

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «КАЛЕЙДОСКОП»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Методические рекомендации

«Методика обучения прыжкам на скакалке»

Подготовил:
педагог дополнительного образования
Цыцылин И.А.

Станица Медведовская, 2020

«Методика обучения прыжкам на скакалке»

Прыжки через гимнастическую скакалку являются не просто физическим упражнением - это универсальное средство для активного отдыха, учебного и тренировочного процесса. С помощью прыжков со скакалкой развиваются такие физические качества как координация движений, быстрота, выносливость, прыгучесть. Использовать прыжки со скакалкой можно как тренировочные упражнения в различных видах спорта, так и как вид соревновательной деятельности. Поэтому важно научить учащихся правильно выполнять прыжки со скакалкой. Как же научиться прыгать на скакалке?

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Классическая техника выполнения.

Прыжки через скакалку — целый комплекс упражнений, множество вариантов для тренировки тела, поддержания здорового духа. Как научиться прыгать на скакалке с нуля? Для этого существуют *базовые упражнения* с простой техникой выполнения. Скакалку держат на уровне бёдер, руки располагаются вдоль туловища. Следует начать с отталкивания подушечками стоп обеих ног, слегка сгибая нижние конечности в коленях. Оптимальная высота базового подскока составляет 2-4 см.

После освоения базовой техники приступают к более интенсивным упражнениям. К ним принадлежат *поочередные прыжки*. Выполняются они аналогично базовым, только на одной ноге — способ напоминает быстрое перешагивание через шнур с подскоком.

Поочередные прыжки через скакалку развивают координацию движений и чувство равновесия. Так правильно прыгать на скакалке переменным способом.

Базовые техники комбинируют между собой. Методика выглядит следующим образом: базовый прыжок двумя ногами-левой-двумя-правой-двумя. Чтобы повысить интенсивность занятий, базовые, или поочередные подскоки выполняют с высоким поднятием ног. Аналогичный эффект дает «одноножная методика», когда одну ногу поднимают, согнув в колене, а другой прыгают. Рабочую ногу сменяют после выполнения серии упражнений (5-10).

Высокие прыжки дают усиленную нагрузку на мышцы живота, позволяя подкачать пресс, избавиться от локальных жировых отложений. 15 минут интенсивных занятий обеспечат эффективную кардио-тренировку.

Рекомендации по обучению прыжкам для начинающих.

- начинать упражнения следует с небольшого темпа — это позволит прогреть мышцы, повысить их эластичность;
- скакалка должна быть оптимального размера, подобранная по росту;
- первые упражнения должны длиться не более 5 минут. Соотношение отдыха и занятий должно быть в пропорции 2:1, после второй недели занятий — 1:1;
- во время тренировки не стоит делать незапланированные остановки — это сбывает пульс и дыхание;
- приземляться необходимо мягко, на носочки;
- со временем следует комбинировать разные техники подскоков — это сделает занятия интересными, разнообразными.

Правило дыхания.

Немаловажную роль в том, как правильно прыгать на скакалке, играет правильное дыхание. Дышать следует носом, ритмично. Это позволит во время выполнения упражнений получать равномерные порции кислорода, способствующих эффективной работе организма и сжиганию жиров.

Если прыжки вас быстро изнуряют, выполняйте их до тех пор, пока можете свободно разговаривать. При появлении отдышки сделайте перерыв, походите 1-2 минуты.

Продвинутые техники прыжков.

Более сложные элементы — *двойные прыжки*. Во время подпрыгивания необходимо успеть выполнить два оборота шнура. Двойные и тройные подпрыгивания позволяют задействовать различные группы мышц, поэтому требуют больших затрат энергии. Продвинутой техникой прыжков через скакалку являются *прыжки крест-накрест*. Для этого необходимо чередовать простые скачки и подскоки со скрещенными руками, во время которых туловище проходит через образовавшуюся петлю. Приступать к крестообразным упражнениям следует после освоения простой и двойной техники. Крестообразные прыжки улучшают координацию

Выполняем различные трюки.

Прыжки через скакалку могут быть не только полезными, но и занимательными. Несколько интересных трюков разнообразят занятия и впечатлят ваших друзей. Это могут быть:

- прыжки в другую сторону, назад;
- боковые элементы;
- подпрыгивания через двойную скакалку;
- групповые элементы, когда в упражнении задействованы несколько человек («вертолет»).

Гимнастическая скакалка вращается очень быстро и может наносить сильные удары, поэтому начинать упражнение следует с медленного темпа.

Особенности обучения детей.

