

Бойко В. В.

DOUBLE-DUTCH - СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ (ROPE-SKIPPING)

учебно-методическое пособие

2020

Валерий Бойко

**Double-dutch – спорт
для всех (rope-skipping)**

МОО "Межрегиональная общественная организация
"Академия безопасности и выживания"

2020

УДК 796.26 (075)

ББК 75.59я7

Бойко В. В.

Double-dutch – спорт для всех (rope-skipping) / В. В. Бойко —
МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия
безопасности и выживания"", 2020

В учебно-методическом пособии впервые представлен материал по построению учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований по DOUBLE-DUTCH – одному из самых зрелищных дисциплин rope skipping (спортивная скакалка), как вида спорта. Предназначено студентам физкультурных вузов, обучающимся по направлениям: «Физическая культура», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», изучающим дисциплины: «Физическая культура», «Спортивные и подвижные игры», а также учителям физической культуры, тренерам, инструкторам по фитнесу.

УДК 796.26 (075)

ББК 75.59я7

© Бойко В. В., 2020

© МОО "Межрегиональная
общественная организация "Академия
безопасности и выживания"", 2020

Содержание

От автора	6
Введение	7
1. Историческая справка	8
2. Основные положения соревнований в DOUBLE-DUTCH	9
2.1. Обязательная программа DOUBLE-DUTCH	10
2.2. Скорость DOUBLE-DUTCH	11
2.3. Произвольная программа (вольные упражнения – фристайл) DOUBLE-DUTCH	12
2.4. Общие нарушения DOUBLE-DUTCH	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

В. В. Бойко

Double-dutch – спорт для всех (rope-skipping)

© В. В. Бойко, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020», 2020

От автора

В начале августа 2011 года команда «Прыжок в жизнь» проводила мастер-класс по спортивной скакалке (rope skipping) для спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами в спортивно – оздоровительном лагере «Мечта». Там же нам был задан простой вопрос: «Можно ли использовать rope skipping как одну из форм проведения третьего урока физкультуры в школе?» «Нет!» – был бы наиболее практичным ответом, но мы ответили: «Да». В этот же день мы договорились о проведении семинара-практикума по rope skipping для учителей физической культуры г. Орла. У меня сразу появилась идея, как сделать rope skipping (спортивную скакалку) массовым видом спорта. Для этого нужно rope skipping ввести в школьную программу как модуль дисциплины «Физическая культура».

Чтобы изучить этот вид спорта с декабря 2011 года я стал тренироваться, встретился с чемпионами мира из Швеции по rope skipping. Я стал изучать азы rope skipping, собирал всевозможный материал, познавал базовые прыжки и несколько направлений: прыжки с одиночной веревкой, прыжки вдвоем с одной веревкой «Путешественник», прыжки с двумя и более короткими веревками «Китайское колесо», самое популярное и эффективное – командные прыжки DOUBLE-DUTCH. Я был поражен возможностями спортивной скакалки. Будучи футболистом, волейболистом, учителем физкультуры, любителем спорта, я сразу влюбился с одной стороны в простоту, а с другой в техническую сложность и индивидуальность этого вида спорта.

В конце лета 2013 года я стал «одним из них». Вернувшись домой с учебно-тренировочных сборов, мы начали с практики, давая семинары и мастер-классы, показательные выступления, а также выпустил учебно-методические материалы (методические указания по проведению практических занятий rope skipping, обучающее видео, информационные бюллетени и т. д.). Почти в то же время я начал преподавать rope skipping в школе, в которой учится мой младший сын, и организовал спортивную секцию для студентов ФГБОУ ВПО «Госунiversитета-УНПК».

Роуп-скиппинг становится все более популярным видом спорта, поэтому на вопрос о том, нужно ли развивать его в России мы отвечаем: «Да!»

Введение

Термин скиппинг, или роуп-скиппинг к нам пришел из английского языка (англ. skipping, rope-skipping) – это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку. Первая составляющая которого «rope» обозначает веревку, то есть скакалку (прыгалку), а вторая «skipping» – перепрыгивать. Одной из самых зрелищных дисциплин в rope-skipping является командное соревнование по DOUBLE-DUTCH (прыжки через две вращающиеся скакалки поочередно).

Внедрение занятий DOUBLE-DUTCH в вузе позволяет развить интерес к физической культуре у студентов, так как этот вид деятельности доступен для различных социальных слоев общества, легок в освоении техники, направлен на укрепление и поддержание хорошего физического состояния организма. Rope-skipping является видом спорта, развивающим физические качества для других, традиционных видов спорта.

Если объем двигательных действий занятий, спланированный преподавателем физической культуры, в соответствии с возможностями высшего образовательного учреждения, студент с успехом освоил, и есть желание развить в себе более высокий уровень подготовки, можно обратиться к программным требованиям по данной спортивной деятельности в Комитет по Роуп-скиппингу Федерации спортивной хореографии России.

Данное учебно-методическое пособие адресовано студентам физкультурных вузов, учителям физической культуры, тренерам.

Пособие состоит из трёх основных разделов.

В первом разделе дается краткая историческая справка развития этого вида спорта. Во втором разделе приведены основные понятия, используемые в отдельных упражнениях со спортивной скакалкой, а также описано, что входит в разминку перед основной тренировкой DOUBLE-DUTCH, предлагаются профессиональные испытания в форме тестов, которые должен пройти участник, перед тем как приступить к тренировке. Так же даются рекомендации в какое время лучше тренироваться, упражнения на растяжку и т. д. Большое внимание уделяется правилам организации соревнований по DOUBLE-DUTCH.

Третий раздел посвящен описанию основных базовых элементов в DOUBLE-DUTCH. Теоретический материал дополнен иллюстрациями, что дает наглядно представить каждый элемент вращения веревок и прыжков.

1. Историческая справка

DOUBLE-DUTCH – это дисциплина rope-skipping – вида спорта, в котором два участника вращают две длинные веревки в основном в противоположных направлениях, а в это же время один или нескольких спортсменов одновременно прыгают через них (выполняя разнообразные трюки).

Историю прыжков через несколько скакалок можно отнести к древнему способу плетения канатов в Китае, Финикии и Египте.

Мотальщики обвязывались коноплей вокруг талии, второй конец конопли был прикреплен к колесу. В то время как мотальщики бежали вперед и назад, пытаясь переплестать (скручивать) нити конопли, они должны были перепрыгивать через веревки.

Для того чтобы это выполнять, они должны были бы иметь быстрые ноги и зоркий глаз. Впоследствии занятие перепрыгивать через веревки превратилось в игру, передаваясь из поколения в поколение. В Америку DOUBLE-DUTCH был ввезен голландскими поселенцами в 1600-х годах в город Новый Амстердам, а ныне Нью-Йорк. Голландские дети, играющие в эту игру называли ее «Двойной голландский». Эта игра особенно стала популярной в городских районах. Во время Второй мировой войны, популярность DOUBLE-DUTCH выросла, в неё стали играть на тротуарах Нью-Йорка. «Двойной голландский» стал элементом хип-хоп культуры.

Новый виток развития DOUBLE-DUTCH получил в 1973 году, после того как Дэвид Уокер – нью-йоркский полицейский детектив со своим напарником Уильямсом создали новый командный вид спорта для молодежи. Совместно с учителями физкультуры, Уокер составил правила, основа которых сохранилась и на сегодняшний день. С этого момента DOUBLE-DUTCH превратился из игры в неолимпийский командный национальный вид спорта.

Первый турнир по DOUBLE-DUTCH состоялся 14 февраля 1974 года, где участвовало 600 учеников 6 – 8 классов. С каждым годом уровень соревнований возрастал от общегородских, национальных до международных. На всей территории Соединенных Штатов, почти 100 000 детей соревнуются в DOUBLE-DUTCH. Уокер основал американской лигу DOUBLE-DUTCH, затем Международную федерацию DOUBLE-DUTCH.

С 1980 года DOUBLE-DUTCH остается заметной частью культуры хип-хопа в некоторых штатах, и становится все более и более распространенной в таких городах, как Сан-Франциско и Сиэтле.

В 2007 году телеканал Дисней выпустил оригинальный фильм «Jump In!» В его сюжет вошли реальные события становления команды «Летающие драконы». 15 января 2007 года в честь Дня Мартина Лютера Кинга появился логотип, на котором было изображено как белые и черные дети вместе прыгали в DOUBLE-DUTCH.

Весной 2009 года этот вид спорта вошел как обязательный для изучения на уроках физкультуры во всех государственных средних школах города Нью-Йорка.

На данный момент DOUBLE-DUTCH, как вид спорта очень популярен в следующих странах: Европа (Австрия, Бельгия, Дания, Германия, Венгрия, Швеция, Швейцария, Великобритания); Азия (Китай, Гонконг, Индия, Япония, Макао, Южная Корея); Америка (канада, Пуэрто-Рико, США, Тринидад-Тобаго); Австралия, Африка (ЮАР).

Rope-skipping в России появился как вид спорта в 2011 году, как одна из дисциплин нового вида спорта – Спортивная хореография. С 2012 года Федерация спортивной хореографии России входит в международную ассоциацию DOUBLE-DUTCH.

