

Скакалка всегда в моде.

Начало.

Лепёшкин В.А.

А как вы думаете, уважаемые читатели, сколько можно пропрыгать со скакалкой?

Большим поклонником и популяризатором скакалки был знаменитый боксер Мохаммед Али. На показательных выступлениях в Мюнхенском цирке "Кронэ" в присутствии несколько тысяч зрителей, он пропрыгал 15 трехминутных раундов (с минутными перерывами). При этом все время поддерживал очень высокий темп - 220 прыжков в минуту.

В южнокорейском городе Пусан на соревнованиях по "абсурдным рекордам ("Книги рекордов Гиннеса") 55 - летний Пак Пон Та за час совершил со скакалкой 14628 прыжков (244 прыжка в минуту).

Японец Кацуми Судзуки перепрыгнул через скакалку 37427 раз подряд, ни разу ее не зацепив. На свое выступление он затратил 4 часа 22 минуты 50 секунд. Прыжки выполнялись в темпе - 142 прыжка в минуту (2.37 прыжка в секунду).

Ну, как, впечатляет? Эти примеры приведены не для того, чтобы показать вашу слабость, а лишь затем, чтобы убедить вас в том, что 6, 15 или 30 минут пропрыгать со скакалкой - вполне реально. Кроме того, из примеров наглядно видно, что прыгают со скакалкой не только маленькие девочки.

Речь у нас зашла о скакалке не случайно. Это очень полезный и доступный гимнастический снаряд. Мода на скакалку, то затихает, то возрастает с новой силой, но была и будет всегда. И это вполне оправдано. По многочисленным сведениям из разных литературных источников прыжки со скакалкой благоприятно воздействуют на организм:

- Развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми.
- Служат профилактикой плоскостопия.
- Способствуют формированию правильной осанки. Один этот пункт, важнейший для здоровья, заслуживает того, чтобы широко распространять скакалку среди детей.
- Укрепляют связки внутренних органов.
- Ликвидируют застойные явления в организме. Для достижения данной цели в ряде оздоровительных систем используется подъем на носки, а затем резкое опускание на пятки.
- Улучшают перистальтику кишечника.
- Развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Развивают чувство ритма и координацию движений.
- Укрепляют мышцы тазового дна. Это очень важно для будущих мам, т.к. способствует лучшему вынашиванию ребенка и предотвращает преждевременные роды. Девочки инстинктивно чувствуют потребность в прыжках и с удовольствием выполняют их. Причем не только со скакалкой, но и через козла в гимнастике, на танцах и т.п.

Со скакалкой существует много разнообразных упражнений. По истине чудеса с ней творят представительницы художественной гимнастики, демонстрируя великое множество упражнений. Однако наиболее распространенными являются прыжки.

Прыжки бывают:

- С вращением скакалки вперед, назад и в стороны.
- На одной ноге, на двух ногах и смешанные.
- На месте и с перемещением.

- С разным количеством вращений за один прыжок (0.5, 1, 2 или 3 оборота), а также смешанные.
- В одном ритме и со сменой ритма (количества прыжков в минуту).
- Обычные и с дополнительными движениями (руками, ногами и смешанные).
- С поворотами.
- Индивидуальные, парные и групповые.
- С использованием утяжелителей (на руки, ноги, туловище) или с тяжелой скакалкой.
- На разной поверхности по жесткости (мягкой, жесткой, рыхлой) и ширине (на гимнастическом коне или скамейке, на перевернутой скамейке, на бревне и т.п.).
- С использованием предметов. Например, спрыгивания и напрыгивания на гимнастическую скамейку.

Совсем не обязательно прыгать, используя все многообразие прыжков. Главное - прыгать, а вот как прыгать это дело вкуса. Одним нравятся обычные многократные прыжки во время просмотра телепередач. Другим, в силу их особенностей, не свойственна монотонная работа, и они предпочитают, прыгая осваивать все новые и новые прыжки. В связи с этим изложение материала по прыжкам будет идти в двух направлениях: увеличение продолжительности прыжков, и различные варианты прыжков.

А вот начнем мы с самого начала. Прежде чем прыгать со скакалкой надо ее иметь. В настоящее время продается громадное разнообразие скакалок, от простых веревочек, до сложных, великолепно оформленных, со счетчиком вращений. Кроме того, они бывают разной длины, для одиночных, парных и групповых прыжков. Естественно возникает вопрос, - Какую скакалку выбрать? И прежде чем прикидывать, сколько вам понадобится денег, или из чего изготовить скакалку самостоятельно, а может оставить уже имеющуюся у вас скакалку, обратите внимание на два главных требования.

1. Скакалка не должна быть легкой, т.к. будет плохо вращаться. 2. Скакалка должна соответствовать росту и покупка на вырост, здесь не уместна. Несоблюдение этих требований приведет к дополнительным движениям, которые отрицательно скажутся на технике прыжков. Все это в итоге приведет к снижению результатов.

Правильная длина скакалки показана на **рисунке 1**. Если встать на середину скакалки (ноги вместе), то она должна доставать до подмышек.

Если говорить о материале, из которого изготовлена скакалка, то лучшей является веревочная. Но она должна быть достаточно толстой, чтобы иметь определенную массу и свободно вращаться. Можно использовать обыкновенную толстую веревку с завязанными на концах узлами. Такая скакалка не отбивает тело в случае ошибки. А это существенный аргумент для начинающих или осваивающих новые упражнения.

