

## «Скакалка как инструмент развития физических качеств детей»

Прыжки через скакалку – одни из самых эффективных упражнений, совмещающих в себе аэробный непрерывный длительный бег, атлетическую мощь, эстетичность танцев и напоминающих нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку способствуют развитию точности и быстроты, согласованности своих движений со скоростью и направлением движений скакалки.

Прыжки через скакалку используют для разминки укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Это прекрасное средство тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям. Прыгать на скакалке можно как в помещении, так и на открытом воздухе.

Как правильно подобрать скакалку для ребенка?

Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (*а значит, и легкой*) ее трудно будет крутить, если скакалка будет толстой, то крутить ее будет тяжело.

Определить индивидуальную длину скакалку на самом деле очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину и натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее, скакалку нужно укоротить, так как прыгая со слишком длинной скакалкой, детям трудно контролировать движения. Укорачивая ее нельзя завязывать на ней узлы, так как при движении они могут больно ударять по телу и не доставят удовольствие.

### Техника захвата ручки

Держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук.

Ручки скакалки следует направлять вниз, зажать между большими и остальными пальцами руки.

Рекомендации: каждый раз во время тренировки проверяйте правильность захвата скакалки.

### Техника вращения скакалки

Запомните, вращать скакалку нужно только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживать вращение.

Рекомендации: научите детей сначала только перебрасывать скакалку вперед и назад держа руки в стороны! Постепенно дети сами начнут следить за тем, чтобы руки чуть сгибались в локтях. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводят в стороны.

## Техника прыжков через скакалку

Начинать обучение необходимо с прыжков на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Очень важно следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание, которое нельзя задерживать при прыжках.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого необходимо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу.

Рекомендации: особое внимание следует обращать на приземление. Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев. Отталкиваться большими пальцами ног, стараясь не отрываться высоко от пола (*достаточно 10-20 см от пола*). Каждая стопа должна приземляться на свое место. Не забывайте про перерывы между прыжками, для восстановления дыхания.

Как обучить прыжкам на скакалке?

Знакомить детей со скакалкой можно с 3-х лет. Сначала дать возможность просто побегать под вращающейся скакалкой, перешагнуть через нее, самому покрутить скакалку...

В 4-5 лет дети уже перепрыгивают через скакалку удобными способами : переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2-х ногах.

В 5-6 лет дети прыгают разными способами: на месте и в движении, появляются подвижные и групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Прыжки на скакалке – тяжелая утомительная работа. Поэтому не стоит требовать от ребенка многого, старайтесь преподносить детям разнообразные игры и упражнения, избегая монотонной тренировки.

Необходимо помнить о том, что не всем детям можно прыгать на скакалке. Детям, имеющим заболевания сердца или недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса, нельзя.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же важно подобрать правильную обувь – легкую и удобную. Для того, чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, нужно выполнять специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, для мышц пальцев ног и т. д.

Прыжки на скакалке-это весело и полезно! Соблюдая наши рекомендации, вы достигните высоких результатов!