МБУ ДО г. Абакана «СШ настольного тенниса»

Методические рекомендации

на тему: **«Методика правильного и эффективного**

**выполнения прыжков через скакалку»**

Разработчик: Тренер-преподаватель по настольному теннису

Калинушкина Елена Владимировна

РХ, г. Абакан 2024 год

Прыжки через скакалку многие помнят со школы, но мало кто их выполняет во взрослом возрасте. А ведь регулярные занятия со скакалкой оказывают целый ряд положительных эффектов:

* Повышают выносливость дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
* Снижают частоту сердцебиения в покое, что означает улучшение работы сердца
* Способствует снижению процента жировой ткани
* Повышают силу рук и ног
* Увеличивают диапазон движений

Прыжки через скакалку улучшают координацию за счет необходимости одновременно выполнять несколько движений.

Разнообразие положительных эффектов делает упражнение отличным дополнением к любым тренировкам.

Но прежде, чем приступить к занятиям необходимо соблюсти ряд условий:

1. В первую очередь подобрать удобную спортивную обувь. Подошва должна быть упругой и создавать дополнительную амортизацию. Кроме того, обувь защищает стопы от случайных ударов скакалкой.
2. Необходимо правильно выбрать место для тренировок. Нужно обратить внимание на напольное покрытие – оно должно быть упругим, чтобы снизить нагрузку на суставы во время выполнения прыжков. Подойдет беговой трек стадиона или прорезиненное покрытие в спортзале. Хороший вариант – прыжки на траве.
3. Уделить внимание правильному выбору самой скакалки. В настоящее время существует огромное разнообразие скакалок. Это стандартные, скоростные (с особым крепление на рукоятке), атлетические, с утяжелителями и т.д. Для начинающих достаточно взять самую обычную модель, а со временем попробовать усложненные варианты.
4. Очень важно подобрать правильную длину скакалки. Для этого нужно встать на середину шнура и вытянуть скакалку вдоль тела – концы рукояток должны доходить до подмышек
5. Перед началом тренировки обязательно разомнитесь, чтобы снизить риск травм. Хорошо подойдет суставная гимнастика - поочередная проработка всех суставов от шеи до ступней.

Существует большое количество дополнительных элементов, которые можно выполнять во время прыжков через скакалку. Прыжки с разворотом, с двойным оборотом скакалки, на одной ноге, с подъемом коленей к груди, с перекрестным движением ног – это усложненные варианты упражнения, которые стоит изучать более опытным спортсменам. Я хочу представить упражнения, которые я использую на тренировочных занятиях со своими воспитанниками.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ:

Прыжки на месте:

1) Базовые прыжки: (на 2-ух ногах)

2) Поочерёдные прыжки на одной, затем на другой ноге – одна из самых популярных техник упражнений со скакалкой на развитие координации.

3) Высокие прыжки, это высокоинтенсивная техника прыжков через скакалку, напоминающая поочередные прыжки.

Отличия в том, что, когда ваша правая нога касается земли, поднимите левое колено максимально высоко, и так далее, чередуя ноги. По сути, это те же поочередные прыжки только с высоким поднятием коленей. Получите большую нагрузку на мышцы, в особенности на мышцы брюшного пресса и четырехглавую мышцу.

4) Комбинационные прыжки: 2 раза на двух ногах, 2 раза на левой ноге, 2- на правой.

Так повышается нагрузка на икроножные мышцы и улучшается координация

5) Двойные прыжки

Оказывают большую нагрузку на мышцы, в особенности на мышцы брюшного пресса и четырехглавую мышцу.

6) Прыжки на 2х ногах вправо-влево (тоже на 1-ой ноге).

7) Прыжки на 2х ногах вперёд-назад (тоже на одной ноге)

8) Перекрёстные прыжки

Чтобы выполнить перекрестный прыжок нужно скрестить руки в нисходящей фазе движения скакалки и сформировать перед собой петлю. Прыгните через эту петлю, и верните руки в исходное положение в нисходящей фазе следующего цикла. Продолжайте скрещивать руки подобным образом в каждом втором цикле.

