

История скакалки

*Знаете ли вы,
кто: история
современной
скакалки началась
с обычной веревки.*

Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики: в то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек. Именно тогда, в XIX веке, появилось три распространенных сейчас вида игры: человек сам крутит скакалку и прыгает, или прыгает через скакалку, которую ему крутят двое людей, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.



И с
разбега, и
на месте

Помните, какой популярностью в детстве у нас пользовалась скакалка? Прыг-скок, прыг-скок... Скакать несложно, но как весело! В прыжках о скакалкой нет ничего зазорного ни для девочек, ни для мальчишек: ее часто используют боксеры, борцы, волейболисты, конькобежцы и пловцы в качестве тренажера, который всегда под рукой. Скакалку можно купить в любом магазине, положить в карман и заниматься практически везде.



ЧТО

**Шнурок, иногда веревочный,
чаще резиновый с двумя
ручками на концах.**

ЗАЧЕМ

Итак, если вы отдаете предпочтение гимнастике со скакалкой, то после нескольких минут занятий у вас:

- улучшается кровообращение;
- повышается общий тонус организма;
- поднимается настроение;
- эффективно прорабатываются мышцы рук, ног и брюшного пресса, при этом на суставы приходится совсем небольшая нагрузка;
- достигается хороший результат при минимуме затрат;
- вырабатывается красивая осанка;
- совершенствуются чувство равновесия и координация движений.



КАКАК

Начать можно с несложного комплекса упражнений со скакалкой, постепенно увеличивая время занятий.

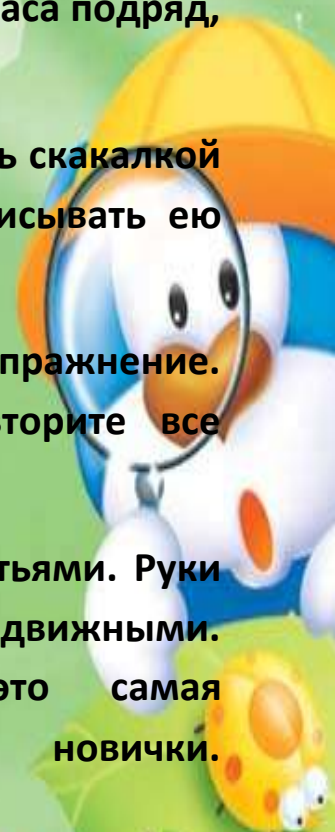
Исходное положение. Встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Руки чуть согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15-20 см от бедер. Начинайте вращать скакалку.

Вращения скакалкой. Это упражнение хорошо делать в начале комплекса в качестве разминки или в перерыве между другими — так вы сможете заниматься без остановки хоть полчаса подряд, к тому же оно не позволит остыть вашим мышцам.

Возьмите обе ручки в правую руку и начните вращать скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерки», вращая скакалкой то слева, то справа.

Переложите ручки в левую руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все вращения еще раз.

Делайте небольшие вращательные движения запястьями. Руки и кисти при этом должны остаться практически неподвижными. Слишком широкие движения руками — это самая распространенная ошибка, которую совершают новички. Старайтесь держать руки как можно ближе к корпусу.



Чтобы перейти к прыжкам, просто разведите руки в стороны — и начинайте прыгать.

Прыжки с приземлением на две ноги.

Простые (одиночные): ноги сведите вместе, от пола отталкивайтесь носками. Одно подпрыгивание — один оборот скакалки.

Двойные: два подскока должны приходиться на один оборот скакалки. Эти прыжки более медленные, поэтому переходите на них, когда чувствуете, что силы на исходе и пришла пора восстановить дыхание.

В стороны: попробуйте поочередно прыгать то вправо, то влево.

Вперед — назад: поочередно перемещайтесь то назад, то вперед.

Ноги врозь — ноги вместе: приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги.

Мягко приземляйтесь на подушечки стоп. Пятки ни в коем случае не должны касаться пола.

Прыжки со сменой ног.

С ноги на ногу: поочередно делайте подскоки на правой и на левой ноге, как будто бежите на месте. Кстати, только такая техника позволяет двигаться с большой скоростью — более 150 подскоков в минуту.

С подниманием колена: упражнение аналогично прыжкам с ноги на ногу, однако здесь необходимо поднимать колено до уровня пояса. Это отличное упражнение для мышц брюшного пресса. Еще один вариант — то же, но со скрещенными руками. Это поможет укрепить мышцы бедер.



