

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Д.Ю. Глухов, 11 «Г» класс

Научный руководитель – А.В. Палто, учитель лицея

Полесский государственный университет

Прыжки со скакалкой являются одним из немногих простых и доступных упражнений, которыми можно заниматься практически в любом месте в целях улучшения общефизической подготовки и спортивных показателей [2].

Термин скиппинг, или роуп-скиппинг к нам пришел из английского языка (англ. skipping, rope-skipping) – это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку. Правильнее употреблять второй термин, первая составляющая которого («роуп») обозначает веревку, то есть скакалку. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, являются самыми доступными формами повышения повседневной двигательной активности. Прыжки через вращающую скакалку представляют как традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, так и танцевальные элементы с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел популярность и развивается как вид спорта примерно с 70-х годов прошлого века, у нас набирает популярность только сейчас [1].

Скиппинг во всех формах способствует разностороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Динамическая нагрузка при прыжках минимальна – из-за высокого темпа мышцы полностью не сокращаются и не растягиваются. В прыжках задействованы икроножные мышцы, квадрицепсы и бицепсы бедра. Косвенно нагрузка распространяется еще и на ягодицы и мышцы брюшного пресса. При правильной технике мышцы туловища практически не нагружаются, но за счет статичности улучшается осанка и вестибулярный аппарат [3].

Самая большая нагрузка ложится на сердечно-сосудистую систему и дыхательную – при этом нормализуется давление, улучшается дыхание. Прыжки – отличный инструмент против лишнего веса. Теоретически за час сжигается около 1000 ккал – больше, чем при ходьбе (300), плавании (550) и велоспорте (700). Прыгать без остановки час – сложно, но комбинированная тренировка со скакалкой гораздо эффективнее, чем без нее [2].

Регулярная, планомерная нагрузка на стопы, при правильном мягком приземлении является отличной профилактикой плоскостопия, не говоря уже об укреплении всего опорно-двигательного аппарата. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в стороны руки помогают выработать правильную осанку.

Прыжки со скакалкой развивают динамическое равновесие, поскольку они требуют включения многочисленных нейромышечных волокон. В течение каждой тренировки вы сотни раз теряете равновесие и вновь его восстанавливаете.

Еще один плюс прыжков – развитие координации, ловкости и внимания. Ученые доказали, что скакалка развивает оба полушария мозга: улучшается пространственное ориентирование и память, особенно активизируя двигательные функции коры головного мозга и мозжечка. К тому же упражнения требуют постоянной концентрации [4].

При освоении техники прыжков через скакалку необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий, к более сложным. Форсирование нагрузки ни к чему, кроме мышечных болей и нежелательных эффектов, не приведет. Важно правильно дозировать нагрузки на занятиях со скакалкой, четко контролировать частоту сердечных сокращений, не допускать перегрузок, и тогда скакалка станет универсальным тренажером. Этот навык с успехом переносится в обыденную жизнь. Увеличивая скорость вращения скакалки, можно тренировать скорость. Для этого рекомендовано применять прыжки в максимально возможном темпе, но за малые промежутки времени, не превышающие 30 секунд [3].

Чтобы избежать травм, занимаясь прыжками со скакалкой, очень важно размяться перед тренировкой. Во время разминки следует сосредоточиться преимущественно на стопах, голених и голеностопных суставах.

Заниматься скиппингом можно в любом возрасте, он оказывает оздоровительное действие на организм, но существуют определенные противопоказания. Людям, с избыточной массой тела или другими хроническими заболеваниями, необходимо сначала проконсультироваться с врачом. Научные исследования в изучении данного вида двигательной активности показывают, что, если нет прямых медицинских противопоказаний, то прыжки через скакалку:

- на протяжении 10 минут могут заменить трехкилометровую прогулку на велосипеде;
- способствуют улучшению обмена веществ (помогают организм очистить от токсинов);
- способствуют улучшению формы мышц бедер и икр, тонуса всего организма, формированию правильной и красивой осанки, плавности и координации движений, гибкости;
- на протяжении 15 минут, способствуют сжиганию жировых отложений, то есть снижению веса;
- отличная кардионагрузка, великолепное средство, развивающее, выносливость, баланс и чувство ритма;

полезны для профилактики многих болезней, причиной которых является долгое стояние на ногах (в частности варикозное расширение вен) [1].

Наблюдения специалистов показали, что преимуществ у этого вида двигательной активности гораздо больше, чем недостатков. Американский колледж спортивной медицины (ACSM) рекомендует прыжки со скакалкой как здоровую форму аэробных упражнений. Для укрепления здоровья сердца и легких ACSM рекомендует заниматься этим видом упражнений от трех до пяти раз в неделю по 12–20 минут за раз.

Список использованных источников

1. Бойко, В.В. Азбука роуп – скиппинга / В.В. Бойко. – Орел : МАБИВ, 2020. – 48с.
2. Ли, Б. Тренировки со скакалкой; перев. С англ. В.М. Боженков. – Минск : – Попурри, 2014. – 272с.
3. Скиппинг (прыжки на скакалке): методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2016 – 62 с.
4. Шарбарова, И.Н. Упражнения со скакалкой. – М. : Советский спорт. 1991. – 93с.