**Разновидности прыжковых упражнений со скакалкой и их направленность на развитие физических качеств**

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. В России такие занятия стали приобретать популярность еще в 50-е годы прошлого столетия.

Прыжки на скакалке – достаточно простое упражнение на первый взгляд. Однако оно приносит  пользу для всего организма. Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела; развивают мышцы ног; служат профилактикой плоскостопия; оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма; укрепляют связки внутренних органов; улучшают перистальтику кишечника; хорошо развивают равновесие; чувство ритма и координацию движений.

*Скакалка— это* [*спортивный*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)*снаряд для физических упражнений взрослых и детей.*

Разновидностей снарядов несколько, они могут представлять собой различные шнуры:

 - синтетические,

 - резиновые,

 - кожаные

Ручки на концах изделий могут быть деревянными или пластмассовыми.

Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным в мире циклическим упражнением.

Существует несколько дисциплин:

-**Скорость**: скиперам предлагалось выполнить большее, по сравнению

с соперниками, количество прыжков за указанный интервал времени –

например, 30, 60 секунд.

- **Сила** - выполнить наибольшую серию тройных прыжков подряд.

- **Выносливость** - выполнить наибольшее количество прыжков за 180 секунд (3 минуты).

- **Фристайл** - каждый участник должен за 45-75 секунд показать комбинацию прыжков под музыку различной сложности (как в художественной гимнастике).

- Самый популярный вид скиппинга - **дабл-датч**. Выступает команда 4-5 человек и выполняет прыжки через две длинные веревки, вращающиеся поочередно. Этот вид сплетения акробатики, брейк-данса, хип-хопа и других уличных танцев.

- Еще одно из направлений **Китайское колесо**, когда каждый участник держит в руках один конец скакалки свой, а другой конец скакалки другого участника. Прыжки также имеют в основе акробатические упражнения.

- Следующий вид скиппинга - это так называемый **"путешественник"**,когда один участник прыгает с другим и ловит его своей скакалкой.

Этот простой спортивный снаряд остался достаточно актуальным и  популярным в наш высокотехнологичный век.

Для детей – это инструмент веселой и полезной игры на [свежем воздухе](http://game4kid.ru/games/na-ulice). С ним можно придумать много увлекательных забав, которые станут полезными для здоровья. Игры развивают ловкость и выносливость, легкость, укрепляют мышцы и сердечнососудистую систему, улучшают осанку, предупреждают плоскостопие и сколиоз, развивают аппетит и улучшают сон. Кроме того, эти занятия приносят массу удовольствия и веселья.

Большую привязанность к игре со скакалкой выражают девочки, но и мальчиков можно привлечь к полезному занятию. Хорошим доводом для них станет пример тренировок со скакалкой и высоких результатов известных спортсменов: боксеров, борцов, волейболистов, пловцов и штангистов, которые всегда остаются авторитетными личностями для мальчишек.

Чтобы правильно подобрать скакалку, нужно встать на ее середину, поставив ноги на ширине плеч, взять скакалку за ручки и вытянуть руки вперед – концы скакалки должны быть на уровне груди. Также при выполнении упражнений со скакалкой необходимо соблюдать технику безопасности:

1. Необходимо много свободного места.
2. Важную роль играет обувь и поверхность, на которой вы прыгаете.
3. Как и в случае с любимыми другими упражнениями, не стоит забывать о разминке, растяжке и заминке.
4. Приземляйтесь на носочки. Прыгая на скакалке, вы опираетесь на носки и используете природную амортизацию тела. Но только при условии, если их правильно выполнять.
5. Нельзя прыгать на сытый желудок или во время приступа мигрени.
6. Противопоказанием для прыжков также являются заболевания сердца и другие недуги, при которых недопустимо повышение пульса или давления.
7. Не стоит заниматься прыжками на скакалках тем, у кого есть проблемы с межпозвоночными хрящами или суставами, так как во время приземления человек испытывает нагрузку гораздо больше, чем его вес. По этим же причинам с осторожностью должны отнестись к нагрузкам те, чей вес значительно превышает норму, такие люди имеют нарушение сердечной деятельности и увеличенную нагрузку на суставы. Поэтому, прежде чем приступить к занятиям, стоит проконсультироваться с врачом.

Для того чтобы научить ребенка прыжкам на скакалке, стоит начать с прыжковых упражнений.

**Прыжковые упражнения для детей первой младшей группы (2-3 года)**

1. Ритмические приседания и выпрямления.

2. Подпрыгивание на двух ногах.

3. Прыжок вверх.

4. Прыжок на двух ногах, пытаясь продвигаться вперед.

5. Прыжок в длину с места (через линию, палочку).

6. Прыжок в глубину.

**Прыжковые упражнения для детей второй младшей группы (3-4 года)**

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь).

2. Прыжок вверх с касанием предмета головой.

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.

4. Прыжок в длину с места (30-40 см).

