# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ИНСТРУКТОРА ФИЗО МИРЧАНСКОЙ И.Г.

#### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ

**Спорт для детей очень важен**, он формирует полезные качества характера: настойчивость, целеустремленность, терпение, дисциплину, умение преодолевать трудности и многие другие. Когда дети занимаются спортом - их энергия направляется в нужное русло.



В этой статье я расскажу, как научить ребенка прыгать через скакалку. Этот навык требует координации, внимания и выносливости, а при регулярной практике развивает эти качества, которые в свою очередь нужны в любом виде спорта.

Прежде, чем приступить к обучению, нужно выбрать подходящую скакалку. Они бывают нескольких видов, но для обучения детей лучший вариант - это <u>бисерная скакалка</u>. Она самая послушная, позволяет прыгать на всех покрытиях и в любую погоду. А еще бисерные скакалки очень яркие и хорошо заметные, поэтому они нравятся детям.

Второй важный момент - это длина скакалки. Чтобы не совершать распространенные ошибки, ознакомьтесь с моей статьей "Как правильно отрегулировать скакалку по росту"



Не все знают важную особенность: для детей более естественно **вращение рук назад** - поэтому начинать нужно с прыжков с обратным вращением скакалки.

#### Это легко проверить:

поднимите руку вверх - она сначала вытянется вперед, а потом уже поднимется к потолку, ну а если мы завершим оборот, то получится вращение назад.

Если вы хотите прыгать вместе со своим ребенком - то посмотрите также мою статью на тему " $\underline{\text{Как правильно}}$  прыгать на скакалке. Упражнения для начинающих"



## ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА ПРЫЖКАМ СО СКАКАЛКОЙ:

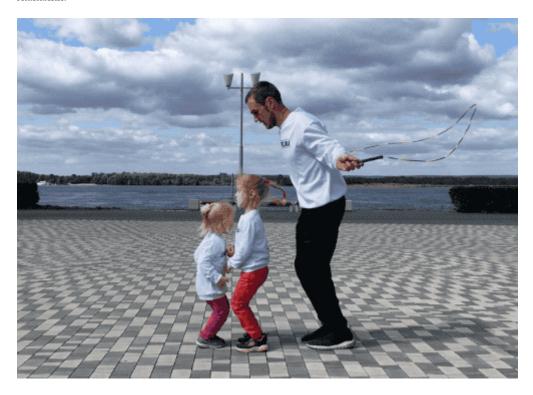
- 1. Круговое **вращение рук** в плечевых суставах. Сначала нужно научиться вращать руками (одновременно ) вперед и назад, *стоя на полу* (без прыжков).
- 2. Далее начинаем перебрасывание скакалки вперед и назад без прыжков.
- 3. Прыжки на ногах без скакалки. Стараемся прыгать в одном темпе, на носочках, на одном месте, не сгибая ноги.
- 4. **Прыжки через** длинную скакалку или веревку. Двое родителей вращают скакалку, а ребенок через нее перепрыгивает тут нужно научиться видеть скакалку и подпрыгивать в тот момент, *когда скакалка приближается к ногам*. Важно прыгать в одном темпе.
  - Вместо этого упражнения можно прыгать вдвоем в одну скакалку.
- 5. **Один прыжок через скакалку** с обратным вращением. Делаем замах руками и перепрыгиваем через скакалку в тот момент, когда она приближается к ногам. После приземления *руки продолжают вращение* и делают очередной замах. *Очень важно не делать замах и подскок одновременно!* В этом случае подпрыгивать приходится выше и быстрее дергать руками, что очень сильно затрудняет прыжки подряд.
- 6. **Прыжки со скакалкой подряд**. Стараемся сделать сначала два прыжка, потом три и так далее, но схема всегда одна *сначала замах, а потом уже подскок*.

Все эти этапы наглядно можно увидеть в нашем видео на тему: Как научить ребенка прыгать на скакалке

#### ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ВПЕРЕД

Прыжки через скакалку вперед на двух ногах выполняются *аналогично прыжкам назад*, и после прыжков с обратным вращением ребенка научить прыгать будет намного быстрее.

Но мне хотелось бы подробнее остановиться на технике прыжков со скакалкой способом "бег на месте". Для этого нужно подпрыгивать на одной ноге, а приземляться на другую - смена ног происходит на каждый оборот скакалки.



Разделим обучение на несколько этапов:

- 1. Прыжки **на одной ноге** без скакалки. Нужно научиться прыгать и на левой, и на правой ногах хотя бы по 10-20 раз подряд. При этом старайтесь делать подскоки в одном темпе и не смещайтесь в сторону (прыжки должны выполняться на месте и без поворотов корпуса)
- 2. Прыжки **на одной ноге** через скакалку. За один подскок скакалка совершает один оборот. Нужно научиться прыгать и на левой, и на правой ногах хотя бы по 10 раз подряд.