Прыжки через скакалку — очень полезное занятие для растущего, развивающегося организма. Они способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц.

Делать это рекомендуется в игровой форме. Необходимо правильно подобрать инвентарь для маленького спортсмена, он должен соответствовать его росту.

При обучении ребенка прыжкам через скакалку важно придерживаться простых правил:

- начинать с простых прыжков двумя ногами на месте (без спортивного снаряда);
 - второй этап — упражнения с ровным вращением скакалки. Инвентарь держат кистью руки и вращают его в темпе прыжка;
 - перескакивания через шнур.
- Во время упражнений ребенок должен делать паузы для отдыха.

Выводы.

Прыжки через скакалку — простое, эффективное средство для поддержания тела в тонусе. Они включают разнообразные упражнения, направленные на укрепления мышц, нормализацию работы сердца и сосудов, дыхания, похудение. Научиться выполнять прыжки со скакалкой легко, достаточно придерживаться простых рекомендаций:

- начинать следует с простых, базовых движений;
 - перед тем как совершать прыжки с высоким темпом, следует подготовить, разогреть мышцы, суставы;
 - наращивать интенсивность и усложнять упражнения следует постепенно;
 - необходимо помнить о правильном дыхании, следить за частотой пульса, совмещать прыжки с отдыхом;
 - для похудения следует заниматься регулярно, придерживаться рационального питания.

Как же нам научить прыгать детей младшего школьного возраста?

Для учащихся начальной школы даются прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты 30-40 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с 3—4 шагов разбега, и с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, через натянутую веревочку (высота 30-40 см), многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на левой и правой ноге, через длинную и качающуюся скакалку.

Прыжки через длинную скакалку

Последовательность обучения.

Прыжки через длинную скакалку осваиваются после того, как учащиеся научатся прыгать на месте на одной и двух ногах.

Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку, поднятую на высоту 10-15 см от пола. Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивается двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях. Другой вариант: ученик стоит боком к скакалке, толчком двух ног, с приземлением на обе, перепрыгнуть 3 раза с одной стороны скакалки на другую, оставаясь к ней боком.

Прыжки через качающуюся скакалку. Ученик стоит у середины висящей скакалки. Она отводится в сторону и посылается под ноги ученика, который в это время прыгает вверх. Сделать 3-5 таких прыжков. Следующие упражнения: перепрыгивание через качающуюся скакалку с шага вперед, с промежуточным подскоком и без него; с различными положениями рук, с поворотами в прыжке в стороны; прыжки вдвоем,

втроем,	держась	за	руки.
---------	---------	----	-------

Упражнения с вращающейся скакалкой. Сначала дети учатся пробегать под скакалкой, вращающейся сверху вниз навстречу бегущему. Упражнения в пробегание под скакалкой легче, чем прыжки. Пробегать нужно в тот момент, когда скакалка опустится до уровня груди. Обучение прыжкам через вращающуюся скакалку лучше начинать с прыжков с места. Ученик становится боком к скакалке и, когда она опишет первый круг, подпрыгивает, пропуская ее под ногами. После этого можно предложить прыжки с вбеганием навстречу скакалке и выбегание из-под нее. Под скакалку, вращающуюся сверху навстречу бегущему, лучше вбегать и выбегать в косом направлении. Вбегание производится в момент, когда скакалка находится на уровне груди. Для закрепления навыков прыжков с длинной скакалкой учащимся можно предложить ряд игр: «Удочка», «Чья команда быстрее?» и т. п.

«Удочка» — веревка или скакалка длиной 3-4 м, к концу которой привязывают легкий груз (тряпичный мяч, мешочек с опилками и т. п.).

Ученики становятся в круг, лицом к центру, с интервалом в один шаг. В центре круга стоит ученик или учитель и вращает «удочку» так, чтобы она, скользя по полу, проходила под ногами подпрыгивающих при этом игроков. Выигрывают те, кого ни разу не заденет «удочка».

Другая игра — «Чья команда быстрее?» — способствует закреплению навыков в пробегании под вращающейся скакалкой.

Прыжки через короткую скакалку

К обучению прыжкам через короткую скакалку приступают после освоения учащимися прыжков через длинную скакалку.

Последовательность обучения.

1. Определение нужной длины скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны.

2. Обучение правильному вращению скакалки в боковой плоскости. Скакалка вращается за счет круговых движений кисти (не следует делать движений в плечевых суставах). Вначале движение делается медленно, затем, постепенно ускоряя движения, довести до быстрых вращений.

3. Из положения: скакалка за спиной перебросить ее через голову вперед, перешагнуть через нее и снова повторить (5-6 раз).

