых моделях таких как скоростные скакалки используют для плавного вращения, а следовательно уменьшения нагрузки на руки.



И в заключении. 7 принципов определения классной скакалки:

- цена и качество;
- долговечность;
- наличие наконечников для троса для изменения длины;
- удобные ручки;
- цвет;
- материал;
- ремкомплект.

СПОРТИВНЫЙ ТОП ДЛЯ ДЕВЧОНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РОУП СКИППИНГОМ

Вопрос, который стесняются задавать. А именно какое белье девчонкам необходимо для занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой). Учёные выяснили, что во время интенсивных прыжков через скакалку женская грудь смещается в разных направлениях. Такой свободный полёт растягивает и так не особо эластичные связки, которые потом не сокращаются. Это часто приводит к дискомфорту и боли. И чем больше размер груди, тем больше мучений доставляют физические нагрузки.

Чтобы боль не отвлекала от тренировок, нужно носить специальное нижнее бельё — фитнес-топы, их ещё называют бра. Они уменьшают амплитуду колебаний. Разбираемся, как с помощью спортивных топов обмануть законы физики и получать удовольствие от тренировки.



Грудь состоит из связок и соединительной ткани, которые ее поддерживают. С возрастом связки начинают терять свой тонус, и под действием силы тяжести груди, начинают растягиваться, что в свою очередь, становится причиной провисания груди. Для каждой женщины степень провисания груди индивидуальна и зависит от эластичности кожи, которая определяется рационом питания, генетики и нормального процесса старения.

Поскольку многие женщины проводят рабочий день, сгорбившись возле компьютера, то в результате такая поза способствует увеличению силы тяжести и вызывает преждевременное провисание груди. Вот почему в качестве профилактики так важно иметь правильную осанку, как во время ходьбы, так и во время сидячей работы.

Также причиной провисания может быть уменьшение молочных желез, ведь когда молочные системы внутри груди становятся ненужными, они начинают сокращаться. Если не кормить ребенка грудью, это может произойти и сразу после беременности. Но, даже если вы никогда не были беременны, уменьшение молочных желез начнется во время менопаузы. Ткани в груди уменьшаются, а окружающая ее кожа нет, что и приводит к появлению провисания.

Быстрая потеря веса может также вызвать провисание груди. Похудение тела приводит к снижению количества жира и в груди в том числе. В результате, грудь начинает провисать.



Внимание! Таким образом заниматься без спортивного топа роуп скиппингом (спортивной скакалкой) вредно. Любые резкие движения, прыжки - растягивают грудь, которая поддерживается кожей и всего несколькими связками — не мышцами.

Если вы прыгаете без спортивного топа, считает доктор медицины К. Хейкокк, сила удара о грудную клетку в среднем составляет 30 кг. Если всю жизнь не носить бюстгальтер, — говорит она, — то, в конце концов, грудь станет отвислой.

К тому же занятия скиппингом без спортивного топа болезненны для тех женщин, у которых довольно большая грудь. Но даже женщинам с маленькой грудью во время занятий необходимо надевать топ.

Спортивные топы различают по степени поддержки:

- **Лёгкая** (на ярлыке обозначается как Light Support). Подходит для статических занятий, при которых не требуется активно двигаться, бегать или прыгать. Их надевают для йоги, пилатеса, стретчинга, носят в туристических походах. Ещё топ с лёгкой степенью поддержки можно использовать ежедневно в качестве нижнего белья, но только если грудь не больше размера чашечек В.
- **Средняя** (Medium Support). Идеальна для тренировок средней интенсивности: бега, скалолазания, для силовых упражнений, фитнеса, горных и беговых лыж, езды на велосипеде. Топ хорошо поддерживает или прижимает грудь и в то же время не мешает кровотоку. Именно поэтому бра со средней степенью поддержки рекомендуют надевать для бега на длинные дистанции, а на короткие — с высокой.
- **Высокая** (High Support). Только для очень интенсивных тренировок с элементами прыжков или ударной нагрузкой: кроссфит, спринтерский бег, верховая езда, теннис.

Вот на что нужно обратить внимание при выборе:

- **Размер груди.** Эксперты советуют носить компрессионные топы девушкам с небольшим размером груди (с размером чашечек обычных бюстгалтеров А и В). Инкапсулированные подходят для всех размеров, идеальны для груди с чашечками от С и выше. Комбинированные максимально эффективно поддерживают грудь размера от С и выше, но конструктивно подходят вообще всем.
- **Тип активности.** Для занятий роуп скиппингом выбирают топы с высоким уровнем поддержки.
- **Расположение и ширина бретелей.** Чем они шире, тем меньше будут натирать во время прыжков. Топы с бретелями, перекрещивающимися на спине, удобнее сидят, а ещё такие бра проще снимать. Если на бретелях есть регуляторы длины, они должны быть расположены так, чтобы не соприкасаться с кожей.
- **Ширина пояса.** Поясом называют ленту, которая проходит под грудью. В спортивных топах именно пояс и чашечки, а не бретели, как многие думают, поддерживают грудь. Чем лента шире, тем лучше поддержка.

Как определить свой размер и как понять, что топ подходит

Мы рассказали, на что обращать внимание при выборе спортивного топа, а теперь делимся основными правилами, которые помогут определиться с размером и проверить, подходит ли модель, во время примерки.

До примерки

Сделать измерения груди перед походом в магазин или заказом онлайн. Спортивное и повседневное бельё выполняет разные функции, и сидеть оно должно по-разному. Размер обычного бюстгалтера не обязательно совпадёт с размером спортивного. Ещё грудь быстро меняется в зависимости от веса всего тела, поэтому бра-фитеры — специалисты по подбору нижнего белья — рекомендуют измерять обхват груди не реже чем раз в полгода.

Делать это нужно так:

- В расслабленном состоянии, не прижимая сантиметровую ленту плотно к телу, измерить обхват груди — лента должна охватывать самые выступающие точки грудной клетки и быть параллельна полу.
- Измерить объём под грудью.

Если производитель использует международный размерный код XS-S-M-L-XL-XXL, значит, нужно сопоставить результат измерений обхвата груди с таблицей бренда и найти в ней свой диапазон.

Женская одежда (Куртки, футболки, топы)	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Обхват груди (см)	74-78	78-84	84-90	90-96	96-103	103-111	111-119
Обхват талии (см)	59-63	63-67	67-73	73-79	79-86	96-95	95-104
Обхват бедер (см)	82-86	86-91	86-91	97-103	103-110	110-117	117-125

Если на ярлычке или в описании товара на сайте есть буквы A, B, C, D, E, F, нужно рассчитать полноту чашечки. Её вычисляют так: от замера обхвата груди нужно отнять замер объёма под грудью. А получившуюся разницу сопоставить с таблицей:

- 10-12 см — A;
- 13-15 см — B;
- 15-17 см — C;
- 18-20 см — D;
- 20-22 см — E;
- 23-25 см — F.

Во время примерки

Не стесняйтесь размяться в магазине во время примерки топа, вы должны быть уверены, что он сидит удобно не только в статичном положении:

- Прыгнуть в позе «звезды». Прodelать этот трюк рекомендует профессор Портсмутского университета Джоанна Уэйкфилд-Скурр, которая много лет изучает биомеханику женской груди. Сначала нужно надеть бра, присесть на корточки и положить руки на пол. Затем надо подпрыгнуть, раскинув руки и ноги в стороны. Это движение имитирует колебания груди во время бега. Если во время исполнения есть дискомфорт, лучше искать другую модель.
- Вытянуть руки над головой и развести в стороны. Грудь не должна подниматься вместе с руками, если это произошло — продолжить поиск подходящей модели.
- Проверить, насколько плотно прилегает пояс топа к телу. Если давит, значит, бра мало, сидит свободно — велико.
- Попробовать несколько раз застегнуть и расстегнуть застёжку. Если выходит с трудом, вряд ли после тренировки получится снять топ быстро.

