**Вправи з довгою скакалкою**

**Г. В. Єфімова**



Згадую час, коли навчалася. Уроки фізичної культури проводили на пустирі. Але ми не страждали від рухового дефіциту. На кожній перерві й особливо після уроків — улюблені всіма футбол, чехарда, традиційні «класики» і стрибки зі скакалкою. Стрибали всі — і дівчата, і хлопці. Особливо полюбляли різноманітні вправи з довгою скакалкою. У написаних в ті роки віршах Агнія Барто розповідала про школярів тієї пори:

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.

Минули роки. У нинішній програмі з фізичного виховання школярів усе різноманіття вправ зі скакалкою позначене короткою фразою: стрибки зі скакалкою. На шкільних подвір’ях рідко нині побачиш дітей, які грають із короткою або довгою скакалкою.

Скакалка впродовж багатьох років була гарною допомогою тільки для спортсменів — боксерів, борців, легкоатлетів, футболістів. У наші дні в усьому світі підвищується інтерес до різних оздоровчих систем — ходьби й бігу, шейпінгу й фітнесу. У них скакалка займає важливе місце поміж інших тренувальних засобів.

Знаменитий боксер Мохаммед Алі, популяризуючи вправи зі скакалкою, на показових виступах у Мюнхені провів із нею 15 трихвилинних раундів, виконуючи до 220 стрибків за хвилину.

Австралієць Том Морріс прострибав зі скакалкою вздовж східного узбережжя свого континенту відстань 2000 км.

Японець Кацумі Судзукі виконав 37 427 стрибків без зупинки, жодного разу не зачепивши скакалки, витративши на це 4 год 22 хв 50 с (2,37 підскіку за секунду).

36-річний американець Боб Коммерз, який важив 130 кг й переніс два інфаркти, за порадою лікарів почав стрибати зі скакалкою, намагаючись схуднути. Це йому вдалося, його вага зменшилася до 70 кг. Крім того він установив ще один рекорд — стрибав зі скакалкою 13 год поспіль.

Будь-який рекорд у руховій діяльності — це демонстрація людських можливостей, результат самовиховання, це воля й завзятість, це сильний характер, це мистецтво керування своїми м’язами, досягнуте під час спрямованого навчання й тренування.

Аналіз найрізноманітніших вправ-завдань із довгою скакалкою свідчить, що вони є ефективним засобом фізичного виховання школярів усіх класів. Скакалка — це найдоступніший для школи й родини спортивний прилад — нею може бути звичайна стовщена мотузка завдовжки 4–5 м. Із нею можна займатися на уроці фізичної культури й під час перерв, на секційних заняттях і під час «спортивної години», у години дозвілля на двірському майданчику або на привалі турпоходу.

Діапазон вправ із довгою скакалкою широкий — від простих до дуже складних за координацією та узгодженню індивідуальних і колективних дій, що дають змогу вдосконалювати вміння керувати своїми рухами й розвивати координацію й спритність. Вправи з довгою скакалкою — це груповий вид діяльності, яким водночас можуть займатися від 3–4 до 10–12 учнів. Навіть займаючись із групою 35–40 учнів і використовуючи 3–4 скакалки, можна забезпечити високу моторну щільність уроку.

Вправи зі скакалкою характеризує висока емоційність занять, обумовлена ігровим і змагальним їх характером. Вправи зі скакалкою дають змогу отримувати поточну інформацію про результативність виконання кожного із завдань і об’єктивно їх оцінювати.

Вимоги погоджувати свої рухи з рухами скакалки, ураховувати швидкість обертання, зміну напрямку й способів стрибків привчають учнів діяти раціонально. Синхронні дії в парах, трійках, четвірках під час пробігання й стрибків і регулювання темпу обертання скакалки привчають до узгодження колективних дій.

Регульоване дозування бігу й стрибків, що виконують систематично протягом навчального року, має значний кумулятивний ефект у зміцненні кістякової мускулатури, тренуванні серцево-судинної та дихальної систем, розвитку швидкісно-силових якостей, загальної й спеціальної витривалості. Стрибки також корисні для формування гарної постави й запобігання плоскостопості.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ІЗ ДОВГОЮ СКАКАЛКОЮ**

Більшість вправ із довгою скакалкою може бути опановано в початковій школі (у 1–4-х класах), за винятком пробігань із перекидами.

