

ЧТО ТАКОЕ СКИППИНГ

Слышали такое слово - **скиппинг**? Что-то трудное и необычное? Вовсе нет! Это новомодное иностранное слово означает всего лишь физические упражнения со скакалкой!

Давайте сегодня поговорим о пользе скакалки. Как много времени проводили мы с ней на прогулках! Но прыжки на скакалке - не только средство развлечения детворы: занятия скиппингом являются отличным способом улучшить свою физическую форму и состояние здоровья. Вспомните, на физкультуре скакалка и вовсе была самым первым “инструментом”.



И недаром, ведь прыжки через скакалку — это хорошее кардио-упражнение, благодаря которому налаживается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, отличное занятие для развития координации, ловкости, гибкости, правильной осанки. Благодаря этому, в 80-ые годы прошлого века скакалка стала основой нового спортивного направления под названием “скиппинг”, от английского “skip”, что означает “прыгать”. Скиппинг входит в состав обязательных тренировок для спортсменов разных видов спорта, а в более чем в 30 странах даже есть федерации по скиппингу, то есть скиппинг признан отдельной спортивной дисциплиной!

Скиппинг обрел свою популярность, во многом, благодаря своей доступности и простоте. Для тренировки кроме спортивной одежды и скакалки ничего не нужно, а заниматься можно где-угодно, главное, чтобы было достаточно пространства (конечно, желательно делать это на свежем воздухе, но не обязательно, особенно, если ваши соседи не возражают!).

Прыжки со скакалкой занимают значительное место и в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног.

Планомерное и систематическое обучение прыжкам через скакалку рекомендуется начинать со среднего дошкольного возраста.

Прыгать можно через короткую и длинную скакалку.

Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку (ее держат или вращают двое, а третий прыгает), так как для выполнения этих прыжков детям не

требуется сочетать движение рук и ног, что для них еще достаточно сложно. При этом сначала дети учатся перешагивать через неподвижную длинную скакалку, затем перепрыгивать через нее одной и двумя ногами, потом - делать то же самое через качающуюся скакалку, и лишь затем - через вращающуюся.



Кроме того, при работе с длинной скакалкой требуется помочь детям освоить пробегание под вращающейся скакалкой (часто дети боятся этого момента, в таком случае стоит сделать это вместе со взрослым), вбегание и выбегание.

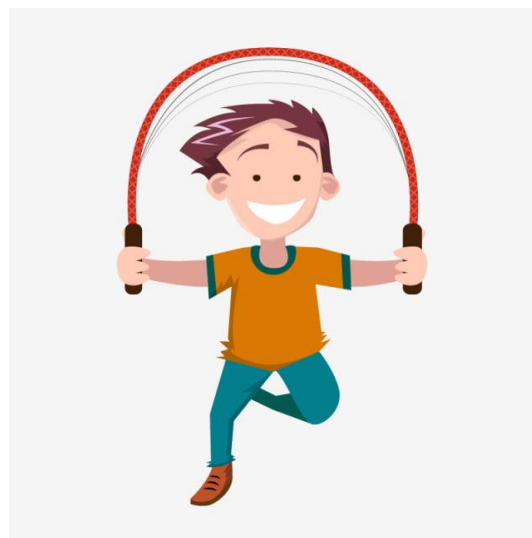
Прыжки через короткую скакалку рекомендуется начинать с прыжков на месте - постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков с правильным приземлением: мягким, сначала на носки - на подушечки пальцев - с последующей короткой опорой на всю стопу.

Также важен захват руками за ручки скакалки: свободный, без напряжения, пальцами вперед (скакалка свисает с внешней стороны рук), ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Можно начать с перебрасывания скакалки вперед и назад: постепенно в процессе обучения ребенок сам уже будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Важно помнить, что и саму скакалку надо подбирать с учетом возраста, роста и веса. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать.

Скакалка - это веревка определенной длины с ручками или без них (веревка при прыжках должна прокручиваться в ручках, а не скручиваться и путаться). Детская скакалка

должна быть около 0,8 или 0,9 см в диаметре: если она будет тоньше, то будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще - то наоборот, тяжело.



Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
4. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
5. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
6. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
7. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет).
8. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
9. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
10. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
11. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет).
12. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
13. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
14. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
15. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
16. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
17. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).