



**Сабақтың тақырыбы:** Секіртпеден секіру. 1-минут ішіндегі секіру жылдамдығы.

**Сабақтың мақсаты:**

1. Білімділік: Секіртпемен секіру жаттығуларын бағалау, дененің жылдамдық, ептілік, иілгіштік, төзімділік күш сапалық қасиеттерін дамыту
2. Денсаулық сақтау: Шапшандық, икiмдiлiк және күш сапаларын дамыту.
3. Тәрбиелеу: Сабақтағы жүктемені дұрыс орындау, тәртіпке тарту.

Скиппинг - секіру жаттығулары

Скиппинг - фитнес әлеміндегі жаңа, заманауи ағым. Оның арқасында тез арада салмақ тастауға болады екен. Ал қарапайым сөзбен айтқанда скиппинг - балалық шақта сүйіп ойнаған секіртпемен секіру.

Скиппинг (ағылшын тілінен аударғанда "секіру") бейберекет секіру емес, ол - арықтауға бағытталған нәтижелі жаттығулар топтамасы. Салмақ тастап, жүректі жаттықтырамын десеңіз, күніне 10-15 минут секіру жеткілікті. Бір сағаттық жаттығу барысында 700-1000 килокалорий жойылады. Тез арада салмақ тастаймын десеңіз, скиппингтің мына ережелерін сақтаңыз.

Аяқты ауыстыра тұра секіру.

Аяқты ауыстыра тұрып, әр секіріс сайын аяқты алдыға қарай созып секіру. Жартылай отыра секіру.

Аяқты айқастыра секіру. Бір секіргенде аяқты айқастырып қоясыз, екінші секірісте орнына алып келесіз.

Қосымша секіріс. Секіртпені бір айналдырғанда екі рет секіріп үлгеріңіз. Әбден жаттыққандарға мынандай қосымша секіріс түрлерін қосса болады.

Секіртпені алдыға, артқа қарай айналдыра секіру.

Алдыға жүгіріп, секіртпеден секіру.

Бір аяқпен секіру.

Бір секірісте секіртпені екі рет айналдырып үлгеру.

Скиппинг жалпы дене шымыр, сау болуы үшін керемет жаттығулар. Ол жүректі жаттықтырып, ағзаның жалпы саулығын қамтамасыз етеді. Айта кетсек, секіртпемен секіру үшін арнайы фитнес орталыққа, спротзалға, тіпті далаға шығудың қажеті жоқ: бұл жаттығуларды үйде де жасасаңыз болады. Бар керегі - секіртпе сатып алу. Скиппинг денсаулығыңызға пайдалы әрі көңіліңізді де көтереді.