Прыжки крест-накрест – отличный способ внести разнообразие в монотонный ритм продолжительной сессии. С помощью перекрестной техники можно добавить остроты своим тренировкам. Перекрестные прыжки хорошо сочетаются как с одиночными, так и с двойными прыжками.

9) Прыжки со скрещенными ногами улучшают координацию движений.

10) Прыжки с поочерёдным разведением ног врозь и вместе.

Все эти прыжки можно комбинировать, выполнять передвигаясь вперёд по дистанции 10; 20 метров. Хорошая зажигательная музыка отлично поможет вам при выполнении упражнений*.* Темп музыки позволяет увеличить, уменьшить нагрузку, одновременно поддерживая ритм настроения.

Примерная схема упражнений со скакалкой (500 прыжков)

Через каждые 50 прыжков, (или по времени) смените упражнение со скакалкой.

* Базовые прыжки – ноги вместе.
* Прыжки по сторонам – поставьте ноги вместе и выпрыгивайте из стороны в сторону.
* Базовые прыжки – ноги на ширине плеч.
* Скрестные прыжки – выполняя прыжки, меняйте положение ног и ступней. Ноги скрестно – ноги на ширине плеч и т.д.
* Поочередные прыжки.
* Высокие прыжки
* Комбинационные прыжки
* Прыжки с скрещиванием рук – Ноги вместе.
* Базовые прыжки – 100 раз.

Другой вариант – чередование прыжков через скакалку с другими упражнениями. Лучше всего такой формат подходит для круговых тренировок, при которых необходимо без остановки выполнить набор упражнений и только после этого взять перерыв на отдых.

Пример круговой тренировки со скакалкой:

* 2 минуты прыжков через скакалку,
* 10–20 отжиманий,
* 2 минуты прыжков через скакалку,
* 10–20 приседаний,
* 2 минуты прыжков через скакалку,
* 10–20 обратных отжиманий от скамьи (в домашних условиях подойдет диван или кровать),
* 2 минуты прыжков через скакалку,
* 15 выпадов на каждую ногу,
* 2 минуты прыжков через скакалку,
* планка в течение 1 минуты.

Правильная техника при выполнении упражнений помогает предотвратить травмы и включает в себя несколько пунктов:

* держим спину ровно, смотрим вперед,
* приведите локти к бокам и зафиксируйте, предплечья немного разведите в стороны
* корпус тела и плечи оставляем неподвижным – вращения скакалки совершаем за счет кистей,
* прыгаем с немного согнутыми коленями,
* приземляемся на носочки, не на пятки.

В классической технике упражнения локти приведены к телу, но их допустимо разводить, чтобы найти комфортное положение.

Противопоказания к упражнениям

Прыжки через скакалку повышают нагрузку на суставы ног – голеностопные, коленные и тазобедренные. Стоит обязательно посетить врача и с осторожностью выполнять упражнение при заболеваниях суставов, например артритах, остеоартрозе, а также после перенесенных травм. Во время прыжков значительно повышается нагрузка на позвоночник. Наличие протрузий и грыж межпозвонковых дисков – еще одна причина проконсультироваться с врачом перед включением упражнения в свой тренировочный план.

В заключении хочется сказать, что скакалка является самым доступным и не дорогим тренажером. Его можно приобрести в любом спортивном магазине и начать заниматься дома, в парке, на стадионе и т.д. Этот вид упражнений популярен по своей простоте и возможности заниматься в любом месте. Одно из ключевых преимуществ прыжков через скакалку – комплексное воздействие на организм. Регулярные упражнения со скакалкой могут улучшить когнитивные способности и благотворно повлиять на память, внимание, эмоции. Прибавить энергию и поднять настроение. Какое спортивное направление вы бы не выбрали, упражнения со скакалкой повысят его производительность и результативность.

**Список использованной литературы**

1.Черкасов «В процессе занятий». Журнал «Физкультура в школе», No5, 2002 г.

2.В.А. Лепешин «Скакалка всегда в моде». Журнал «Физкультура в школе», No6, 2000г.

3.«Быстрее, выше, сильнее» Детская энциклопедия, 2003г.

4. Научно-методический журнал «Физкультура в школе», 2006г. №7, №8.

5. Научно-методический журнал «Физкультура в школе», 1991г. №3.