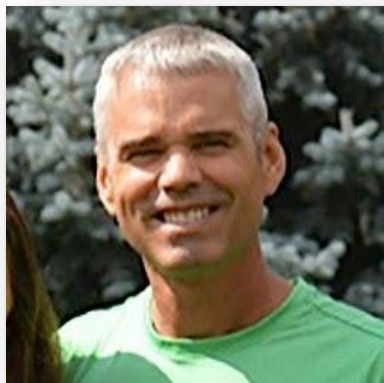
КАК ТРЕНИРОВАТЬ ДИСЦИПЛИНУ «ПРЫЖКИ ЗА 30 СЕКУНД»?

Скорость прыжка - это «шаги по ступеньки» для сжигания калорий и потрясающий способ кардио тренировки. Что это? По сути, прыжки на скорость - это шаги на месте с молниеносным поочередным отталкиванием стоп от пола (как буд-то вы поднимаетесь по ступенькам). Это одна из основных дисциплин соревнований в роуп скиппинга (спортивной скакалки) «Прыжки за 30 секунд» № 1780031411Я80Я ВРВС Минспорта России.

Как этому научиться? Как научиться быстро бежать на месте и при этом вращать и перепрыгивать через скакалку, каждый раз, когда она находится под одной из ног?

Лучшие «скоростные скипперы» в мире совершают 7-8 вращений и прыжков через скакалку в секунду.

Возможно вы, не сможете повторить их результат, но вы, точно, можете стать профессиональным скоростным скиппером.



Раскроем секреты самых эффективных методов тренировки скорости. В этом поможет чемпион и тренер нескольких национальных чемпионов по скоростным прыжкам Мэт Хопкинс.

Метод 1. МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕМП-ШАГ

Можно использовать Метроном - это устройство, которое производит регулярные повторяющиеся звуки в устойчивом темпе, обозначенные количеством ударов в минуту (или BPM) или музыку, которая устанавливает темп ваших прыжков. Этот метод впервые внедрен китайскими спортсменами, которые используют ее в учебно-тренировочном процессе. Музыкальный трек в быстром темпе можно загружать в mp3 и

воспроизводить через наушники или на любом цифровом музыкальном проигрывателе.

Как это работает: вы выполняете свои шаги в определенном темпе. По мере того, как ваша скорость улучшается, вы постоянно увеличиваете темп и пытаетесь бежать в более быстром темпе. Например, если вы хотите выполнить 100 прыжков за 30 секунд, вам будет достаточен темп в 100 ударов в 1 минуту. По мере того, как ваша скорость и тренированность увеличивается, вы постепенно увеличиваете темп.

Метод 2. ШАРЫ СКОРОСТИ



Придуманные «шары скорости» считаются «секретным оружием». Мэт их применял, когда сам тренировался в качестве спортсмена скиппера. Эта беспроводная скакалка уже давно используется самыми скоростными скипперами в мире, чтобы увеличить силу и координацию рук, но это система, которая по-прежнему остается относительно неизвестной.

Вот как описывает Мэт опыт использования шаров скорости: В момент когда он тренировал скорость, он заметил, что его правая рука чуть быстрее левой. Она не успевала за темпом правой руки. После курса тренировок с шарами скорости, увеличились его показатели в скорости, за счет того, что его левая рука изо всех сил старалась повторять вращение в унисон с правой, улучшилась координация и сила обеих рук, и его результаты значительно улучшились.

Как это работает: Действующие скипперы скажут вам, что во время выполнения прыжков на скорость, выносливость и силу намного сильнее устают руки, а не ноги. Шары скорости позволяют вам работать над силой, координацией, техникой и выносливостью рук, не беспокоясь о том, что вы можете зацепить скакалку ногой. Кроме того, шары скорости не будут вращаться должным образом или в унисон, если у вас неправильно выставлены руки.

Метод 3. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СКОРОСТНАЯ СКАКАЛКА



Использование специализированной «скоростной скакалки» имеет огромное значение для достижения хороших результатов. Стандартные скакалки из резины, веревки, ПВХ, бисера более медленны, просто потому, что эти материалы не могут прорезать воздух достаточно быстро.

Самые быстрые скоростные скакалки имеют металлический трос (без или с оплеткой) диаметром 2-4 мм., который имеет вес, аэродинамику и жесткость (уменьшается сопротивление воздуха), чтобы вращаться так же быстро, как ваши запястья смогут вращать. (Будьте осторожны: металлический трос при необоснованной остановке скакалки оставляет ожог (красную полосу), если вы зацепите тросом голую часть вашего тела (спина, руки, ноги).

Как это работает: при прыжках на скорость, как уже было сказано ранее усталость рук - наш самый большой враг. Специальные скоростные скакалки имеют ряд характеристик:

Прочный металлический трос (с оплеткой или без нее), как описано выше, делают скакалки такого типа (конфигурации) самыми быстрыми.

Легкий вес: вес рукоятки оказывает большое влияние на усталость рук. Ищите трос весом менее 113 грамм. Вы можете найти трос весом 56,7 грамм.

Угол вращения троса к рукоятке: найдите скакалку, которая прикрепляет трос к ручке под углом 90 градусов. Это сделает ваше положение рук и скакалки более эффективной, чем скакалки у которых трос выходит из ручки.

Шариковые подшипники: использующиеся в ручках скакалок, помогают уменьшить трение и делать быстрое вращение более легким.

Думаю теперь, при подборе скакалки для скорости и на тренировках вы будете руководствоваться советами от Мэта.

Метод 4. ДЛИНА СКАКАЛКИ И ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА СПОРТСМЕНА



Обратите внимание на исходное положение тела спортсмена и длину скакалки.

Как Это округлая спина, руки опущены вниз на уровне чуть выше колена, для уменьшения нагрузки на спину и усталость рук, а следовательно увеличивает скорость.

Длина скакалки. Наименьший радиус от точки центра скакалки и точки вращения (руки) позволяет выполнять вращение за наименьшее время.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПРЫЖКИ ДВОЙНЫЕ ИЛИ ТРОЙНЫЕ?



Как тренировать дисциплину «прыжки тройные (двойные)»? Эта дисциплина в роуп скиппинге (спортивной скакалке) является очень изнурительной, и спортсмены всегда ищут советы о том, как тренировать её.

LJ LaVecchia является одним из лучших в мире в данной дисциплине.

Вот его система тренировок:

Прежде всего, LJ LaVecchia подчеркнул, что он тренирует тройных прыжки, только для того, чтобы победить в этой дисциплине. Для тех из вас, кто не знаком с дисциплиной тройные до зарона поясняем, что спортсмены соревнуются между собой в максимальном количестве последовательных тройных прыжков до «зарона» или остановкой (усталости), или выполнения отличного от тройного прыжка. Это делает тройные прыжки очень

уникальной и чрезвычайно сложной с точки зрения силы и выносливости дисциплины.

LJ сравнил тройные прыжки, с выполнением спортсменом бега на марафонскую дистанцию. Он подчеркнул, что бегуны марафона не просто выходят и бегут 26 миль (42 195 метров). Эти спортсмены систематически увеличивать свой результат в километрах, чтобы подготовить свое тело и физически и психологически. Постепенный, устойчивый прогресс является ключевым фактором для предотвращения травм и увеличения дистанции. То же самое верно для тройных прыжков со скакалкой. Травмы возникают, когда спортсмены пытаются сделать максимальное количество тройных без предварительной подготовки!

LJ начинает тренировать тройные прыжки за 3-4 месяца до соревнования, и у него есть специальный режим обучения, который он проходит.

