

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 концентрических 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.

**Ну что ж, пора нам
Прощаться со скакалкой,
Но думаю, что всем вам
С ней расставаться жалко.**

**Поэтому, ребята,
О ней не забывайте!
И в ваши игры чаще
Скакалку приглашайте!**

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



К О Н Е Ц

