

# ПРОЕКТ-ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Польза прыжков на скакалке»



## Задачи:

### **Образовательные:**

Ознакомить учащихся о пользе занятий в прыжках со скакалкой.

### **Воспитательные:**

Пропагандировать здоровый образ жизни; прививать любовь к движению.

### **Оздоровительные:**

Укреплять здоровье через физические упражнения.





**Это с нашего двора чемпионы,  
мастера -**

**Носят прыгалки в кармане,  
скачут с самого утра.**

**Во дворе и на бульваре, в  
переулке и в саду,**

**И на каждом тротуаре у  
прохожих на виду.**

**И с разбега, и на месте,**

**И двумя ногами вместе...**



Все люди хотят выглядеть хорошо. Всякий организм требует здорового образа жизни и деятельности для того, чтобы его хозяин выглядел здоровым и красивым.

Рано или поздно все приходят к тому, что важнейшим жизненным фактором является человеческое здоровье.

Без него невозможны многие остальные условия для хорошего и даже нормального существования. А раз так,

то всегда не лишним будет узнать о средствах для поддержания тела и духа в хорошей форме и здравии.

Еще на уроках физкультуры в школе всех вынуждали заниматься таким видом разминки, как прыжки на скакалке. Многим это удавалось на ура, многие же люди испытывали существенные проблемы с этим, казалось бы, несложным физическим упражнением. Какова польза прыжков на скакалке для здоровья человека?



*Давно ли вы брали в руки скакалку? Скорее всего, в далёком детстве. И напрасно. Скакалка — это прекрасный тренажёр, который помещается в кармане. А потому давайте оценим пользу скакалки...*



**Польза, которую вам могут принести занятия со скакалкой, неоспорима, и доказано это примером многих людей, а тем более спортсменов. Баскетболисты, волейболисты, легкоатлеты, даже боксеры-тяжеловесы – у всех них тренировки не обходятся без этого снаряда.**

**Прыжки на скакалке** по показателям физической нагрузки на организм сравнимы с интенсивной ходьбой, в некоторой степени и с ускоренным бегом. Во время прыжков организм человека наполняется необходимым количеством кислорода. Также польза прыжков на скакалке сказывается и на мышцах рук, поскольку они тоже тренируются, и причем раз в тридцать сильнее, нежели при занятиях интенсивным бегом. Польза прыжков на скакалке имеет комплексный вид, во время занятий весь организм тренируется и укрепляется.



**Полезь прыжков на скакалке** также выражена в тренировках координации, силы воли и постоянного самоконтроля. в первую очередь вырабатывают внимание, быстроту и координацию. Каждый, кто только пробовал сделать хотя бы несколько прыжков и не запутаться, знает, насколько это непросто в самом начале.

Далее задействуются одновременно разные группы мышц: небольшие и крупные икроножные и спинные, мышцы кистей и рук, плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и ягодиц. Для гармоничного развития тела важно, чтобы мышцы работали именно сообща, а не прорабатывались каждая по отдельности. Эту большую ошибку допускают все, кто думает, что тренажерный зал будет наилучшим местом для красивого и здорового тела. Но ни один тренажер не поможет вам сохранять ровную осанку так, как это делает обычный шнур с двумя ручками на концах.



Активные безостановочные движения в течение всего 5-10 минут в день помогут здорово **укрепить вашу сердечно-сосудистую систему и выработать небывалый до этого запас выносливости.**

Конечно же, одновременно с укрепляющимися мышцами постепенно начнет пропадать и жировая прослойка на талии, бедрах и ягодицах, что так важно не только для любой женщины, но и для мужчины. Происходит это не только по причине усиленной физической активности, так как в дополнение в организме ускоряется обмен веществ, а значит, он перестает откладывать жир про запас, направляя получаемую энергию на восстановление недавних затрат.

# Как правильно выбрать скакалку

Первое, что необходимо сделать, если вы выбрали такой способ физических упражнений для укрепления своего здоровья, - подобрать правильный предмет тренировок. Диаметр самого «тренажера» не должен превышать девять миллиметров, а длина должна подбираться, исходя из роста. Чтобы определиться с длиной скакалки, нужно встать на нее ногам в центральной части, концы подтянуть на себя, чтобы они оказались у подмышек или же чуть выше. Если взять чересчур длинную скакалку, то могут возникнуть существенные проблемы во время тренировок, потому как станет труднее контролировать движения. Неудобной будет и короткая скакалка, в случае с ней придется постоянно поджимать ноги под себя, а это скажется на усталости и испортит весь сеанс тренировок.

# Как научиться правильно прыгать на скакалке?

Локти должны быть прижаты к туловищу, вращательные движения совершаются только кистями рук. Спина должна быть прямой, а ноги должны пружинить при отрыве от земли и при приземлении. Прыжки могут быть разнообразными: это и обычные, и двойные, со скрученной скакалкой, на двух ногах или на одной, вперед, назад и другие.



# Никогда не берите этот спортивный снаряд в руки, если у вас:

- ожирение 2 и более степени;
- некомпенсированная гипертония;
- заболевания суставов;
- заболевание позвоночника;
- головные боли неизвестного происхождения;
- сытый желудок.



# Если вам разрешены прыжки через скакалку, то организуйте занятие грамотно:

Перед прыжками разогрейте тело легким бегом или обычной зарядкой. Прыгайте в удобной спортивной обуви на толстой пружинистой подошве. Отрывайтесь от земли не более чем на 2-3 см – ровно настолько, чтобы шнур мог легко проходить под ногами и запутывался в них. Приземляться необходимо на носки стоп, не касаясь пятками поверхности.

- занимайтесь ежедневно;
- длительность занятий – 30–50 минут.
- сочетайте прыжки через скакалку с бегом и другими физическими упражнениями. В идеале это может выглядеть так: пробежка 10–15 минут, скакалка 15 минут, 15 минут другие упражнения и завершающая пробежка;
- следите за своим пульсом. В норме ваш пульс должен быть меньше  $(220 - \text{возраст}) * 0,6$ . К примеру, вам 15 лет. То ваш максимальный пульс не должен превышать  $(220-15) * 0,6 = 123$  ударов в минуту.

# Подвижные игры с прыжками

## Игра «Удочка»

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. Скакалка для ориентира.

## Игра «Зайцы в огороде»

Подготовка: На площадке (в зале) обозначаются два concentрических круга, один большой (диаметр 8-10 м) - это огород, другой - малый (2-3 м) - домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы охотятся за большим кругом (в поле).

Игра: По сигналу руководителя зайцы впрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бежит по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца. После этого выделяется новый сторож - и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать.

Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем. Победителей нет - игра для поднятия настроения.

## Игра «Забегалки»

(длинная скакалка)

Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Когда веревку раскрутят выбранные для этого 2 участника игры, каждый из остальных по очереди забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегает с противоположной стороны, уступая очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему; и т.п.

## Выводы:

1. Со скалкой можно заниматься где угодно: на улице, дома, в коридоре, на лестничной площадке. Проста в применении, удобна в хранении.
2. Моя главная задача – научить ребят применять целесообразные и эффективные методы на практике в течение всей жизни. А уж как они распорядятся знаниями и возможностями в будущем, личное дело каждого.
3. Скакалка на уроках физической культуры служит отличным спортивным инвентарем, как для развития мышц ног, так и для улучшения работы сердечно-сосудистой системы организма.

# Домашнее задание

Ответить на вопрос

**Какая  
польза  
прыжков на  
скакалке ?**

**Вернувшись в детство  
всего на 10 минут,  
вы получите  
заряд бодрости на  
целый день!**