5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.

6. Прыжок в глубину (с высоты 15-20 см).

7. Прыжок через предмет высотой 5-10 см.

8. Прыжки с ноги на ногу.

9. Прямой галоп.

**Прыжковые упражнения для детей средней группы (4-5 года)**

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна - вперед, другая - назад.

2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево.

3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя.

4. Подскоки на месте - 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом).

5. Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов.

6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.

7. Прыжки в длину с места (50-70 см).

8. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий.

9. Прыжки из круга в круг.

10. Прыжки в глубину с высоты 20-30 см.

11. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.

12. Прыжки на месте на правой и левой ноге.

13. Прыжки с ноги на ногу.

14. Прямой галоп.

15. Пытаться прыгать

 с короткой скакалкой.

**Прыжковые упражнения для детей**

**старшей группы (5-6 лет)**

1. Подскоки на месте на двух ногах; одна нога вперед, другая - назад; ноги скрестно - ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.

2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной,

 ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.

3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на

 расстояние 3-4 м.

4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-

 назад.

5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге.

6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу.

7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов

 высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой.

8.   Прыжки в длину с места (60-80 см).

9.   Прыжки последовательно из обруча в обруч.

10. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.

11. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.

12. Боковой галоп.

13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)

 на двух ногах, с ноги на ноги стоя к ней лицом и боком.

14. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.

15. Прыжки через вращающуюся скакалку.

16. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с

 продвижением вперед.

17. Прыжок в высоту с разбега (высота 20-40 см).

18. Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

**Прыжковые упражнения для детей**

**подготовительной группы (6-7 лет)**

1.  Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.

2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.

3. Прыжок вверх из глубокого приседа.

4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см.

5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м.

6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.

7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

8. Прыжки с продвижением вперед c зажатым между ног предметом.

9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук,

 поднимая ногу коленом вперёд.

10.Во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см (мячи, барьеры).

11.Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.

12.Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с

 продвижением вперед.

13.Прыжок в длину с места 80-100 см.

14.Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

15.Прыжок с высоты 30-40 см.

16.Прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед

 скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские

 обручи - на расстоянии 15-20 см.

17.Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

18.Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.

19.Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов

 толчком одной ноги.

20.То же, что п.19, но с разбега.

26.Прыжок в высоту с разбега 40-50 см.

21.Прыжок в длину с разбега 170-190 см.

22.Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.

**Упражнения с короткой скакалкой**

 1.Взмахнуть скакалкой сзади наперед и

 перешагнуть ее - вначале медленно, а

 потом все быстрее и быстрее (1);

 2.Прыжки одновременно обеими ногами, с

 ноги на ногу, на одной ноге. (2);

 3.Прыгать со скрещенными ногами (3);

 4.Прыжки с ногами, расставленными врозь,

 или одна впереди, другая позади (4);

 5.Прыжки в полуприседе (5);

 6.Прыжки с кружением скакалки в боковом

 направлении (6);

 7.Прыжки через скакалку - держа оба конца

 ее одной рукой и описывая скакалкой

 круги по земле (7);

 8.Прыгать через скакалку вдвоем, стоя

 рядом, или стоя в затылок, или лицом друг

 к другу (8, 9, 10,11);

 9.Прыгать втроем (12);

10.Прыжки через короткую скакалку в беге.

11.Прыгать через скакалку, вращая ее назад.

12.Прыгать через длинную скакалку, вбегая

 под нее с разбега.

**Упражнения с длинной скакалкой**

Подойти к вертящейся веревке возможно ближе и, как только она поднимется, подбежать к тому месту, где веревка прикасается к полу. Когда, описав в воздухе круг, веревка приблизится к ногам, быстро перескочить через нее на носках (1). Вращать веревку сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее.

Прыгать на двух ногах, потом на одной ноге; прыгать, делая повороты в воздухе на 1/4, 1/2 круга; прыгать с поднятыми вперед, в стороны или вверх руками.

Подбегать под веревку в тот момент, когда она находится высоко, и быстро отбегать вперед или назад, раньше чем она опустится.

Подбежав под веревку, подпрыгнуть и отбежать; прыгнуть, повернуться кругом и отбежать вперед; подпрыгнуть, наклониться, чтобы поднять лежащий на земле предмет, и отбежать вперед или назад.

Стать с одной стороны вертящейся веревки и поставить товарища с другой стороны. Один должен все время перескакивать через веревку, другой - подбегать под нее (2). Миновав веревку (один - сверху, другой - снизу), оба обегают вокруг держащих веревку, описывая таким образом цифру восемь.

Прыгать через веревку и в то же время подбрасывать и ловить мяч (З).

Прыгать через короткую скакалку и одновременно в нужный момент перепрыгивать через длинную веревку (4).

Прыгать через веревку или подбегать под веревку вдвоем, втроем.

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта, но это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства.