

СКИППИНГ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Данная работа предназначена педагогам образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования и посвящена актуальной проблеме активизации процесса обучения студентов на физкультурных занятиях и спортивных секциях путем внедрения современных методов организации учебно - воспитательного процесса.

Современная ситуация в области вузовского физического воспитания характеризуется необходимостью преодоления монотонности и однообразности занятий, повышения их эмоциональной привлекательности и содержательной востребованности студентами. В тоже время среди студентов широкое распространение получают новые виды спортивной деятельности. Однако их внедрение чаще всего связано с необходимостью приобретения дорогостоящего оборудования и инвентаря. Наряду с этим в арсенале средств физической культуры имеются упражнения, которые в настоящее время переживают новый всплеск интереса со стороны занимающихся. Например, это относится к упражнениям со скакалкой.

Цель - развитие желания и умения с помощью регулярных занятий скиппингом поддерживать и укреплять собственное здоровье.

Упражнения со скакалкой – 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 двигательные качества у студентов, повышать уровень их физической подготовки.

Скакалка в руках физически подготовленного человека служит отличным тренажёром совершенствования прыгучести, скорости, координации и выносливости.

Занятия со скакалкой имеют свои особенности:

- комплексное воздействие на организм занимающихся, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координации) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной).

- большая эмоциональность занятий. Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение.

Задачи работы:

1. создание условий для преодоления монотонности и однообразности занятий физической культурой и развитие навыка здорового образа жизни.

2. организация активной занятости студентов в свободное время и возможность увести юношей и девушек от разрушительных соблазнов города.

✓ Как воспитать любовь к своему собственному здоровью, а также помочь создать свой собственный потенциал здоровья, чтобы успешно справляться с высокими учебными нагрузками?