Он начинает с относительно небольшого числа тройных, а затем начинает увеличивать, каждый месяц прогрессируя. Вот краткий обзор его тренировок:

Четыре серии тройных прыжков с примерно 1 минутой отдыха между каждой серией. Тренировка от 3 до 4 дней в неделю:

1-й месяц: 50-100-100-50

2-й месяц: 75 -150-150-75

Первая половина третьего месяца: 100-200-200-100

Вторая половина третьего месяца: 300-300

Так, например, LJ начинается с серии из 50 тройных, затем 100, затем еще 100 и заканчивается финальным подходом из 50 тройных. Он будет тренировать это в течение целого месяца. Обратите внимание, что последние две недели третьего месяца немного отличаются. В течение этих двух недель он делает две серии с более высокими количеством (по 300 тройных в каждой серии). Это помогает LJ привыкнуть к одновременному выполнению большего количества тройных прыжков.

Пожалуйста, помните, что LJ LaVecchia является одним из лучших в мире в этом дисциплине. Это означает, что большинство спортсменов НЕ начнут тренироваться по этой схеме.



Для начинающих спортсменов мы предлагаем начинать с гораздо более меньшего количества тройных (или двойных) прыжков:

1-й месяц: 10-20-20-10

2-й месяц: 30 -60-60-30

Первая половина третьего месяца: 50-80-80-50

Вторая половина третьего месяца: 100-100

Будьте мудры и убедитесь, что тренируетесь в соответствии со своим уровнем подготовки.

Так же LJ много говорил о том, чтобы любая серия выполнялась без «зарона» (то есть без непреднамеренной остановки скакалки). Поэтому в случае, когда он прыгает серию из 100 тройных и делает «зарон», он будет повторять это до тех пор, пока он не выполнит эту серию без зарона.

Во время тренировки были моменты, когда «зароны» были постоянно, и он покидал зал, прыгая в среднем в сумме до 1000 тройных прыжков в третьем месяце!

В заключении. LJ говорил о том, что вам необходимо найти оптимальную высоту прыжка и скорость вращения. Он сказал, что важно тренировать тройные, прыгая ниже и немного быстрее, вместо того, чтобы прыгать высоко и медленно. Спортсмены, которые слишком высоко прыгают во время тройного, часто быстро устают. Причиной этого может быть то, что они слишком полагаются на силу ног во время этой дисциплине вместо того, чтобы полагаться на скорость рукоятки (это аспект, который мы уже тренируем во время скорости).

Найдите оптимальный вариант, который вам подходит!

Определите высоту прыжка, которая позволяет всему вашему телу работать относительно одинаково (обе руки и ноги), чтобы один они не отставали друг от другого.

Помните, что если вы не тренируете тройной прыжок, а затем внезапное захотели участвовать в соревнованиях – это один из способов получить травму.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ «КРЕСТ»

Попробуем дать определение изменению положения рук, ног и ОЦТ во время выполнения манипуляций со скакалкой — «кресты».

Описание дается стартовое в изолированном одиночном прыжке. Все эти кресты могут быть усложнены в ходе учебно-тренировочного процесса.

Все представленные прыжки могут выполняться как с вращением вперед скакалки, так и с вращением ее назад. Это является усложнением элемента.

«КРЕСТ»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях на 160-170 градусов

1. Вращение скакалки вперед.
2. Пока скакалка над головой руки скрестить перед собой. Правая рука проходит в сторону слева от Вашего тела, левая рука сверху в сторону с правой стороны от вашего тела.
3. Когда скакалка опускается вниз нужно выполнить прыжок через скакалку через образовавшуюся петлю скрещивающихся рук.

Во время выполнения этого элемента необходимо следить за вертикальным положением туловища.

«КРЕНДЕЛЬ» (CROUGAR)



И.п. стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях на 160 градусов, скакалка в руках, трос у пяток.

1. Вращение скакалки вперед. Вращение вперед скакалки — это вращение от пяток через голову к носкам. Вращение назад — обратное вращению вперед.

2. Пока скакалка над головой поднять и согнуть в колене правую ногу вытащить правую руку под коленом ноги в сторону от себя.

3. Во то время, когда скакалка опускается вниз выполнить прыжок на левой ноге через скакалку.

Во время выполнения этого элемента необходимо следить за вертикальным положением туловища, а также стопа правой ноги должна находиться близко к левой ноге, на которой вы выполняете прыжок. Прыжок можно делать симметрично и выполнив его на правой ноге.

«ЖАБА — КРЕСТ ПОД НОГОЙ» (TOAD)



И.п. — тоже.

1. Вращение скакалки вперед.

2. Пока скакалка над головой поднять и согнуть левую ногу в колене, руки скрестить перед собой. Правая рука проходит от центра туловища под коленом левой руки в сторону от Вашего тела, левая рука сверху в сторону с правой стороны от вашего тела.

3. Когда скакалка опускается вниз нужно выполнить прыжок через скакалку на правой ноге. прыжок на одной ноге.

Во время выполнения этого элемента необходимо следить за вертикальным положением туловища, а также стопа правой ноги должна находится близко к левой ноге, на которой вы выполняете прыжок. Прыжок можно делать симметрично и выполнив его на левой ноге.

«ЧАЙНИК» (BC)



И.п. тоже.

1. Вращение скакалки вперед.
2. Пока скакалка над головой поднять и согнуть в колене правую ногу, руки скрестить правая рука проходит под коленом и выходит с левой стороны от вашего тела, а левая рука ложится на поднятое колено и выходит справа от вашего тела.
3. Во время когда скакалка опускается вниз выполняется прыжок через скакалку на левой опорной ноге.

Во время выполнения этого элемента необходимо следить за вертикальным положением туловища, а также стопа правой ноги должна находится близко к левой ноге, на которой вы выполняете прыжок. Прыжок можно делать симметрично и выполнив его на правой ноге.

«СЛОН» (ELEPHANT)

И.п. — тоже.

1. Вращение скакалки вперед.
2. Пока скакалка над головой поднять и согнуть правую ногу в колене вперед, руки скрестить по коленом правая рука выходит с левой стороны от вашего тела, а левая рука с правой стороны вашего тела.



3. Когда скакалка опускается вниз — выполняется прыжок на левой ноге через скакалку.

Во время выполнения этого элемента необходимо следить за вертикальным положением туловища, а также стопа правой ноги должна находиться близко к левой ноге, на которой вы выполняете прыжок. Прыжок можно делать симметрично и выполнив его на правой ноге.

«КРЕСТ ЗА СПИНОЙ» (TS)



И.п. — тоже.

1. Вращение скакалки вперед.
2. Во время прыжка через скакалку двумя ногами руки выполняют скрещивание за спиной.
3. Скакалка проходит над головой, опускаясь вниз выполняете прыжок через скакалку на двух ногах в петлю образованную скрещенными руками за спиной.

Во время выполнения этого элемента необходимо следить за вертикальным положением туловища.

«ИНВЕРСИЯ» (ЕВ)

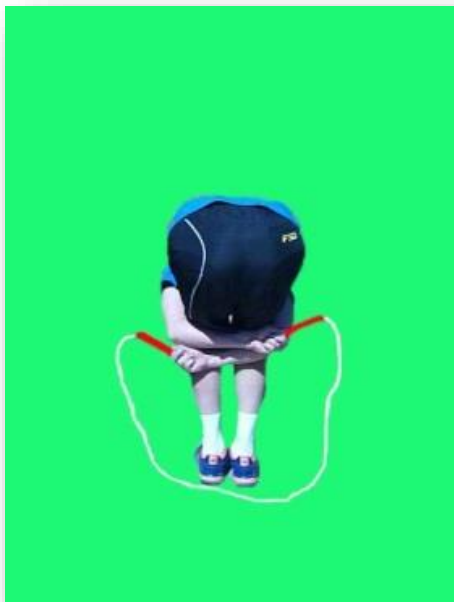


И.п. — тоже.

