Упражнения с длинной скакалкой и практические методические указания, для развития физических качеств.

Вспоминаю пору ученичества. Мы не страдали от двигательного дефицита. На каждой перемене и особенно после уроков – любимые всеми лапта, футбол, чехарда, традиционные «классики» и прыжки через скакалку. Прыгали все - и девчонки и мальчишки.

Сегодняшние школьники, в век компьютеров, мобильных телефонов, страдают гиподинамией и какой-то непонятной замкнутостью.

Особой любовью пользовались упражнения с длинной скакалкой. Наверное, из-за коллективного общения и более ярко выражаемой состязательной деятельности. Каждый умеет прыгать через короткую скакалку, а через длинную – куда сложнее. Даже скакалка как-то исчезает с горизонта школьной физической культуры.

В ныне действующей комплексной программе физического воспитания школьников все многообразие упражнений со скакалкой обозначено фразами:

1 класс – прыжки через скакалку. 2,3 класс – прыжками через скакалку. И все.

На школьных дворах редко сейчас увидишь детей, играющих с короткой или длинной скакалкой.

А вот исторические рекорды. Знаменитый боксер Мохамед Али, популязируя в свои лучшие годы упражнения со скакалкой, совершил 220 прыжков в минуту. Японец Кацуми Судзуни выполнил без остановки, ни разу не зацепив скакалку, 37427 прыжков, затратив на это 4 часа 22 минуты 50 секунд.

36-летний американец Боб Коммерз, весивший 130 кг и перенесший два инфаркта, по совету врача начал худеть с помощью скакалки. Прыгал подряд 13 часов.

Любой рекорд - к чему я призываю своих учеников, это демонстрация человеческих возможностей, это сильный характер, это высокое искусство управления своими мышцами, достигнутое в процессе направленного обучения и тренировки.

Задачи школьной физической культуры скромнее зная пользу упражнений со скакалкой, добиться их признания и реализации в виде достигнутой и увлекательной системы игровых заданий.

К сожалению, многие учителя игнорируют длинную скакалку.

Анализ разнообразнейших упражнений-заданий с длинной скакалкой и наблюдения на занятиях убеждают, что это ценнейшее средство физического воспитания школьников все классов. Дети с большим удовольствием прыгают. Это очень увлекательно и полезно. Развивают все группы мышц, тренирует работу сердца, дыхание, формирует фигуру, осанку. В нашей школе прыгают все. В 2011-2012 учебном году установлен рекорд школы – за 30 секунд 109 прыжков - ученик 11в класса – Карпов Валентин.

Итак, это самый доступный инвентарь – обычная утолщенная веревка- 8-10 метров. С ней можно заниматься на уроках физической культуры, на площадках и дворах.

Диапазон упражнений с длинной скакалкой очень широк- от самых простых до очень сложных по координации и согласованию индивидуальных и коллективных действий, позволяющих совершенствовать умение управлять своими движениями, развивать ловкость, воспитывать двигательную сноровку.

Столь же широки возможности скакалки в регулировании физической нагрузки за счет времени занятий, количества прыжков или других действий, изменения темпа вращения скакалки, ритма движений, длительности пауз для отдыха, смены характера деятельности и пр.

Упражнения с длинной скакалкой – групповой вид деятельности, где одновременно могут заниматься от 3-4 до 15-20 человек, что позволяет обеспечить высокую моторную плотность урока.

Привлекает высокая эмоциональность занятий, обусловленная игровым и соревновательным характером.

Требования сочетать свои движения с движениям и скакалки, учитывать скорость вращения, смену направления бега и способов прыжков приучают учеников действовать разумно и расчетливо. Все это полезно для развития координации движений, быстроты двигательной реакции. Синхронные действия в парах, тройках, четверках регулирование темпа вращения скакалки, как и другие задания приучают к согласованным коллективный действиям.

Регулируемые дозы бега и прыжков, выполняемые систематически на протяжении учебного года, имеют значительный кумулятивный эффект в улучшениями мышечного корсета и суставов мускулатуры, тренировке сердечно – сосудистых и дыхательной систем, развитии скоростно - силовых качеств, общей и специальной выносливости. Прыжки полезны для формирования хорошей осанки и предупреждения плоскостопия.

Практический материал с краткими методическими указаниями.

Большинство упражнений с длинной скакалкой может быть освоено в начальной школе ( 1- 4классы). Повторение и совершенствование упражнений целесообразно планировать во всех классах средней школы.

 При правильном подходе к организации и подбору содержания занятий можно качественно решить оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи урока, применяя лишь один вид упражнения.

 Прыжки через скакалку лучше выполнять в конце основной части урока, после упражнений на развитие быстроты и разучивания новых упражнений.

К концу первой четверти через каждые два урока нагрузка повышается, увеличивая продолжительность прыжков до 3.5 минут.

Во второй четверти продолжить прыжки через скакалку наиболее эффективный метод выполнения прыжков – повторный.

В третьей четверти основное внимание на уроках уделяется развитию выносливости средствами лыжной подготовки. Поэтому прыжки через скакалку вновь включая в занятия, проводимые в зале, когда школьники изучают спортивные игры.

В четвертой четверти, наряду с заданиями по легкой атлетике, возможны и задания по прыжкам с длинной скакалкой.

1. Вращение скакалки (вдвоем)

а) меняя темп ( скорость) вращения.

б) изменяя направление.

в) перекладывать скакалку из правой руки в левую.

г) передача скакалки партнеру не прекращая ее движение

 2. Пробегаемые под вращающейся скакалкой. Надо уметь пробежать под ней, пока она делает оборот

а) по диагонали.

б) по прямой

в)тоже, но через указанное число оборотов скакалки

г) пробегаемые парами, тройками, держась за руку

д) тоже, пробегаемые поточно на каждый оборот скакалками

е) пробегаемые боком

ж) пробегаемые с поворотом на 360 градусов

з) пробегаемые с мячом

3. Пробегаемые с прыжком через вращающуюся скакалку

а) с прыжком

б) парами, тройками

в) всем классом, держась за руки

4. Комбинированное пробегание

а) встречное пробегание

б) тоже, в парах, тройках

5. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганиями (6) и выбеганиями

а) забежать, прыгнуть, необходимое кол-во прыжков, и выбежать

б) тоже, с другой стороны скакалки

в) стоя боком, и убежать

г) все учащиеся, стоя боком, вбегают и выполнив 3 прыжка, выбегают

д) встречное – вбегание, рукопожатие и выбегание

е) прыжки с резким исходом положений

ж) с поворотом

Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой

1. «Успеть пробежать»

Вся команда поочередно пробегают под вращающейся скакалкой.

1. «Туда и обратно»

Поочередно забегает вся команда, прыгает, а затем поочередно выбегают, не задев скакалку.

1. «Кто больше»

Для юношей старших классов.

Ученик принимает положение упор лежа и прыгает на максимальное кол-во раз.

Рекорд школы № 64 – 48 раз в упоре лежа. Лукъяненко Николай – 11 а класс.

Прыжки с длинной скакалкой и варианты пробегания можно включить как одно из заданий в различные комбинированные эстафеты. Задания с длинной скакалкой доказывают, что владение своим телом может стать настоящим искусством и увлекательным занятием.

Учитель ФК МБУСОШ №64

Михалева Е.М. г. Брянск