4. То же вращение, но с прыжком через скакалку. Прыжок делается такой частоты, чтобы пропустить скакалку, не задев ее ногами. Ноги при прыжках прямые. Повторять это упражнение до тех пор, пока не получится 3-4 прыжка в темпе без остановки вращающейся скакалки.

5. Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием, т. е. скакалка проходит под ногами на каждый второй прыжок.

Предварительно рекомендуется проделать несколько прыжков в темпе с вращением скакалки сбоку, то справа, то слева.

6. Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без пауз (до 10-15 прыжков). Основное внимание обращать на вращение скакалки, чтобы она была все время натянута, прыжки выполнять ритмично за счет сгибания стоп в голеностопных суставах.

7. Прыжки без промежуточных подпрыгиваний (10-15 прыжков, пауза 10-15 с). Повторить упражнение 4-5 раз.

Прыжки через короткую скакалку вращением назад

Последовательность обучения.

1. Повторить прыжки на двух вращением скакалки вперед.

2. Вращая скакалку назад сбоку, прыгать, когда скакалка будет приближаться вниз.

3. Из стойки скакалка спереди, перебросив ее назад, перепрыгнуть через нее.

4. То же, но перепрыгнуть толчком одной с приземлением на другую.

5. То же, но перепрыгнуть через скакалку толчком двумя с

приземлением на обе ноги.

6. При медленном вращении скакалки соединить 3-4 прыжка на двух промежуточным подскоком.

7. То же, но без промежуточного подскока. Следует помнить, что при обучении прыжковым упражнениям со скакалкой основными являются прыжки на двух с вращением ее вперед и назад.

1. Подготовительные упражнения для освоения **прыжка с одной ноги на другую:**

1. И. п. — стойка, скакалка впереди. 1—2 — качнув скакалку назад, прыжок через нее толчком левой на правую, сгибая левую назад; 3—4 — качнув скакалку вперед, прыжок толчком правой на левую, правую вперед-вниз.

2. И. п. — стойка, скакалка сзади. 1 — вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад; 2 — шаг левой назад, вращение скакалки замедленное. М. у. — движение ног на счет 1—2 выполняется за одно вращение скакалки.

3. И. п. — стойка, скакалка впереди. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

4. И. п. — стойка, скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, последовательные прыжки с одной ноги на другую, сгибая свободную ногу назад. Упражнение выполняется с продвижением вперед и с небольшим наклоном вперед.

5. И. п. — то же. Вращая скакалку вперед, последовательные < прыжки толчком одной на другую, свободная нога вперед-вниз. То же, вращая скакалку назад. Упражнение можно выполнять с междускоками.

Прыжки с двойным вращением скакалки. Такие прыжки выполняются за счет высоты вылета и быстроты вращения скакалки. Обучение следует начинать с вращений:

1. И. п. — стойка, руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. 1 — малый круг скакалкой вперед- к низу в боковой плоскости справа; 2 — два малых круга скакалкой в том же направлении. То же, но скакалка в левой руке. После овладения упражнением занимающимся можно предложить три малых круга на счете 2.

2. И. п. — стойка, скакалка сзади. Повторить первое упражнение с прыжками.

3. И. п. — то же. Прыжки, вращая скакалку вперед, чередуя одиночные вращения с двойными.

4. И. п. — стойка, скакалка впереди. Те же прыжки, но вращая скакалку назад, чередуя одиночные вращения с двойными.

Последовательность изучения упражнений с короткой скакалкой

1. Перешагивание (скакалка сзади). Махнуть скакалкой вперед и перешагнуть через нее. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.
2. Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные). Несколько первых занятий разучивать и совершенствовать двойные прыжки, а затем включать и одинарные.
3. Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).
4. То же, но одна нога впереди, а другая сзади.
5. Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).
6. Прыжки со скрещенными ногами.
7. Прыжки с ноги на ногу поочередно (сначала скакалка проходит под находящейся впереди ногой, затем эта нога опускается на пол, а нога, находящаяся сзади, поднимается махом назад и скакалка проходит под ней).
8. То же, но меняя на каждый прыжок ногу (первый прыжок — левая впереди, второй — правая впереди и т. д.). То же, но с высоким подниманием маховой ноги.
9. Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).
10. Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.
11. Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.
12. Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).
13. Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево (одна рука находится сзади, другая — впереди).
14. Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе. При прыжке вверх ноги разводятся, при приземлении — соединяются. Положение ног в воздухе меняется при каждом прыжке: первый прыжок — левую вперед, второй — правую вперед и т. д.
15. Прыжки с поворотами на $90, 180^\circ$ и т. д.
16. Прыжки в приседе и в полуприседе.
17. «Метелочка» в приседе на одной или обеих ногах (скакалку, сложенную вдвое, одной рукой кружат под ногами).
18. Прыжки петлей в стойке, в приседе, в полуприседе. При переводе скакалки спереди назад руки скрестить перед грудью (кисти около плеч), в момент, когда скакалка образует петлю, выполнить прыжок. Движение выполнять мягко, без рывков.
19. Прыжки с одновременным махом ногой в сторону на месте и в

движении.