1. Вращение скакалки вперед.
2. Во время прохождения скакалки над головой руки отводят в левую сторону от Вашего тела. левая рука уходит за спину, а правая остается перед вами образуя скрещивание.
3. Скакалка проходит над головой при скрещенных руках одна за спиной, другая перед собой и опускает к носкам. В этот момент выполняется прыжок на двух ногах через скакалку.

Во время выполнения этого элемента необходимо следить за вертикальным положением туловища.

«ТАБУРЕТ» (AS)



И.п. — тоже

1. Скакалка вращается вперед.
2. Скакалка опускается к носкам и во время прыжка через скакалку двумя ногами руки скрещиваются под коленями в полуприсяде.
3. Скакалка проходит над спиной вперед, двигается к носкам и спортсмен выполняет прыжок через скакалку в положении руки скрестно под коленями.

Во время выполнения упражнения ручки скакалки вращают в кистевом суставе и держат их параллельно пола.

«СТУЛ» (CL)

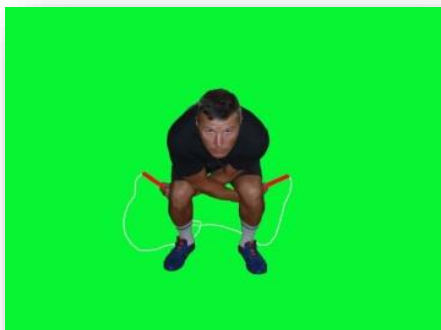


И.п. — тоже

1. Скакалка вращается вперед.
2. Скакалка опускается к носкам и во время прыжка через скакалку двумя ногами руки скрещиваются: спортсмен выполняет полуприсяд, правая под колени с выходом сбоку слева от Вашего туловища, а правая рука за спиной с выходом с боку от вашего тела (справа).
3. Скакалка проходит над спиной вперед, двигается к носкам и спортсмен выполняет прыжок через скакалку в положении руки скрестно правая под коленями, левая за спиной.

Во время выполнения упражнения ручки скакалки вращают в кистевом суставе и держат их параллельно пола.

«КРАБИК» CABOOSE



И.п. — стоя ноги врозь, руки опущены вниз, согнуты в локтях на 160 градусов..

1. Вращение скакалки вперед.
2. Когда скакалка проходит над головой руки скрещиваются и проносятся между ног. Спортсмен выполняет полуприсяд. Руки выходят симметрично справа и слева от Вашего тела.
3. Скакалка проходит над спиной и во время опускания перед ногами спортсмен выполняет прыжок через петлю скакалки, образованной скрещиванием рук под коленями.



4. Вариант, когда руки не скрещиваются, а разводятся под колени одноименной ноги и руки.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ» В РОУП СКИППИНГЕ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ)?

Несколько советов как составить комбинацию для дисциплины «вольные упражнения».



1. Выучить базовые элементы (в каждой категории не менее 5-6 изолированных прыжков-элементов): силовые, множественные (мультипрыжки), манипуляции (кресты, броски, намотки), изменение направления скакалки.
2. Научится соединять по 5 изолированных прыжков-элементов вместе без «обычного открытого» прыжка (оловянный солдатик) в связку.
3. После каждой связки, которая должна длиться 3-4 секунды менять дислокацию на площадке — «переход по квадратам».
4. Выполнять все прыжки-элементы с наилучшего ракурса для судей и зрителей.

5. Во время выполнения множественных прыжков, манипуляций со скакалкой удерживать спину в вертикальном положении.



6. Музыка выбирается под темп спортсмена и с яркими акцентами.

7. При длительности комбинации 60-75 секунд количество элементов и прыжков от 30 до 50 является оптимальным.

8. Выполнение по правилам не менее 2 обязательных элементов в

каждой категории. Желательно, чтобы их в вашей комбинации было не менее 4, так чтобы при необоснованной остановке скакалке («зароне»-зацепе) технический судья вам не снизил оценку за их невыполнение.

9. Множественные (мультипрыжки) лучше всего делать связкой из 8 выполненных подряд прыжков, что хорошо ложиться на музыку.

10. Равномерное использование всех обязательных элементов в комбинации (баланс) — это лучшее вольное упражнение.

11. Сложность прыжков-элементов в вольном упражнении зависит от уровня мастерства и подготовленности спортсмена.

12. Плотность, количество выполненных прыжков-элементов в вольном упражнении зависит от уровня физической подготовленности спортсмена.

13. Вольные упражнения — это сольное выступление спортсмена перед зрителями и судьями и он должен прыгать, что бы этим сказать: -А смотрите как я могу!!!! А зрители и судьи в ответ сказали: — Bravo! Класс! Супер!

14. За что можно получить штраф:

— за то, что ваше вольное упражнение завершилось раньше 60 или позже 75 секунд;

— за выход любой части тела или скакалки за площадку ограниченную 12 на 12 метров;

— за необоснованную остановку скакалки «зарон»-зацеп;

— за невыполнение обязательных элементов (2-х в каждой категории: силовые, множественные (мультипрыжки), манипуляции (кресты, броски, намотки), изменение направления движения скакалки, переходы по 4 квадратам.

СУДЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДИСЦИПЛИНУ «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ» (СЛОЖНОСТЬ)

Раскроем некоторые секреты как определить сложность прыжка и из чего состоит оценка судьи по сложности.



Основной базовый открытый прыжок – И. п. – стоя, ноги вместе, скакалка в руках образует обычную петлю (английская буква U или «подкова») за спиной у пяток. Спортсмен выполняет вращение вперед (от пяток через голову к носкам). Когда трос скакалки оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

Навык - это определенное действие спортсмена со скакалкой, которому присваивается определенный уровень сложности.

Множественный (Мультипрыжок) – навык, при котором скакалка проходи под ногами в течение одного прыжка два или более раза;



Силовой элемент – навык, предусматривающий изменения центра тяжести, демонстрирующие силу, координацию, гибкость и/или ловкость (включает в себя элементы акробатики, гимнастики и боевых искусств);



Манипуляция со скакалкой – навык, в результате которого руки со скакалкой изменяются каким-либо образом, отличающимся от основного базового открытого прыжка. Например, кресты, броски, боковые вращения, намотки на руки, ноги, тело и др.);



Крест – навык, в котором спортсмен выполняет прыжок через скакалку со скрещенными руками.

Намотка скакалки – навык, в котором скакалка оборачивается один и более раз вокруг одной из частей тела (рука, нога, туловища)

Бросок скакалки – навык, в котором спортсмен выполняет бросок одной или обеих ручек скакалки, с последующей их ловлей. В этот момент спортсмен может стоять на полу или быть в прыжке в воздухе.

Боковое вращение скакалки - навык, когда скакалка у спортсмена проходит сбоку (справа, слева) относительно его тела. В этот момент спортсмен может стоять на полу или быть в прыжке в воздухе.

Шаги – это навык прыжков через скакалку с изменением положения стоп ног.

Изменение направления движения скакалки – это навык, в котором скакалка из положения вращение вперед переходит в положение вращение назад (от пяток через голову к носкам и от носков через голову к пяткам).

Симметричный прыжок – это один и тот же навык, который спортсмен выполняет со скакалкой под правую и левую сторону относительно своего тела.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРЫЖКОВ В РОУП СКИППИНГЕ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ)?

1. Стартовые изолированные прыжки, которые имеют [строго определенный уровень сложности](#).

2. Стартовые изолированные прыжки могут модернизироваться в ходе добавления определенных действий и в следствии этого увеличить уровень сложности.

Действия увеличивающие сложность прыжка:

1. Добавление к стартовому базовому прыжку изоляцию 1 руки (+1 уровень), изоляцию 2-х рук сразу (+2 уровня).