Скольжение: делайте маленькие шажки, перенося вес тела с ноги на ногу.

Подпрыгивайте невысоко, максимум на пару сантиметров. Этого достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Последняя должна слегка задевать об пол — чтобы не замедлялся ритм.

Упражнение на все группы мышц. Одновременно выполняйте вращения скакалкой (упражнение описано выше) и полуприседания.

Даже совсем еще крохи, которые и прыгать-то толком не умеют, с удовольствием играют со скакалкой, старательно пытаясь подражать старшим. Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой. Детей, которые раньше никогда не играли со скакалкой, можно заинтересовать предварительным прочтением стихотворения Агнии Барто «Веровочка».

Отправляемся скакать все вместе!



Игры с участием родителей и детей

«Соревнования по прыжкам»

Мама пусть покажет, что можно прыгать не только на двух ногах, а и на одной, или чередовать две ноги и одну, продемонстрирует чудеса ловкости, успев во время одного прыжка прокрутить скакалку дважды.

Вспомните вместе с малышами, как крутила прыгалки шустрая Лидочка из стихотворения Агнии Барто:

Я и прямо,
Я и боком,
С поворотом,
И с прискоком,
И с разбега,
И на месте,
И двумя ногами вместе...
А кто может также?

А теперь проверим, у кого получится дольше прыгать без ошибок!

«Веселая эстафета»

Если у вас в наличии две скакалки и много детворы, устройте эстафету, передвигаясь на дистанции прыжками. (Малышам достаточно будет просто крутить скакалку, и переступать через нее).

«Большая прыгалка»

А еще интересно, если мамы будут вращать скакалку, а детишки прыгать через нее. Только для этого нужна длинная прыгалка. Перепрыгивать можно по очереди или вместе, держась за две руки или одну, лицом или спиной друг к другу. А можно привязать один конец скакалки к дереву. Тогда и мамы смогут принять участие в веселых стартах!

«Лошадка»

Скакалку надо накинуть на грудь ребенка, а ее свободные концы пропустить через подмышки, получатся «вожжи». Возница держится за «повод», и они с лошадкой весело скачут по дорожке, при этом конь от души кричит «иго-го-го»!

Сначала мама за кучера, потом — малыш.



«Паровозик»

Мама впереди, будет локомотивом, а детишки-вагончики — сзади, ухватившись за длинную скакалку. Не забывайте озвучивать громко процесс и весело кричать на всю улицу «пых-пых-пых»!

«Змейка»

Мама тащит скакалку за собой, а стайка малышей пытается наступить на нее ногой.

Эстафета с длинной скакалкой:

Играющие выстраиваются в две колонны по одному у линии старта на расстоянии 4—5 шагов одна колонна от другой. Перед каждой командой в 5—6 шагах становятся по два игрока с длинной скакалкой. По сигналу руководителя они начинают равномерно крутить скакалку в сторону своих команд. По этому же сигналу, первые номера выбегают вперед. Их задача — пробежать под скакалкой, не задев ее, вернуться назад, коснуться рукой вторых игроков и встать в конец своей колонны. После этого вперед выбегают вторые номера, за ними третьи и т. д. Тот, кого веревка задела, должен вернуться и повторить свою попытку.

Побеждает команда, закончившая прыжки первой.

При повторении игры тех, кто крутил скакалку, заменяют другие.



Упражнения с короткой скакалкой:

Начинать надо с самого простого: взмахнуть скакалкой сзади наперед и перешагнуть ее — вначале медленно, а потом все быстрее и быстрее.

Делать прыжки одновременно обеими ногами.

Прыгать со скрещенными ногами, с ногами, расставленными врозь, или одна впереди, другая позади; подпрыгивать и в то же время, когда скакалка будет над головой, поменять в руках ручки скакалки; вращать веревку так быстро и прыгать так высоко, чтобы веревка во время прыжка успела пройти под ногами два раза; прыгать в полуприседе.

Прыгать на одной ноге (попеременно: два раза — на левой ноге, два раза — на правой); прыгать на одной ноге, держать другую ногу вытянутой вперед, назад или в сторону. Бегать со скакалкой, одновременно вращать и прыгать через нее.

Прыгать с кружением скакалки в боковом направлении; направо (правую руку держать сзади, левую впереди) или налево (левую — сзади, правую впереди).

Прыгать через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле.

Прыгать через скакалку вдвоем, стоя рядом (скакалку кружить свободными руками), или стоя в затылок (скакалку кружит передний или задний), или лицом друг к другу.

Прыгать втроем.