

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЛИНЫ СКАКАЛКИ.

Нужно встать одной ногой на середину шнура и вытянуть рукоятки вертикально вверх. Если кончики ручек касаются подмышек, скакалка подходит для начального уровня тренировок.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Перед началом тренировки стоит проконсультироваться с врачом об отсутствии противопоказаний, при наличии следующих проблем:

- Астма или слабое сердце
- Варикозное расширение вен
- Заболевание опорно-двигательного аппарата
- Заболевание суставов
- Повышенное АД (артериальное давление).
- Повышенное АД (артериальное давление).

СКАКАЛКА ДЛЯ ВСЕХ

- Скакалку можно брать с собой в дорогу, не занимает много места, не требует наличия спортивного зала, компактная и практичная.
- Можно тренироваться в спортивном зале, на улице и дома.
- Разминка перед тренировкой, или заминка после тренировки.
- 500 прыжков в день обеспечивает положительные физические и психические изменения в организме.
- Сводит риск развития остеопороза к минимуму.
- Скакалка избавит от лишних объемов, подтянет ваши мышцы и делает их более рельефными, повысит общую выносливость.
- Улучшает выносливость, скорость, ловкость, динамическое равновесие, координацию и концентрацию.
- Во время прыжков на скакалке работает верхняя и нижняя часть тела.

Данный буклет будет в помощь начинающим тренерам-преподавателям, учителям физической культуры, спортсменам, и всем кто хочет приобщиться к универсальному спортивному снаряду — скакалка.
ДЛЯ ВСЕХ КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВ!

Сидоренко В.А.

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ «Арктика»

Учимся прыгать на скакалке



Воркута, 2024

СКАКАЛКА ЭТО ПОЛЕЗНО!

- Усиливается кровоток и увеличивается кислородный обмен в тканях и органах;
- Сжигается огромное количество калорий, что дает возможность сбросить вес;
- Прокачиваются мышцы и прорисовывается их рельеф;
- Тренируется вестибулярный аппарат, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость к физическим нагрузкам;
- Кардиотренировка усиливает метаболизм;
- Поддерживает тонус сосудов, что позволяет нормализовать артериальное давление и исключить развитие варикозного расширения вен;
- Разогревает мышцы перед выполнением других упражнений;
- Тренирует сердечную мышцу, способствует профилактике заболеваний сердца;
- Упражнение помогает формированию свода стопы, что позволяет уменьшить плоскостопие;
- Улучшает когнитивные способности и память, положительно влияет на память, внимание и эмоции;
- Дает заряд энергии и улучшает настроение.

ОШИБКИ У НОВИЧКОВ

- Отсутствие разминки может привести к растяжениям и травмам.
- Высокие прыжки создают нагрузку на суставы.
- Неподходящая обувь может привести к травмам голеностопа и болям в суставах.
- Неправильное положение рук может привести к усталости в предплечьях и плечах. Затрудняет контроль над скакалкой.

ПРЫГАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

- Положение тела. Не наклоняйтесь вперед или назад, держите спину ровной. Взгляд устремлен вперед. Правильное положение поможет избежать перенапряжение в пояснице.
- Положение стоп. Прыжки выполняются на пальцах не касаясь пятками пола. Приземляться нужно на носочки. Это поможет снизить нагрузку на суставы и смягчает удар. Таким образом внутренние органы и головной мозг не получают сотрясения.
- Работа рук. Вращение скакалки выполняется за счет вращения кистей, а не рук. Локти согнуты под углом 90 градусов и остаются ближе к туловищу.
- Дыхание. Правильное дыхание позволяет выполнять прыжки в интенсивном темпе без излишней усталости. Следует дышать ровно и держать ритм дыхания.

АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ

1. Возьмите рукоятки в одну руку и вращайте сбоку от себя. Работают только кисти, плечи выключены. Без прыжков начните вращать скакалку только кистью. Вначале по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки. 20-30 раз в каждую сторону. Повторите то же самое на левую руку.

2. Выполняем это же упражнения с прыжками.

3. Заводим скакалку назад и совмещаем прыжок с вращением кисти.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ТЕХНИКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, РАЗМИНАЙТЕСЬ, НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА БЫСТРЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ, СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.