Повторення й удосконалювання вправ доцільно планувати в усіх класах середньої школи.

**I. ОБЕРТАНН Я СКАКАЛК И (УДВОХ )**

1. Обертати скакалку, змінюючи темп (швидкість) обертання.

2. Те саме змінюючи напрямок обертання після певної кількості обертів скакалки (звернути увагу на погоджений енергійний початок рухів руками).

3. Те саме перекладаючи скакалку із правої руки до лівої та назад.

4. Передавання скакалки партнерам, не припиняючи її руху (той, хто приймає, стає позаду партнера з боку «робочої» руки й, наблизивши однойменну руку до його кисті, повторює темп обертових рухів і бере скакалку. Під час виконання вправи в командах (відділеннях) можна обумовити кількість обертань для кожного наступного учасника).

**II. ПРОБІГАННЯ ПІД СКАКАЛКОЮ, ЩО ОБЕРТАЮТЬ**

1. Рух уперед слід починати за скакалкою, коли вона проходить перед обличчям зверху вниз. Необхідно встигнути пробігти під нею, поки вона робить оберт.

2. Пробігання по діагоналі під гострим кутом до лінії, що з’єднує ведучих (довільний початок).

3. Пробігання по прямій перпендикулярно до лінії, що з’єднує ведучих (довільний початок).

4. Те саме через певну кількість обертів скакалки.

5. Те саме за раптовим сигналом учителя.

6. Пробігання парами або трійками, тримаючись за руки (довільний початок або за сигналом ведучого).

7. Стоячи перед скакалкою в колону по одному (по 2–3), почергове пробігання через кожні 2 або 3 оберти скакалки.

8. Те саме, пробігаючи поточно на кожний оберт скакалки.

9. Пробігання боком (перехресним або приставним кроком).

10. Те саме, пробігаючи з поворотом на 360°.

11. Пробігання боком удвох, стоячи обличчям одне до одного й тримаючись за руки.

12. Пробігання вдвох-утрьох, стоячи в потилицю одне до одного.

13. Те саме, тримаючись за пояс або поклавши руки на плечі партнера, який стоїть попереду.

14. Пробігання послідовно під кількома скакалками (2–4), що кожна пара ведучих обертають синхронно.

15. Пробігання з перекидом уперед. Під скакалкою вкладають у довжину 1–2 гімнастичних мати або розгортають акробатичну доріжку.

16. Пробігання з м’ячем: на середній лінії вдарити його в підлогу й піймати (*варіанти*: підкинути м’яч угору, щоб він перелетів зверху через скакалку, що обертають, і, завершуючи пробігання, поза скакалкою піймати його; те саме з веденням м’яча).

**ІІІ. ПРОБІГАННЯ ЗІ СТРИБКОМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ, ЩО ОБЕРТАЮТЬ**

Рух уперед слід починати, коли скакалка опускається зверху вниз від виконавця, щоб устигнути підбігти до середньої лінії й виконати стрибок на зустрічному русі скакалки вниз.

1. Пробігання зі стрибком через скакалку, що висить нерухомо.

2. Пробігання зі стрибком через скакалку, що хитається. Стрибок виконувати під час зустрічного руху скакалки.

3. Пробігання зі стрибком через скакалку, що обертають (довільний початок).

4. Те саме через певну кількість обертів скакалки.

5. Пробігання зі стрибком через скакалку парами й трійками, тримаючись за руки (початок за сигналом ведучого).

6. Стоячи перед скакалкою в колону по одному (по 2–3), почергове пробігання через кожні 2 або 3 оберти скакалки.

7. Те саме, поєднуючи пробігання зі стрибком поточно на кожний оберт скакалки.

8. Пробігання послідовно під кількома скакалками (2–4), що кожна пара ведучих обертає синхронно.

9. Пробігання, виконуючи перекид стрибком на гімнастичному маті через скакалку, що обертають (як підвідні вправи спочатку опанувати перекид стрибком через скакалку, що хитається).

