

# Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке



## Скакалка

Один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело!

Прыжки через короткую скакалку – это сложные координационные действия и у новичков, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости.





## Поэтапное освоение

Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком. Тем более что и вращение скакалки и прыжок — довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем сочетания их движения по частям, начиная с самых простых.

Прежде всего учащихся надо научить держать скакалку без излишнего напряжения. При хвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Держать их нужно свободно между большим и указательным пальцами, не напрягая руки. Затем ученики осваивают такие движения:

- быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась);
- хват за концы одной и двумя руками;
- принимать различные исходные положения со скакалкой;
- передавать ее из рук в руки

## Прыжки через скакалку - упражнения с большой физической нагрузкой

Поэтому очень важно научить правильным движениям руками, чтобы избежать излишней траты энергии, не допуская ненужных для вращения скакалки движений. Тщательно нужно продумывать дозировку и методику обучения. Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова. Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений.

**Начальная нагрузка должна быть не более одной минуты, затем ее постепенно увеличивать до 5—6 минут.**

Далее нужно определиться с длиной скакалки. Сделать это несложно: нужно дать ребенку в руки ручки и попросить встать ногами на середину шнура. При натягивании концы подходящей скакалки достигают уровня подмышек. **Чрезмерно длинная или короткая скакалка создаст большие неудобства.**