Теперь переходим к технике прыжков (Техника - это наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия).

В исходном положении ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола (**рис.** 2, 3). Туловище и голова - прямо. Руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Правильный хват скакалки показан на **рисунке 4**. Это наиболее удобное положение для выполнения движений кистями. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки производится кистями. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.

При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Смотреть надо прямо перед собой. Если смотреть в пол, то голова непроизвольно опускается вниз. А далее срабатывает так называемый "шейный рефлекс" (голова вниз - спина сгибается, голова вверх - спина прогибается).

Следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Никогда не приземляйтесь на всю стопу. Приземляйтесь, слегка согнув колени. Ноги во время прыжков должны оставаться практически в одном положении, лишь амортизируя приземление. Не отрывайтесь высоко от пола во время прыжка. Достаточно подпрыгнуть так, чтобы скакалка могла пройти под ногами. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место.

Тем, кто не умеет прыгать или прыгает не правильно (не технично), рекомендуется проделать ниже приведенные упражнения. Все они выполняются из исходного положения для прыжков, без скакалки или со скакалкой в одной руке.

1. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь ими пола. Прodelать это вначале медленно, а затем быстрее.
2. Небольшие прыжки, обращая особое внимание на работу ног.
3. Прыжки в течение 20 секунд. Необходимо все время следить за сохранением техники (положением рук, ног, туловища и головы). С этой целью лучше выполнять упражнение перед зеркалом.
4. Стоя в и.п. вращение скакалки вперед одной рукой. Держите оба конца скакалки в одной руке и вращайте ее сбоку от себя. Выполнив 20-30 вращений, поменяйте руку и повторите упражнение. Всегда помните о том, что вращать скакалку надо только движением кисти.
5. Вращение скакалки назад одной рукой.
6. Вращение скакалки одной рукой, увеличивая и замедляя скорость вращения. Необходимо проделать - как вперед, так и назад.
7. Прыжки с вращением скакалки одной рукой (рис. 5). Вращайте скакалку в том же темпе, в каком прыгаете. Не забывайте о том, что в момент удара скакалки об пол, вы должны быть в прыжке. Следите за сохранением техники. Освоив прыжки с вращением вперед, прыгайте с вращением назад.

Когда эти 7 упражнений будут вами освоены, можете считать, что готовы к прыжкам через скакалку. У большинства они получатся сразу (рис. 6), но есть и те, у кого будут затруднения. В этом случае начните с одного прыжка. Выполните его правильно, легко и свободно. Прodelайте упражнение несколько раз. Затем научитесь прыгать два прыжка подряд. Как освоите, переходите к трем, четырем и т.д. Не спешите, главное - сразу начать прыгать правильно. Это залог дальнейших успехов.

Прыжки со скакалкой считаются освоенными, если их могут выполнить в течение 20 секунд, не сбиваясь. При этом выполнение должно быть технически правильным. Прыжки более длительное время требуют уже функциональной выносливости, а не ловкости.

Научившись прыгать с вращением вперед (когда скакалка проходит под ногами спереди), осваивайте прыжки с вращением назад.

Во время прыжков могут появляться следующие ошибки:

- Приземление на всю стопу.
- Лишние движения ногами в прыжке (сильное сгибание ног, подтягивание коленей вверх).
- Руки выпрямлены в локтях (локти далеко от туловища).
- Вращение скакалки предплечьями или руками от плеча.
- Голова наклонена вперед.

Теперь несколько слов о тренировке. Начинающим следует заниматься 3 раза в неделю, через день. Постепенно количество занятий можно довести до 5, распределив их равномерно в течение недели. Например, суббота и воскресенье - тренировка, понедельник - отдых, вторник, среда, четверг - тренировка, пятница - отдых. Однако

увеличивать количество занятий совсем не обязательно, можно с успехом тренироваться и 3 раза в неделю. Гораздо важнее проводить тренировки регулярно.

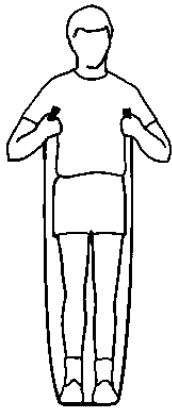


рис 1

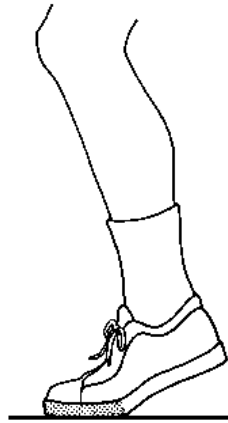


рис 2,3

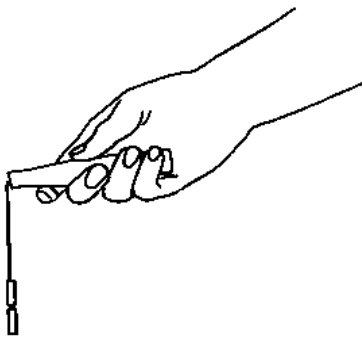


рис 4

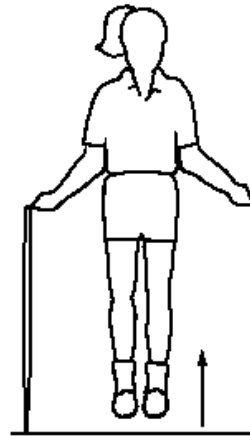


рис 5