

Техника выполнения прыжков на скакалке



**Подготовила
презентацию: учитель
1 категории
Анкудинова Татьяна
Николаевна**

Введение

- Прыжки на скакалке – один из наиболее распространенных вариантов кардио-нагрузки, применяемый, как для похудения, так и для улучшения функциональных качеств атлета.
- Скакалка — это проверенный временем спортивный инвентарь с целым арсеналом возможностей. Упражнения со скакалкой выполняют боксёры, пловцы, конькобежцы, волейболисты и т.д. — всех не перечислить.

Польза прыжков на скакалке

- Польза этого упражнения очевидна:
- вы становитесь гораздо выносливее;
- тратите большое количество калорий;
- сбрасываете лишний вес;
- улучшаете рельеф мышц;
- развиваете ловкость и координацию;
- разгоняете метаболизм.

Техника прыжков со скакалкой

Исходное положение для прыжка

- Встать прямо.
- Скакалку закинуть за спину.
- Взгляд направить перед собой.
- Слегка согнуть руки в локтях.
- Кисти отвести на 15-20 см. от бедер.
- Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку



«Высокие» прыжки

- Встаньте прямо, спина ровная, плечи отведены назад, лопатки соприкасаются, ноги на расстоянии 10-15 см. Старайтесь подпрыгнуть выше, слегка касаясь ягодиц пятками.
- Выполните 3-4 подхода, 20-30 повторений или 7-9 минут.
- Упражнение отлично нагружает мышцы ног и пресса за счет наклонов корпуса. Эффективная гимнастика на скакалке для проработки мышц живота.

Прыжки вперед–назад

- Встаньте прямо, возьмите скакалку.
- Выполняя прыжки, приземляйтесь сначала вперед, затем назад.
- 3-4 подхода по 25-30 раз (или 8-10 минут).

Прыжки в стороны

- Упражнение аналогично предыдущему, разница лишь в том, что скакать нужно поочередно в разные стороны. Отличие в нагрузке на косые мышцы спины и пресса.
- 3-4 подхода по 25-30 раз (или 8-10 минут).

Прыжки с широко поставленными ногами

- Ноги на ширине 50 см, спина ровная, взгляд прямо. Совершая прыжок, ноги не сводим, держим нужное расстояние.
- Выполните 3-4 подхода, 25-30 раз (или 7-9 мин.).
- Упражнение способствует тонуусу внутренних мышц ног.

Рекомендации

- При выполнении прыжков важно создавать правильную нагрузку на коленные суставы. Так как сама по себе такая нагрузка является ударной, необходимо максимально снизить воздействие на колени. Таким образом, важно оставаться со слегка согнутыми коленями, и ни в коем случае не приземляться на прямые ноги.
- Длительность и периодичность тренировок зависит от ваших целей.
- Если вы хотите укрепить мышцы, в целом привести тело в тонус, улучшить состояние здоровья и повысить подвижность – выполняйте короткие десятиминутные тренировки. Таких тренировок достаточно 4-5 в неделю.
- Если хотите повысить выносливость, снизить вес или улучшить координацию, тренируйтесь от 20 до 40 минут. Достаточно 3-4 тренировок в неделю.
- Если ваш уровень – продвинутый, можно выполнять каждое из упражнений комплекса по 2-3 минуты. Либо по одной минуте каждого упражнения, выполняя 3-4 круга с отдыхом между циклами.

- Спасибо за внимание!