- 3. Смена опорной ноги во время прыжков со скакалкой. Выполняйте несколько прыжков на левой ноге и без остановки перепрыгивайте на правую. Несколько на правой перепрыгивайте на левую. Я рекомендую выполнять на каждую ногу по 4 повторения.
- 4. Более частая смена опорной ноги: 2 на левой, 2 на правой, 2 на левой, 2 на правой и т.д.
- 5. **Бег на месте** со скакалкой. Меняйте опорную ногу на каждый оборот скакалки вот вы уже и бежите. Далее остается только практиковаться.

Все этапы обучения ребенка прыжкам вперед наглядно рассмотрены в видео ниже

#### ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

Двойные прыжки со скакалкой, как уже понятно из названия, это когда спортсмен за один прыжок успевает прокрутить скакалку под ногами дважды.

Для того, чтобы приступить к этому упражнению, нужно уметь свободно прыгать 100 обычных прыжков вперед. Если для вас это не проблема, то можно смело переходить к двойным прыжкам.



Этапы обучения двойным прыжкам:

- 1. Высокий подскок. Нужно научиться среди низких прыжков выполнять высокие прыжки при одинарном вращении
- 2. Вращение скакалки одной кистью сбоку с двойным вращением.
- 3. Двойной хлопок по коленям в высоком прыжке.
- 4. Учимся прыгать двойные прыжки через одинарные по одному. Нужно выполнять по 10 двойных в подходе. Это поможет научиться дышать, а не задерживать дыхание
- 5. Дальше делаем по два двойных через одинарные. Потом по три и т.д.
- 6. Двойные прыжки подряд. Обязательно ровно дышите во время подхода на двойные прыжки без задержек дыхания.

Лучшего эффекта в освоении двойных прыжков можно добиться, если предварительно сделать растяжку лучезапястного сустава.

Также, когда вы еще не умеете делать двойные прыжки, для того, чтобы почувствовать двойное вращение кистей в воздухе, можете использовать отталкивающую поверхность для более высокого прыжка (например батут)

Подробную инструкцию по обучению двойным прыжкам, а также наиболее распространенные ошибки при выполнении этого упражнения смотрите в нашем видео

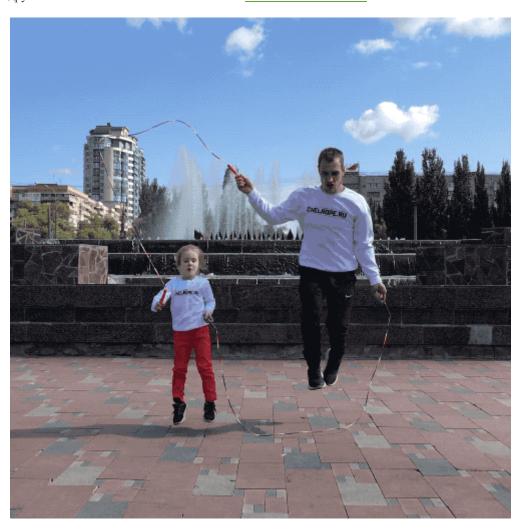
#### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПРИ РАБОТЕ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ

Чем младше ваш ребенок, тем более важно понимать следующее:

ребенку сделать все сразу *будет очень тяжело* и если у него не получится, то желание пропадет, и его трудно будет замотивировать.

Поэтому не спешите переходить от одного этапа к другому, пока не убедитесь, что ваш ребенок надежно усвоил и уверенно выполняет предыдущее упражнение.

Чтобы помочь ребенку сконцентрировать внимание на тренировке - *используйте хитрости*, например, подсчет количества прыжков, установка промежуточных целей, задания по таймеру и другое. Более подробно об этих и других моментах я написал в своей статье "Воспитание Чемпиона"



### СКАКАЛКА ДЛЯ ДЕТЕЙ - ЭТО ДВЕРЬ В МИР СПОРТА!

Если родители и дети вместе занимаются спортом - то это почти **гарантия хорошего результата**, ведь дети копируют своих родителей и берут с них пример. Занимайтесь своими детьми! Кроме вас они никому не нужны!

Что еще почитать:

Как правильно отрегулировать скакалку по росту. Как правильно прыгать на скакалке. Упражнения для начинающих. Физическое развитие ребенка. Спортивные дети. Воспитание Чемпиона. Как выбрать скакалку.

Буду рад вас видеть в моем магазине скакалок.