2. Добавление к стартовому базовому прыжку выход в силовой элемент (+1 уровень).

3. Добавление к стартовому прыжку выход из базового с изоляцией рук в другой базовый с изоляцией или в тот же без промежуточного базового открытого прыжка (+1 уровень).

4. Множественные прыжки двойной — 1 уровень, тройной — 2 уровень, четвертной — 3 уровень и т.д.

5. Вращение тела с прохождением скакалки в воздухе на 180 градусов (+1 уровень), на 360 градусов (+2 уровень), при прыжке 540 (+3 уровень).

6. Бросок ручки и ловля с прыжком (+1 уровень). Бросок 2 ручек и ловли с прыжком (+2 уровень).

7. Поймать брошенную ручку в ограниченном положении без прыжка (+1 уровень).

8. Поймать брошенную ручку в ограниченном положении в прыжке (+2 уровень).

9. Бросок ручки в изолированном положении руки, если и только если рука полностью находится за туловищем (за спиной или за обеими ногами) (+1 уровень).

10. Ловить ручку чем-то другим, кроме руки (например, захват ручки скакалки, сдавливание его частью тела, или посадить скакалку на ногу, плечо или подобное, прыжки с зацепами скакалки за часть тела) (+1 уровень).

11. Переходный прыжок (прыжки с одной стороны с изолированной одной рукой в одном прыжке, переходя прыжком в противоположную сторону с изолированной рукой (например, крендель-крендель)) (+1 уровень).

12. Для каждого поворота на 90 градусов в силовых навыках, когда скакалка пропускается под вашим телом (+1 уровень).

13. Одна рука пересекает дважды тело, ногу или руку без выпрямления) (+1 уровень).

14. Намотки. Каждый раз, когда скакалка проходит через часть тела или намотка при боковом вращении (+1 уровень дополнительно, если вы прыгаете в эту намотанную часть петли, с каждым дополнительным наматыванием вокруг части тела, где есть прыжок через скакалку (переступание) уровень сложности увеличивается, но с максимальным пределом увеличения +3).

15. Изменить направление движения скакалки в воздухе (+1 уровень).

16. Прыжки с вращением скакалки назад (+1 уровень).

17. Вход с двух ног в положение стойка на руках «Прыжок лягушонка» (+2 уровня).

18. Вход с изолированных 2-х рук в силовой элемент (+2 уровня).

Судья по сложности выставляет 2 оценки: а) сложность максимально 4 балла и б) плотность максимально 2 балла. Максимальная оценка за сложность 6 баллов.

А) Уровень сложности всей комбинации определяется следующим образом: судья старается оценить каждый прыжок спортсмена по уровню сложности, если прыжок не выполнен (непреднамеренная остановка скакалки («зарон»)), то судья ставит 0. Если спортсмен прыгает основной базовый открытый прыжок — судья ставит 0. Далее все баллы суммируются и делятся на количество прыжков вместе с «заронами» и основными базовыми открытыми прыжками и делятся на количество прыжков.

Получаем средний балл. Этот средний балл умножается на коэффициент, который определяется следующим образом:

1 навык — 0,01 балл;... 10 навыков — 0,1 балла;... 20 навыков — 0,2 балла;... 30 навыков — 0,3 балла... 35 навыков — 0,35 балла... 40 навыков — 0,4 балла и т. д.

Пример: Запись судьи 2 2 3 2 4/ 1 0 2 3 0/ 2 2 2 3 4 /1 0 /2 3 4 2 2 /0 /1 1 2 3 1/
Количество прыжков = 28; Сумма 54; Средний результат $54/28=1,9$ балла

Коэффициент сложности 28 навыков =2,8.

Средний балл за уровень сложность комбинации $1,9*0,28=0,54$

Б) Плотность всей комбинации. Судья считает сколько связок по 5 навыков выполнил спортсмен. В данном примере таких 4. Внимание! «Зарон» или основной базовый простой прыжок прерывает связку из 5 навыков и судья считает только связки без 0.

Судья ставит баллы согласно нормам: 4-5 связок (состоящих из 5 навыков) — 0,9 балла; 6 связок — 1,0 балл; 7 связок -1,1 балл и т.д.

Общая итоговая оценка судьи по сложности = средний бал сложность + баллы за плотность.

В нашем примере: средний балл сложность 0,54 + баллы за плотность 0,9 = 1,44

В заключении. Для квалифицированного судейства и понимания спортсменом и тренером уровня сложности комбинации нужно очень хорошо изучить стартовые базовые изолированные прыжки, добавления к уровням сложности и конечно практика, практика и еще раз практика.

СУДЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДИСЦИПЛИНУ «ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ» (ОЦЕНКА ПРЕЗЕНТАЦИИ)



Оценка Презентации (максимальная оценка 3 балла) состоит из двух компонентов: **техника** выполнения прыжков (максимальная оценка 2 балла) и **креативность** показанных элементов, связок, комбинации (максимальная оценка 1 балл).

Это самая субъективная оценка.

Техника (максимальная оценка — 2 балла)

Техника выполнения прыжков в комбинации оценивается на основе: осанки, выполнение (трамплинных прыжков) - элементов и связок с высокой амплитудой и сохранением инерции без остановок и пауз между прыжками, выражением лица, хладнокровие и степень зрительного контакта с судьями и зрителями, начальная позиция и фиксированное окончание всей комбинации, положение спортсмена при выполнении элемента или связки, так чтобы представить себя наилучшим образом (для видимости судей), и признание судьями/аудиторией выполнения комбинации.

Уровни подготовки спортсменов для оценки судей: «+» мастер; «V» начинающий; «-» дебютант.



«Мастер»: улыбка там, где необходимо, зрительный контакт с судьями и зрителями; выполнение без усилий силовых элементов, гимнастики, множественных (мультипрыжков); спортсмен энергичен, уверен в себе; вертикальная осанка при выполнении манипуляций, множественных

(мультипрыжков); высокая амплитуда и мягкое приземление.



«Начинающий»: не улыбается, внутренняя концентрация; достаточно уверенно завершает элементы, незначительные остановки между элементами, связками; спортсмен иногда вспоминает следующее действие, колеблется; смотрит вниз на скакалку.



«Дебютант»: «робот», выполняющий набор элементов; отсутствие техники выполнения гимнастики, сильно согнутые колени при приземлении после прыжка, что отвлекает от выступления спортсмена; спортсмен постоянно думает, что дальше; «Горбун», отсутствие элементов с вертикальной осанкой, отсутствие уверенности;

Примечание! Для дисциплины вольные упражнения группа определен еще один критерий оценки: взаимодействие спортсменов.

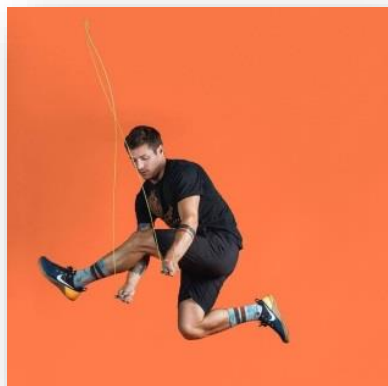


«Мастер» — команда отлично синхронизированы, много изменений в ритме, направлении движений. «Начинающий» — синхронизация в простых несложных элементах, некоторые изменения в ритме, направлении движений. «Дебютант» — элементы частично синхронизированы, спортсмены

смотрят друг на друга, что бы выполнить элемент вместе.

Креативность (максимальный оценка — 1 балл).

Оценка креативности в вольных упражнениях основана на том, насколько интересна комбинация, детали в переходах между связками, выборе направленности и движение, оригинальность в хореографии или попадание в акцент музыки при исполнении элементов, которые не являются «базовыми».



