

Д. В. Цыбиков, Л. Г. Доржиева, Е. А. Крыласова

# С К И П П И Н Г

как средство физкультурно-спортивной деятельности  
студентов в системе физического воспитания вуза



Улан-Удэ • 2017

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Д. В. Цыбиков, Л. Г. Доржиева, Е. А. Крыласова**

# **С К И П П И Н Г**

как средство физкультурно-спортивной деятельности  
студентов в системе физического воспитания вуза

*Рекомендовано УМС БГУ в качестве  
учебно-методического пособия для обучающихся  
по направлениям подготовки бакалавриата*

Улан-Удэ  
Издательство Бурятского госуниверситета  
2017

УДК 796.5(075.8)

ББК 75.729я73

Ц 932

Утверждено к печати  
редакционно-издательским советом  
Бурятского государственного университета

Рецензенты:

*А. Е. Павлов*, доктор педагогических наук, доцент  
*Г. Б. Бардамов*, кандидат педагогических наук, доцент

**Цыбиков Д. В.**

Ц 932 **Скиппинг как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза: учебно-методическое пособие / Д. В. Цыбиков, Л. Г. Доржиева, Е. А. Крыласова. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2017. — 116 с.**  
ISBN 978-5-9793-0047-4

В пособии изложены теоретические и практические основы использования скиппинга в физкультурно-спортивной деятельности вуза. Освещаются наиболее важные аспекты применения элементов скиппинга на практических занятиях по физическому воспитанию, повышения общей и моторной плотности занятий, воспитания физических качеств, также рассматриваются вопросы организации и проведения соревнований по скиппингу.

Предназначено для студентов неспортивных факультетов, обучающихся по всем направлениям и специальностям подготовки бакалавриата по УГСН, изучающих дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура».

**УДК 796.5(075.8)**

**ББК 75.729я73**

© Д. В. Цыбиков, Л. Г. Доржиева, Е. А. Крыласова, 2017  
ISBN 978-5-9793-0047-4  
© Бурятский госуниверситет, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
1. История возникновения и развития скиппинга.....	8
2. Основные понятия и термины.....	16
3. Влияние скиппинга на физическую подготовленность студентов.....	21
4. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов с использованием элементов скиппинга.....	28
5. Средства и методы скиппинга.....	35
6. Особенности воспитания физических качеств средствами скиппинга.....	45
7. Особенности спортизации учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	64
8. Классификация соревнований по скиппингу в вузе....	72
9. Спортивные соревнования — как основной элемент спортивной деятельности.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	96
ГЛОССАРИЙ.....	99
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПСНОК.....	102
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	104

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Первостепенная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, творчество, моральную чистоту и физическое совершенство. Одним из основных средств воспитания гармонично развитой, социально активной, творческой личности является физическая культура и спорт.

Данное учебное издание адресовано студентам нефизкультурных факультетов, обучающихся по всем направлениям подготовки, изучающих дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура».

Представленные дисциплины реализуются в рамках образовательных программ высшего образования по направлениям подготовки бакалавриата и подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования и преподаются на факультетах и в институтах по следующим направлениям: 01.00.00 Математика и механика, 02.00.00 Компьютерные и информационные науки, 03.00.00 Физика и астрономия, 05.00.00 Науки о земле, 06.00.00 Биологические науки, 04.00.00 Химия, 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика, 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия, 31.05.01 Лечебное дело, 33.05.01 Фармация, 37.00.00 психологические науки, 38.00.00 Экономика и управление, 39.00.00 Социология и социальная работа, 40.00.00 Юриспруденция, 41.00.00 Политические науки и регионоведение, 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело, 43.00.00 Сервис и туризм, 44.00.00 Образование и педагогические науки, 45.00.00 Языкознание литературоведение, 46.00.00 История и археология, 47.00.00 Философия, этика и религиоведение, 48.00.00 Теология, 49.00.00 Физическая культура и спорт.

При изучении дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура», данное учебное издание направлено на формирование общекультурной компетенции — *способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* (ОК-8). По некоторым направлениям подготовки компетенция указана под разными номерами (ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК– 11, ОК-12).

При изучении данных дисциплин учебно-методическое пособие направлено на формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

- способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19);

Все вышеуказанные дисциплины относятся к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1 в структуре ОП.

В результате освоения дисциплин студент должен:

***Знать:***

- *социальную сущность физической культуры и спорта* (роль, значение и ценности физической культуры в жизнедеятельности человека и в структуре профессионального образования, культурное, историческое наследие в области физической культуры, факторы, определяющие здоровье человека т. д.);

***Владеть:***

- *основными понятиями в области физической культуры и спорта* (понятие здорового образа жизни и его составляющие, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности);

***Уметь:***

- *применять основные формы физической культуры и их целевое назначение* (оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда

и специфическим воздействиям внешней среды, придерживаться здорового образа жизни).

Процесс физического воспитания студентов предусматривает использование разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма и организуется с учетом состояния здоровья, физической подготовленности занимающихся, а также материально-технической обеспеченности вуза.

Материально-техническая обеспеченность вуза в виде спортивных сооружений является определяющим фактором при составлении программ физкультурно-спортивных состязаний среди студентов и коллектива преподавателей. При этом многие виды спорта имеют свои специфические особенности, наличие которых является обязательным условием проведения спортивных состязаний, а также участия спортсменов (определенные умения и навыки участников спортивного мероприятия, отличительная форма и квалифицированное судейство).

В настоящее время многообразие физических упражнений позволяет подобрать виды спортивных состязаний, где умения и навыки участников имеет массовый характер, а процесс подготовки судейской бригады осуществляется посредством инструктажа. Применение обозначенных выше видов физкультурно-спортивной деятельности в практике физического воспитания вуза является одним из направлений приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. К такому виду физической активности можно отнести *скиппинг*.

Основной задачей настоящего учебного издания является ознакомление студентов, преподавателей, тренеров и всех интересующихся физической культурой и спортом с историей возникновения скиппинга, рекомендациями по организации учебного процесса, организации и проведения соревнований по скиппингу.

Скиппинг включен в программу студенческих соревнований университета и является составной частью процесса физического воспитания студентов основной медицинской группы и на отделениях спортивного совершенствования.

В этой связи задача спортивных состязаний по скиппингу — повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся, а также приобщение к судейской практике студентов.

В данном учебно-методическом пособии рассмотрены вопросы организации учебного процесса по физическому воспитанию и проведения соревнований по скиппингу в вузе.

Учебно-методическое пособие предназначается руководителям студенческих спортивных организаций, преподавателям физического воспитания, студентам, занимающимся скиппингом, так и всем любителям этого увлекательного вида спорта.