20. Прыжок с двойным вращением скакалки.

21. Прыжки с переменной ручек скакалки при прохождении ее над головой.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Предлагаю перейти от теории к практике. Сейчас мы с вами побудем в роли учащихся. Итак начнём.

Чтоб прыгать ловко, нужна сноровка,

Прыгучесть, ум и тренировка.

Мы будем прыгать, ног не жалко.

Натренирует нас... **(Скакалка)**

Скакалка - очень полезный и в то же время простой спортивный тренажер, спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Она может быть разной длины, все зависит от того, кто будет прыгать на скакалке. Длина скакалки подбирается исходя из роста, а также от формы выполнения прыжков на скакалке.

А как вы думаете давно ли она появилась? Да, скакалка была изобретена достаточно давно. Раньше использовались жгуты и веревки, через которые прыгали держав руках, как скакалку. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, которые имеют специальные ручки для удобства при прыжках. На некоторых ручках сейчас даже делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке. Скакалка помогает нам развивать прыгучесть, выносливость, координацию движения. Прыгать на скакалке трудно, для этого требуется терпение и сноровка.

Прежде чем прыгать на скакалке, проведём разминку!

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой под музыку.

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке. 1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

2. Исходное положение: стоя, ноги вместе, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.

3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.

4. Исходное положение: лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится сверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.;

5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 пружинящие наклоны вправо; 4 –

и.п.; 5–8 – то же влево.

6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – поднять сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.

7. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.

8. Исходное положение: сидя, скакалка, сложенная пополам, натянута на коленях хватом двумя руками за концы. 1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.

9. Исходное положение: лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.

10. Исходное положение: стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад. (Перестроение в круг и взять ленты вместо скакалок). Разогрелись, а теперь прыжки! Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться просто прыгать на месте на двух ногах, а вы это умеете, покажите! Молодцы! Помните руки должны быть слегка согнутые в локтях, и расположены по бокам. Теперь выполняем подскоки, сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад.

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Упражнения со скакалкой

1. КРЕСТ.

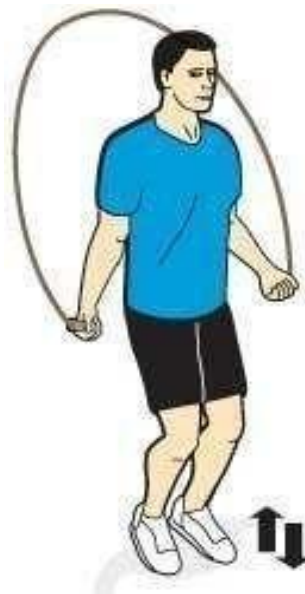
Прыгай, перекрещивая руки, когда веревка будет на уровне твоих глаз. Когда веревка снова пройдет мимо глаз, верни руки в исходное положение.

Идеально для мышц спины, плеч и рук. Отличный способ улучшить координацию



2. ПРЫЖКИ.

Разверни локти внутрь, почти прижав их к туловищу, кисти рук отведи на 25-30 см от тела. Ноги вместе, колени слегка согнуты. Прыгай, приземляясь на подушечки пальцев. Идеально для сжигания жира. Особенно не разгоняйся, чем больше прыжков ты сделаешь, тем лучше.



3. ПРЫЖКИ ЛЫЖНИКА.

Прыгай так же, как в предыдущем упражнении, корпус держи прямо. Приземляясь, ставь сведенные вместе ноги то правее, то левее, как на рисунке. Идеально для тренировки мышц ног.



4.НОГИ ВВЕРХ.

Начни с обычного прыжка, затем каждый раз, как скакалка проходит внизу, прыгай, высоко подняв то одну, то другую ногу. Идеально для тренировки равновесия и проработки мышц пресса.



5. СУПЕРПРЫЖКИ.

Сделай три обычных прыжка, а на четвертый подними колени так высоко, как только сможешь. Идеально для проработки мышц пресса и коленей.