«Мастер»: оригинальные (уникальные) элементы, связки, усиливающие вольные упражнения; Баланс разнообразие обязательных элементов; интересные переходы, изменения направления движения скакалки; постоянное передвижение (не более 4 секунд на одном месте), переходы по всем 4 квадратам; музыкальные акценты обыгрываются спортсменом в течении всего выступления.



«Начинающий»: базовый набор элементов, связок; небольшой арсенал элементов и связок; интересные, но знакомые переходы и изменения направления движения скакалки; задержка в квадратах, передвижение по ним предсказуемое; музыка используется частично для передачи характера комбинации.



«Дебютант»: минимальный набор элементов, связок; преобладает один или два обязательных элемента, повторы; переходов нет; вся комбинация выполняется на одном месте (в одном квадрате); Музыка выступает в роли фона для выступления.

Для удобства расчета баллов судьям предлагается таблица диапазона оценок для каждого уровня подготовки спортсмена.

Оценки за технику: «Дебютант» — оценка 0,4-0,8 баллов; «Начинающий» — оценка 0,9-1,2 балла; «Мастер» — оценка 1,3-2, 0 балла.

Оценки за креативность: «Дебютант» — оценка 0,2-0,6 баллов; «Начинающий» — оценка 0,7-0,8 балла; «Мастер» — оценка 0,9-1, 0 балла.

И в заключении. В основном комбинации, которые оценивают, находятся в рамках между уровнем «Начинающий» и «Мастер». Практически во всех комбинациях вероятно, могут быть моменты креативные и моменты, в которых не хватает ни творчества, ни оригинальности.

Надеюсь эта статья раскрывает нюансы **составления вольных упражнений** как спортсменам так и тренерам, а судьям дает рекомендации на что обращать внимание судьям при оценке **презентации**.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ С ДВУМЯ СКАКАЛКАМИ

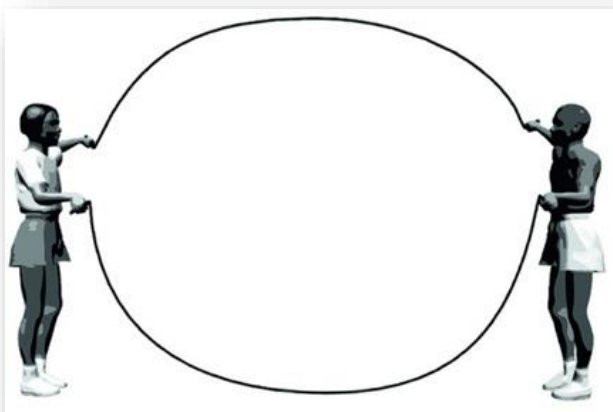
Технические особенности

Материал для скакалок: веревки диаметром 9-10 мм, ПВХ трос с ручками, веревки с бусинами (бисерные).

Количество скакалок - 2 штуки.

Длина скакалок (веревки). Для команды из 3 человек 3 м 60 см $\pm$ 5 см. (для команды из 4 человек 4 м 20 см $\pm$ 5 см.)

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



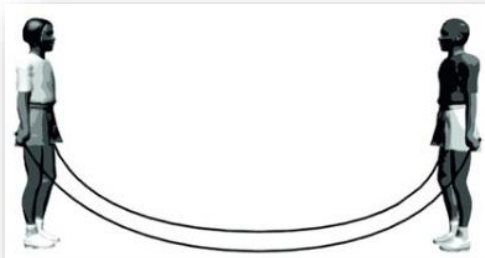
«Школьник у доски».

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. Лево́й рукой нарисуйте круг по часовой стрелке, а право́й рукой нарисуйте круг против часовой стрелки. Когда ваша

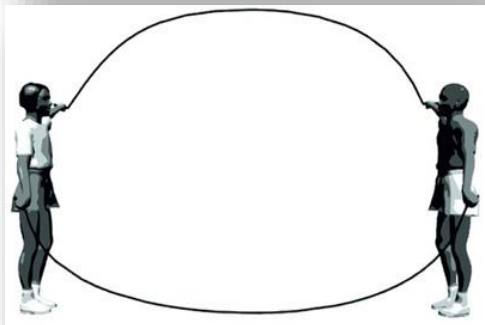
левая рука находится в верхней части круга (12 часов), ваша правая рука должна быть в нижней части этой окружности (6 часов), и наоборот. Описывая круг рукой в верхней части, старайтесь, чтобы большой палец находился на уровне вашего носа. Скакалки необходимо вращать с небольшим напряжением. Скакалки вращают по очереди. 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 овалу.

ВРАЩЕНИЕ СКАКАЛОК — ШАГ ЗА ШАГОМ

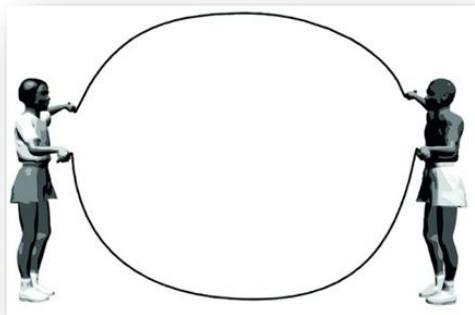
Необходимое условие: одновременное вращение скакалок двумя спортсменами.



Два спортсмена стоят лицом друг к другу. В каждой опущенной руке удерживают по одной веревке. Спортсмены решают, с какой веревки начинать вращение.



Один вращающий подает команду: «Приготовились!», «Внимание!», «Начали!». Первая веревка начинает вращение на команду «Внимание!». Поднимите одну веревку в сторону и вверх.



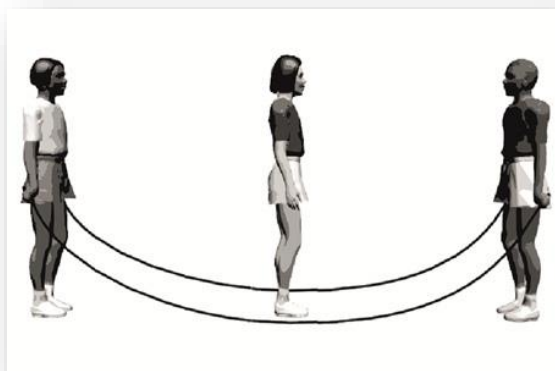
Вторая веревка начинает движение с низу вверх в то время, когда первая веревка будет находиться в «верхнем положении».

за другом.

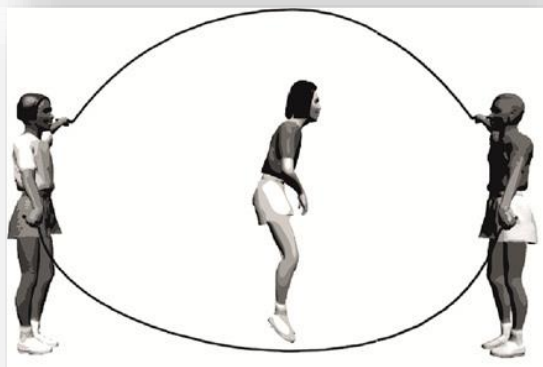
Продолжайте вращать и следить друг

ВНИМАНИЕ! Не поднимать скакалки от пола достаточно высоко, чтобы не цеплять тех, кто прыгает. Стараться создавать скакалками геометрическую фигуру овал. Использовать разный ритм вращения для отдельных прыжков. Старайтесь подводить центр скакалки под прыгающего. спортсмены могут ускорять или замедлять вращение скакалок под каждый вид прыжков.

