

**Методические
рекомендации
при обучении
прыжкам
на скакалке**



Скакалка

Один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело!

Прыжки через короткую скакалку – это сложные координационные действия и у новичков, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости.





Поэтапное освоение

Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком. Тем более что и вращение скакалки и прыжок — довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем сочетания их движения по частям, начиная с самых простых.

Прежде всего учащихся надо научить держать скакалку без излишнего напряжения. При хвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Держать их нужно свободно между большим и указательным пальцами, не напрягая руки. Затем ученики осваивают такие движения:

- быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась);
- хват за концы одной и двумя руками;
- принимать различные исходные положения со скакалкой;
- передавать ее из рук в руки

**Прыжки через скакалку -
упражнения с большой
физической нагрузкой**

Поэтому очень важно научить правильным движениям руками, чтобы избежать излишней траты энергии, не допуская ненужных для вращения скакалки движений.

Тщательно нужно продумывать дозировку и методику обучения.

Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова.

Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений.

**Начальная нагрузка
должна быть не более одной минуты,
затем ее постепенно
увеличивать до 5–6 минут.**

Далее нужно определиться с длиной скакалки.

Сделать это несложно:

нужно дать ребенку в руки ручки и попросить встать ногами на середину шнура.

При натягивании концы подходящей скакалки достигают уровня подмышек.

**Чрезмерно длинная или короткая
скакалка создаст
большие неудобства.**



Обучение прыжкам на скакалке

1. Обучение вращению скакалки:

- раскачивание и махи вначале одной, а затем одновременно двумя руками.
- круги и махи скакалкой в боковой плоскости.

а) И. п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круговые махи скакалкой согнутой рукой в правой боковой плоскости, а затем то же, левой рукой. То же, назад.

б) И. п. – стойка, руки вправо, скакалка в двух руках. Выполнять махи и круги руками в боковой плоскости.

Методические указания:

Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, – только круговым вращением кисти (движение выполняется главным образом за счет лучезапястного сустава). Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, а медленные – всей рукой. Детей необходимо научить правильному положению локтевых суставов и плавной работе кисти.

Движения кисти должны быть равномерными, скакалка должна вращаться натянутой, не касаться пола и тела занимающихся. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.



2. Изучение подскоков (прыжков)

- вращения скакалки вперед.
- перешагивания и перепрыгивания через лежащую скакалку
- «переводы» скакалки вперед-назад с подпрыгиванием и перепрыгиванием

а) И.п.- о.с, скакалка сложена вчетверо на полу. Перепрыгнуть через лежащую скакалку на двух ногах.

б) И.п.-стойка, скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед, также назад.

в) И.п.-стойка, руки в стороны-книзу, скакалка впереди. Перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; пере-шагнуть двойным прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; то же, но через качающуюся скакалку

г) И.п.-стойка, скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку.

д) И.п.-стойка, скакалка сзади. Переводя скакалку вперед выполнить прыжок через скакалку на двух ногах.



2. Изучение подскоков (прыжков)

Методические указания:

В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу.

Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры и на середине.

После освоения всех вышеперечисленных упражнений переходят к серийному выполнению прыжков, вращая скакалку вперед и назад.

Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные положения, переводы скакалки, повороты, передвижения и др., вращая скакалку вперед, назад, скрестными вращениями (петлей) назад и вперед.

