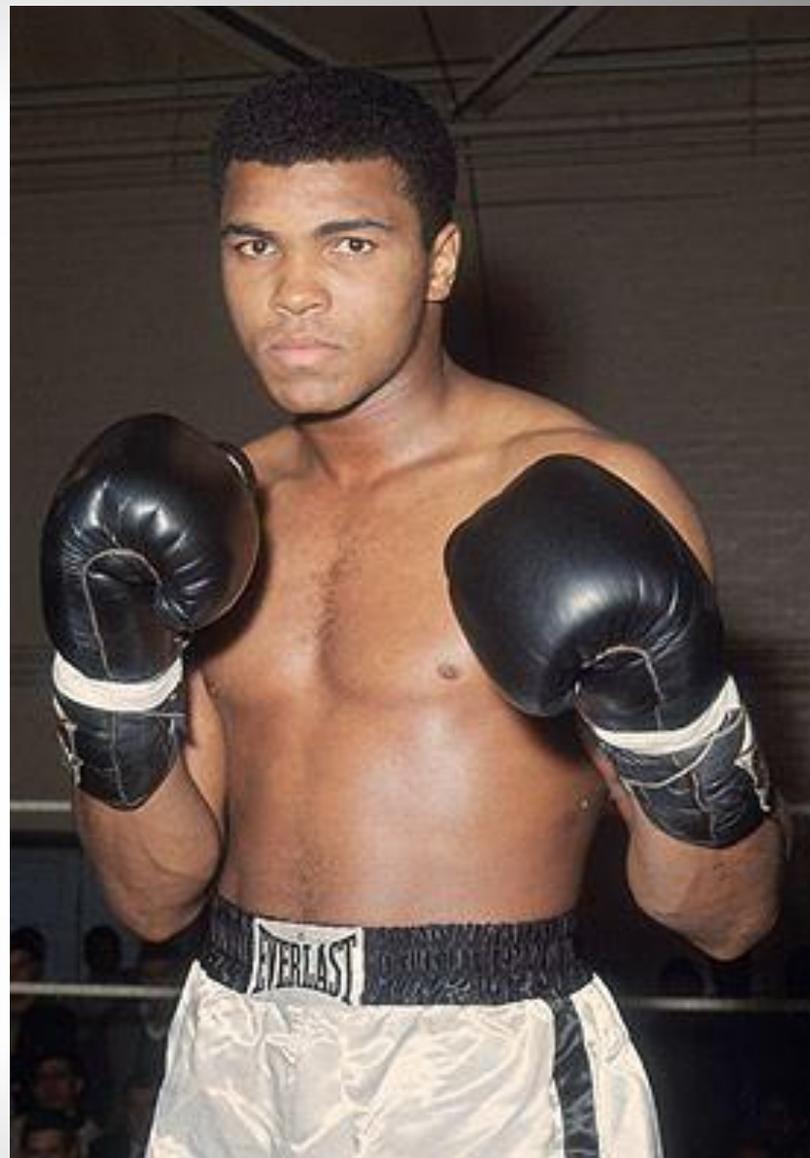


СКАКАЛКА ВСЕГДА В МОДЕ.



Подготовила Апашкина Н.В.

Несколько слов о впечатляющих результатах в прыжках со скакалкой. Большим поклонником и популяризатором скакалки был знаменитый боксёр Мохаммед Али. На показательных выступлениях он пропрыгал 15 трёхминутных раундов (с перерывам в 1 минуту). При этом всё время поддерживал очень высокий темп – 220 прыжков в 1 минуту.





Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Иметь сильные, стройные, красивые ноги хочется иметь каждому, а для этого их надо упражнять.



Чтобы правильно подобрать скакалку по длине, нужно встать на середину скакалки (ноги вместе) и она должна доставать до подмышек.

Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; улучшают перистальтику кишечника; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений.



Существует много различных упражнений со скакалкой.

Наиболее распространёнными из них прыжки:

- с вращением скакалки вперёд, назад; на одной ноге, на обеих ногах и смешанные; на месте и с перемещением; в полуприседе, в приседе; с разным количеством вращений за один прыжок; в одном ритме и со сменой ритма (с изменением количества прыжков в 1 мин.);



□ обычные и с дополнительными движениями (руками, ногами и смешанные); с поворотами; индивидуальные, парные и групповые; с использованием утяжелителей, надеваемых на руки, ноги, туловище, или с тяжёлой скакалкой.



ПРЫГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Простота в использовании скакалки состоит в достаточно лёгкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений.



Совсем не обязательно использовать всё многообразие прыжков. Одним нравятся обычные многократные прыжки. Другим по душе монотонная работа, и они предпочитают осваивать всё новые и новые прыжки.