ПРЫЖКИ С МЕСТА



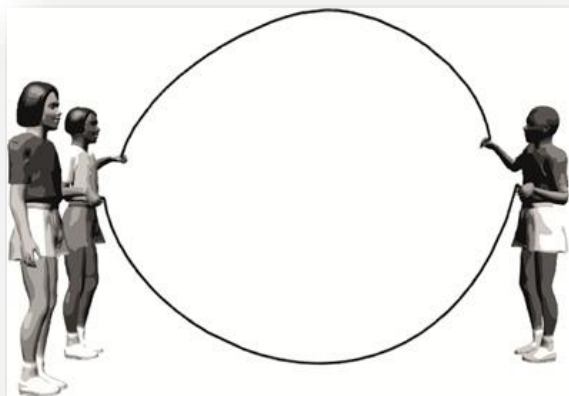
Спортсмен, который будет прыгать стоит в центре между веревками, лицом к одному вращающих.



Вращающий подает команду: «Приготовились!», «Внимание!», «Начали!». Когда первая скакалка опускается вниз к ногам спортсмен в центре должен выполнить прыжок и сразу второй, так как следом уже опускается вторая скакалка. Задав ритм «раз-два», спортсмен выполняет прыжки на

двух ногах. Высота 1-2 см, приземление на носки (стараясь не касаться пятками). Прыжки выполняются на одном месте (в одной точке — центр скакалок).

ВХОД С БОКУ В ЦЕНТР СКАКАЛОК

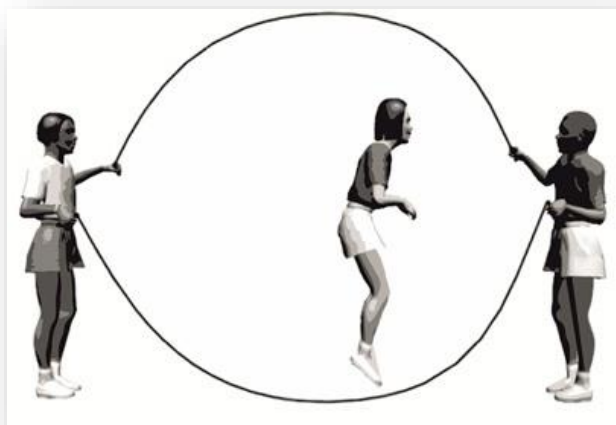


Спортсмен стоит сбоку у плеча вращающего «мертвая зона» и следит за вращением скакалки, которая находится ближе к нему. Вращающий отводит в сторону-вверх руку. Когда эта скакалка оказывается на уровне плеча спортсмена — это сигнал для ВХОДА. Войдя в центр спортсмен первую перепрыгивает скакалку,

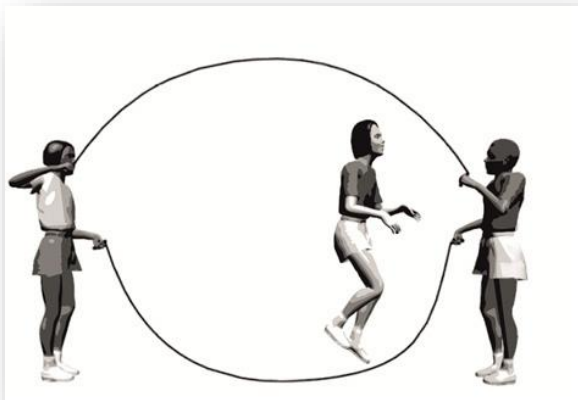
которая была ближе к нему и сразу выполняет второй прыжок, так как следом опускается уже дальняя от него скакалка.

ВНИМАНИЕ! Отметьте центр линиями на полу. Спортсмен, который прыгает следит за веревками, которые вращает перед ним спортсмен. Практикуйте вход с любой стороны и любого конца. Вращающие должны приспособиться к ритму прыжков спортсмена внутри скакалок. Вращайте веревки медленно, чтобы дать спортсмену больше времени, для входа и успешного прыжка.

ВЫХОД ИЗ ЦЕНТРА ВРАЩАЮЩИХСЯ СКАКАЛОК



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.

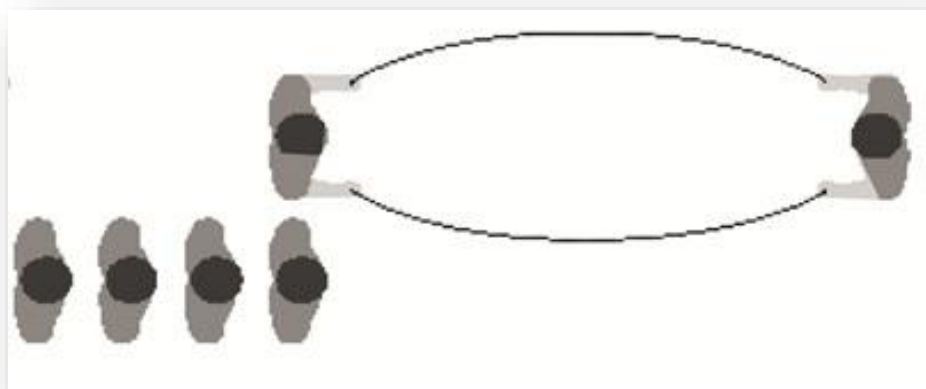


Для того чтобы спортсмену выйти в правую сторону относительно себя, то он перепрыгивает через левую скакалку и приземляется ближе к левому плечу вращающего «мертвая зона». И наоборот. если спортсмен хочет выйти в левую сторону относительно себя, то он это делает во время перепрыгивания скакалки с

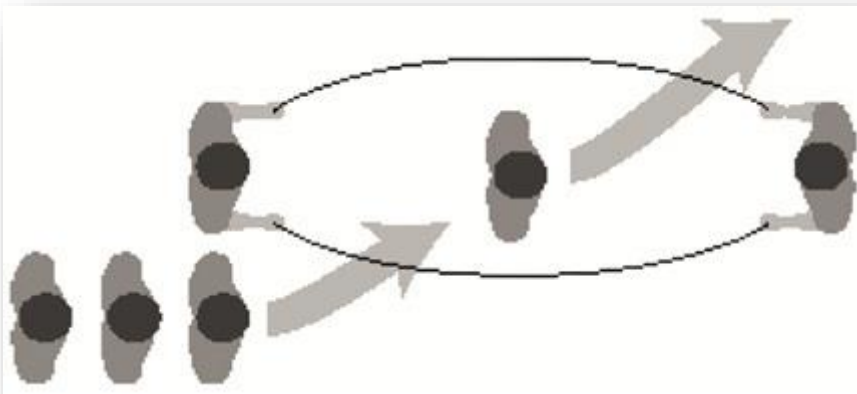
права от себя и выходит к правому плечу вращающего в «мертвую зону».

ВНИМАНИЕ! Прыжок при выходе может быть немного выше, чем обычно. Вращающий может двигаться немного в другую сторону от прыгающего, когда он выходит, чтобы не зацепить скакалкой и помочь с выходом.

