Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист - 6

«**Техника выполнения прыжков на скакалке**»

Физическая культура 12 – 15 мая 2020 год

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

Прежде. чем приступать к тренировкам, нужно точно изучить, **как прыгать правильно**. Только в этом случае, тренировки принесут пользу и не навредят занимающемуся. Способов прыжков на очень много, хотя чаще всего новички применяют для себя только один самый распространённый. Основными среди видов прыжков считаются следующие:

1. Прыжки на двух ногах — классика, которую знают все.
2. Попеременные на одной ноге.
3. Комбинированный вариант — когда чередуются прыжки на обеих ногах и на каждой ноге по очереди.
4. Любой из способов прыгать с высоким поднятием ног.

Такие варианты хорошо подойдут тем, кто начал заниматься недавно.

Теперь важно изучить **как технически правильно нужно прыгать**. В первую очередь изучается техника прыжков на обеих ногах. Скакалка держится на уровне бёдер, а руки лежат вдоль тела. После этого скакалку нужно начать раскачивать. Во время прыжка нужно отталкиваться от поверхности подушечками обеих стоп, ноги слегка сгибаются в коленях. Слишком высоко прыгать не нужно, хватит скачка на несколько сантиметров.

Когда классический способ изучен и натренирован, можно переходить к более сложным вариантам прыжков.

**Техника сложных прыжков**



Вначале, после освоения классической техники, можно **попробовать перейти к попеременным прыжкам**. По технике они выполняются так же, как и обычные, но выполняются на каждой ноге поочерёдно. Эти скачки напоминают перешагивание через снаряд с небольшим подскоком и в довольно быстром темпе. Помимо общей пользы, они способствуют развитию вестибулярного аппарата.

Что касается высоких прыжков, то их отличие заключается в том, что колени во время упражнения нужно поднимать высоко. Такая техника позволяет проработать проблемные зоны, подкачать пресс, эффективно избавиться от лишних жировых отложений. Из-за большей сложности и прилагаемых усилий, эффективность упражнения повышается. Поэтому оно хорошо подходит тем, для кого классические варианты прыжков уже кажутся слишком простыми.

**Бывают и ещё более сложные варианты упражнений**

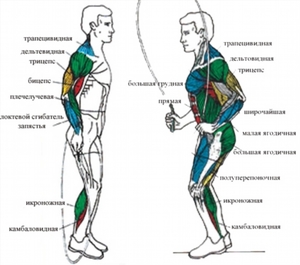
**Например, двойные прыжки**. При них за время одного прыжка скакалку нужно успеть прокрутить два раза. На самом деле, особых сложностей в упражнении нет — просто нужно повыше подпрыгивать и быстрее крутить снаряд. Для людей, которые достаточно давно занимаются, это будет не очень сложным повышением уровня. При этом новичкам не стоит сразу переходить к такому методу. Благодаря большей интенсивности упражнения оно способствует большему сжиганию калорий и помогает тем, кто желает снизить вес.

Ещё один вариант — **прыжки крест-накрест**. Упражнение также хорошо подходит людям, у которых уже немалый опыт тренировок со скакалкой. В процессе этого упражнения чередуются классические прыжки и прыжки со скрещенными руками. После обычного прыжка следует скачок со скрещенными руками, в момент которого нужно прыгнуть через получившуюся петлю. Помимо общей пользы, такая тренировка помогает человеку с общей координацией движений и развитием вестибулярного аппарата.

**Существуют и совсем сложные и продвинутые трюки:**

1. Боковые прыжки.
2. Прыжки назад.
3. Прыжки в группе.

И множество других вариантов, которые позволяют разнообразить тренировки, повысить уровень сложности и превратить спортивные занятия в увлекательное мероприятие. Но, если основной целью тренировок стоит улучшение физической формы и развитие выносливости, то лучше всего сосредоточиться на основной базе и дополнять её продвинутыми программами, которые наиболее эффективны и полезны в этом отношении.

1. Во время тренировок со скакалкой важно уделять внимание дыханию. Нужно придерживаться ритмичного дыхания через нос, которое позволит проще выполнять упражнение и получить от него более выраженный эффект.
2. Также важен темп прыжков. Несомненно, его постепенно нужно наращивать, но не стоит делать это преждевременно. Если большая скорость мешает технике прыжков, стоит подождать и закрепить технику тренировок.
3. Тренировки лучше начинать после разминки, чтобы мышцы успели разогреться. Начинать стоит с низкого темпа, который в дальнейшем можно повышать.
4. Скакалку нужно подбирать в соответствии с ростом.
5. Первые тренировки лучше ограничивать пятью-семью минутами, постепенно увеличивая время тренировок.
6. На носки надо приземляться мягко, чтобы не спровоцировать травмы.
7. Стоит всегда подбирать удобную обувь, подходящую для занятий.

**Критерии выбора скакалки**

Как было указано выше, **скакалку нужно подбирать по росту**. Для этого скакалка складывается пополам, ручки зажимаются подмышкой. Сгиб скакалки должен касаться пола, тогда она подходящей длины. Если нет возможности померить скакалку на месте, то нужно измерить расстояние от подмышек до пола и после этого ориентироваться на длину скакалки, которая должна быть указана на упаковке.

А также стоит присмотреться к ручкам скакалки и их удобству. Ручки не должны скользить или быть хрупкими. Скакалки различаются по своим видам и можно подобрать утяжелённый вариант или скоростной в зависимости от личных целей и предпочтений. Существуют также скакалки со встроенным счётчиком прыжков.

**Польза от прыжков на скакалке**



**При интенсивных тренировках** скакалка прекрасно поможет избавиться от излишков жира, укрепить ноги, натренировать выносливость и дыхание, укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить координацию движений.

Конечно, нужно понимать, что для того, чтобы привести тело в желаемую форму потребуется время и регулярные тренировки. А наибольший эффект они принесут в сочетании с правильным питанием и другими видами тренировок. Лучше всего тренироваться хотя бы 3–4 раза в неделю, т. е. через день.

**Если поначалу длительные тренировки не даются**, то нужно начинать с малого и постепенно удлинять каждое занятие. Таким образом, работая постепенно, удастся подготовить организм к нагрузкам и вывести его на новый уровень подготовки. Начиная с пяти или семи минут тренировки можно будет дорастить до сорока-пятидесяти минут времени. Этого вполне хватит при регулярных занятиях.

Тренировки на скакалке хороши ещё и тем, что их можно выполнять практически в любом месте. Для этого необязательно записываться в зал. Можно тренироваться даже дома, если позволяет высота потолков и количество пространства. Если дома заниматься не получается, то хорошо упражняться на свежем воздухе — это всегда добавляет пользы тренировкам. К тому же скакалка довольно недорогой снаряд, который каждый может себе позволить а пользы она приносит не меньше, чем многие дорогостоящие тренажёры.