2. Основные положения соревнований в DOUBLE-DUTCH

DOUBLE-DUTCH – командный вид спорта. В соревнованиях по DOUBLE-DUTCH есть два типа команд – команда из трех членов (два вращающих, один скиппер), а также команда из четырех членов (два вращающих, два скиппера). Команда может быть чисто женская, мужская или смешанная. Ребятам, которые крутят скакалки, называют «вращающими», а тех, кто прыгают – «скипперами». Скиппер обычно делает трюк-прыжок, в основу которого положены: элементы гимнастики, акробатики, хип-хопа или брейк-данса. Данный вид спорта используется в рамках фитнес – программы, а также как самостоятельный вид спорта, по которому проводятся национальные европейский и мировой чемпионаты. В соревнованиях по DOUBLE-DUTCH входят следующие дисциплины: 1) обязательная программа, в которой скипперы должны выполнить набор трюков-прыжков за определенный промежуток времени, 2) скорость (максимальное количество прыжков за ограниченное время), 3) фристайл (вольные упражнения комбинация прыжков-трюков (1-5) уровня за отведенное время).

2.1. Обязательная программа DOUBLE-DUTCH

Данная дисциплина DOUBLE-DUTCH включает в себя 5 базовых прыжков, выполненных в заданном порядке: 1) два прыжка с поворотом направо, перепрыгивание на правую ногу, 2) два прыжка с поворотом влево, перепрыгивание на левую ногу, 3) два прыжка ноги скрестно – в стороны, причем правая нога вперед, 4) два прыжка ноги скрестно – в стороны, причем левая нога вперед, 5) 10 прыжков способом бег на месте (чередование ног), касаясь поочередно каждой ногой, причем коленный сустав должен подниматься до уровня талии, а бедро параллельно полу.

2.2. Скорость DOUBLE-DUTCH

Цель дисциплины состоит в том, чтобы выполнить большее количество прыжков чем соперники за 2 минуты (если три участника, то 3 по 40 секунд, если 4 участника, то 4 по 30 секунд). Прыжки в скорости проводятся способом «бег на месте» (чередование ног), в то время как верхняя часть тела остается неподвижной. Количество прыжков считают три судьи-счетчика, прыжок фиксируется в зависимости от перепрыгивания каждый раз веревки левой ногой (при этом каждая «пара» прыжков, один на правой ноге и один на левой, считается одним прыжком по отношению к общему количеству прыжков).

2.3. Произвольная программа (вольные упражнения – фристайл) DOUBLE-DUTCH

Для выполнения фристайла (вольные упражнения) в DOUBLE-DUTCH дается 60-75 секунд. За это время скипперы должны выполнить комбинацию из наибольшего количества прыжков-трюков. Если команда выполняет комбинацию менее 60 секунд или более 75 секунд, то очки снимаются. Порядок и выбор комбинации решается командой, но есть элементы обязательные для выполнения: (начало, поворот, акробатика, танец и окончание). «Холостое вращение» (т. е. вращение без прыжков скиппера) не может длиться более пяти секунд.

2.4. Общие нарушения DOUBLE-DUTCH

Некоторые нарушения распространяются на все дисциплины DOUBLE-DUTCH. Очки снимаются за падения веревки. За остановку веревки более чем 2 секунды при входе, прыжках или выходе. Так же очки могут быть сняты с команды, если: спортивная форма и внешний вид скипперов не соответствуют требованиям: спортивная форма команды скипперов, должна быть одинакова по форме и цвету.

- ◆ Сборная команда может иметь на форме логотип или эмблему спонсора.
- ◆ Все скипперы обязаны выступать в спортивной обуви, чтобы защитить свои ноги.
- ◆ На правой ноге может быть носок отличительного цвета от носка левой ноги (для более эффективного выполнения счета судьям).

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

◆ Форма может состоять из спортивных шорт (спортивные штаны (трико)) и футболка любого цвета, на которой должно быть названия команды, а также может быть эмблема или логотип ее спонсора.

Скакалки:

- ◆ Команда для выступления может использовать любые скакалки.
- ◆ Скакалка не должна быть закреплена на любой части тела у скиппера.
- ◆ Скипперам разрешается размещение запасных скакалок в границе (области) тренера для их использования. Использование запасной скакалки допускается, если основная при падении выходит за пределы площадки. При этом скиппер (команда) получает штраф 0,5 балла за выход скакалки за пределы площадки. В этом случае время не останавливается.

◆ Так же 50 штрафных баллов будет даваться, если скакалка брошена назад в зону соревнования другим человеком.

Достоинство:

- ◆ честь и достоинство человека – фундаментальные требования.
- ◆ Не допускать никакой дискриминации между участниками на основе межнациональных, сексуальных, этнических, религиозных, философских, политических убеждений, семейного положения или др.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.