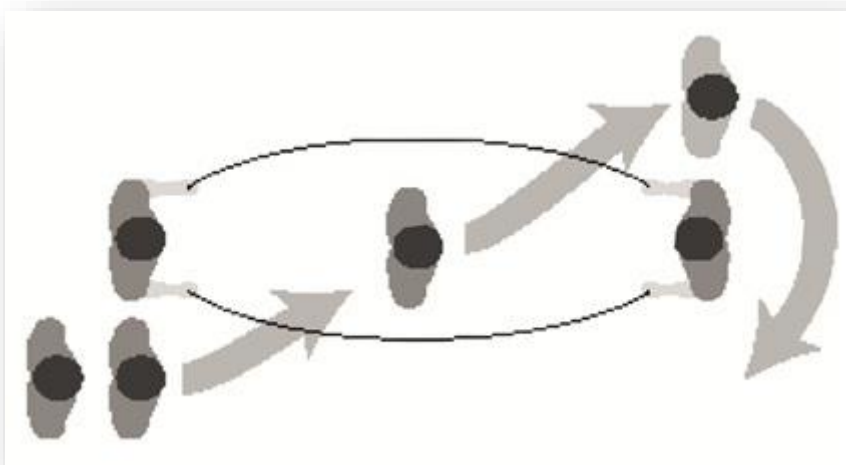
МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ВХОД-ВЫХОД ИЗ ЦЕНТРА ДВУХ ВРАЩАЮЩИХСЯ СКАКАЛОК



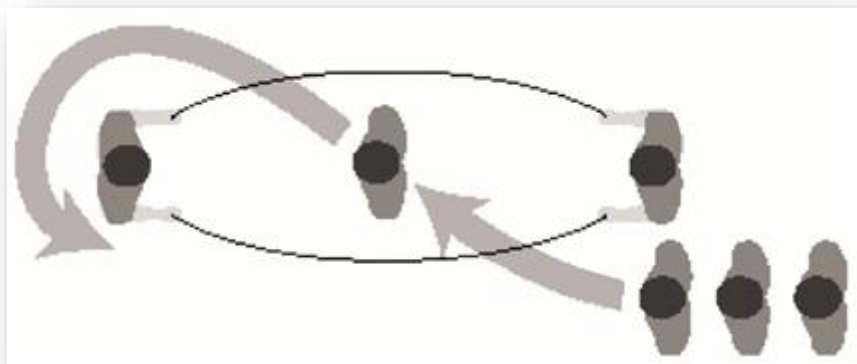
Скипперы выстраиваются в колонну друг за другом у правого плеча вращающего в «мертвой зоне».



Первый в колонне спортсмен входит (см. описание выше), выполняет нечетное количество прыжков (1,3,5 и тд.) и выходит к правому плечу второго вращающего (по диагонали). Все остальные выполняют то же самое.



Спортсмены проходят за спиной второго вращающего и выстраиваются в колонну по одному в «мертвой зоне» у левого плеча второго вращающего.



Спортсмены выполняют то же самое в обратном направлении (описывая «восьмёрку»).

ВНИМАНИЕ! Если спортсмен выполняет четное количество прыжков (2,4,6 и т.д.) то он должен выйти на ту же сторону с которой он вошел, а не по диагонали. Второй и последующие спортсмены входят, как только спортсмен внутри выходит и т.д. Вербки сначала вращают медленно. Когда спортсмены научились хорошо входить и выходить, постепенно увеличивают скорость.

Техника безопасности. Запрещено наматывать скакалки на руки. Если спортсмен «пойман веревками», вращающие должны немедленно выпустить веревки из рук, чтобы избежать травмы спортсмена.

И еще несколько советов.

Контроль скорости прыжков спортсмена. Опытный вращающий всегда контролирует движение скакалок в зависимости от скорости выполнения прыжков скиппером. Если прыжки ускоряются, то вращающие тоже ускоряются. Если прыжки замедляются, вращающие замедляются.

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

Поддерживайте ритм. Скакалки при вращении в нижней части должны касаться пола. Слушая, как скакалка касается пола, можно узнать,

правильно ли Вы вращаете скакалки. Щелчки о пол должны быть с одним и тем же интервалом (щёлк, пауза щёлк), а не (щёлк, щёлк щёлк, щёлк).

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. Вращающие это не «столбы — мумии», а такие же активные и подвижные спортсмены, как и в центре между скакалками.

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.

Правило. Если спортсмен прыгает вертикально, то вращающие могут вращать стоя. Если спортсмен выполняет прыжки из положения лежа или сидя, то вращающие выполняют вращение из положение перекаты в право и влево, опуская руки на пол поочередно.

Заключение.

Это основы вращения двух скакалок. Всё остальное - это практика, тренировки и опыт. Теперь, если кто-нибудь спросит вас, в чём секрет вращения двух скакалок (Double-Dutch), то вы ответите: «Нужно иметь команду минимум из 3 спортсменов, которые умеют культуру вращения скакалками и спортсменов которые умеют прыгать силовые элементы, танцевать хип-хоп, и понимать друг друга с полуслова при взаимодействии (смены друг друга).

ДИСЦИПЛИНЫ «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ 2 СКАКАЛКИ 1 ЧЕЛОВЕК»; «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ 2 СКАКАЛКИ 2 ЧЕЛОВЕКА» В РОУП СКИППИНГЕ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКЕ)

Руководствуемся Настоящими утвержденными Правилами по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» Приказ Минспорта России № 264 от 29 марта 2022 года.



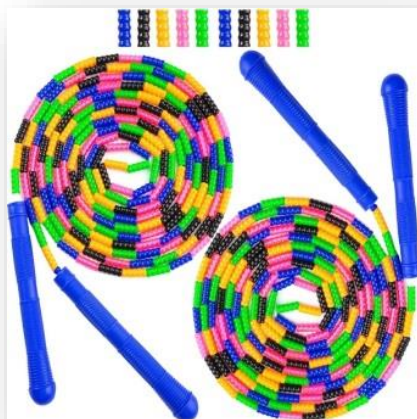
Для выполнения этих дисциплин вам понадобятся 2 длинные скакалки (для 1 спортсмена прыгающего внутри скакалок оптимальный вариант 3 м 50 см, для 2 спортсменов оптимальная длина 4 м 20 см).



Классические веревочные скакалки.



Скакалка из ПВХ



Биссерные скакалки



Согласно п. 5.19 Настоящих Правил спортсмены могут пользоваться любой длины и любого типа при условии, что они применяют их самостоятельно (без посторонней помощи).

Время для показа командной комбинации согласно Правилам (п. 5.3.1) отводится от 60 до 75 секунд.

Комбинация может состоять как из отдельно изолированных прыжков, так и из связок.



По правилам п. 5.3.2 данные дисциплины основаны на хореографическом изложении комбинации под музыкальное сопровождение с использованием скакалок.

Музыка может быть ка фон — это не очень хорошо, как иногда используемая для перехода или одного нескольких прыжков (в большинстве случаев) или как составная часть дополняющая всю комбинацию, стиль спортсменов (к чему нужно стремиться).

1. Спортсмены должны продемонстрировать навыки силовых элементов внутри скакалок — это изменение центра тяжести с демонстрацией силы, гибкости, баланса, ловкости, элементы гимнастики, акробатики, брейкданса), а также можно усложнить, если в это же время вращающие выполняют не стационарное вращение скакалок (правая рука против часовой стрелки, а левая рука по часовой стрелке), а например манипуляции (кресты, намотки, броски скакалки).

2. Множественные вращения скакалками — это когда спортсмен выполняет прыжок (отрывается от пола ногами), а спортсмены успевают прокрутить скакалки два, три и более раз до приземления спортсмена.

3. Еще одним из обязательных элементов в дисциплине «Прыжки через две скакалки 1 или 2 человека» является синхронная работа ног всех участников команды.

4. Пространственная динамика в данных дисциплинах отличается от дисциплины «вольные упражнения» тем, что смена между вращающимися и спортсменом(и) который прыгал внутри скакалок и является выполнением этого обязательного элемента. Учитывайте, что все 3 или 4 спортсмена должны быть активными участниками комбинации: как выполнять прыжки внутри скакалок, так выполнять их вращения.

5. Манипуляции со скакалками — это сложные обмены скакалками между спортсменами во время перемещений.

В России на момент выхода данного пособия вы можете посмотреть единственное обучающее видео:

[Роуп скиппинг \(спортивная скакалка\). Уроки Дабл датч \(часть 1\)](#)

[Роуп скиппинг \(спортивная скакалка\). Уроки Дабл датч \(часть 2\)](#)

Учебное издание

Бойко Валерий Вячеславович

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА «РОУП СКИППИНГ
(СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)»**

Учебное пособие

Подписано к изданию 21.09.2022 г.

Объем 3,9 печ.л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ)

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

Академия МАБИВ – www.mabiv.ru

e-mail: mabiv@mail.ru