**IV. КОМБІНОВАНЕ ПРОБІГАННЯ**

1. Пробігання вперед під скакалкою, що обертають, і, повернувшись кругом, повернутися назад зі стрибком через скакалку.

2. Те саме, у парах або трійках.

3. Водночас зустрічне пробігання учнів, які стоять по обидві сторони скакалки, що обертають.

4. Пробігання послідовно через 2–4 скакалки, що обертають у різних напрямках (чергуючи пробігання під скакалкою зі стрибком через скакалку).

5. Те саме, у парах або трійках.

6. Те саме, змінюючи темп і узгодження рухів скакалок.

**V. СТРИБКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ІЗ ВБІГАННЯМ І ВИБІГАННЯМ**

1. Стрибки через скакалку, що висить нерухомо, стоячи обличчям до скакалки, уперед-назад (стоячи боком до скакалки, праворуч-ліворуч; те саме із проміжним стрибком на місці; праворуч-ліворуч із ноги на ногу).

2. Стрибки через скакалку, що хитають, стоячи на середній лінії (між ведучими) із ноги на ногу (на обох ногах із проміжним стрибком і без проміжного стрибка; із поворотом на 90 або 180°). Спочатку необхідно обертати скакалку з невеликою амплітудою та в уповільненому темпі.

3. Те саме, стоячи зовні на відстані 1–1,5 м від середньої лінії (коли ведучі обертали скакалку, входити слідом за нею й починати стрибати на середній лінії, а після останнього стрибка тікати вбік, протилежний руху скакалки).

4. Вбігання слідом за скакалкою, що обертають, кілька стрибків через неї й вибігання в той самий бік (слідом за скакалкою, що рухається).

5. Те саме, вбігаючи й вибігаючи під кутом до середньої лінії.

6. Вбігання назустріч скакалці зі стрибком через неї та вибігання назад (слідом за скакалкою).

7. Те саме, виконавши серію стрибків.

8. Стрибки у різних вихідних положеннях і з різними рухами ніг (на одній нозі; зі зміною ніг; згинаючи ноги назад; згинаючи ноги вперед у групуванні; високо піднімаючи коліна; із розведенням і зведенням ніг у стрибку; у напівприсіді; у присіді).

9. Стрибки через скакалку, що обертають із різною швидкістю, із поступовим прискоренням або вповільненням.

10. Комбінації з опанованих стрибків, використовуючи різні варіанти вбігань і вибігань.

11. Групові стрибки з почерговим або одночасним вбіганням і вибіганням.

12. Стрибки через подовжену скакалку, збираючись під нею до великої кількості виконавців, які стрибають водночас.

13. Стрибки з подвійною скакалкою із вбіганням і вибіганням (двоє ведучих, тримаючи у витягнутих вперед руках кінці скакалок, крутять їх із частотою один оберт у секунду. Кожну скакалку рухають через зовнішню сторону вгору й через внутрішню вниз. Кола виконують послідовно: коли одна скакалка вгорі, друга внизу, зустрічний рух скакалок відбувається на горизонтальному рівні. Тому, хто стрибає, необхідно вбігти в коло, утворене двома скакалками, слідом за ближньою, яка, пройшовши перед його обличчям, рухається вниз, а далека піднімається вгору. Вбігати спочатку краще під гострим кутом).

14. Стрибки з подвійною скакалкою, змінюючи способи стрибків (із поворотами ліворуч і праворуч; невеликими групами по 2–3 учнів).

Навчаючи стрибків зі скакалкою, стежити, щоб із перших спроб учні виконували їх м’яко, пружинисто, зі збереженням правильної постави (тулуб і голову тримати прямо, плечі розвернути, без зайвого напруження м’язів). Стрибати зі скакалкою слід без запасу, мінімально згинаючи коліна.

Якщо під час пробігань і стрибків учень зачепив скакалку, ведучий зобов’язаний або відразу випустити її з рук, або швидким рухом до виконавця послабити натяжіння скакалки, щоб попередити можливе падіння.

**ІГРОВІ ЗАВДАННЯ Й ЕСТАФЕТИ З ДОВГОЮ СКАКАЛКОЮ**

**«Встигни пробігти»**

Учасників шикують у колону по одному на відстані 2–3 м від середньої лінії. На цій лінії навпроти кожної команди стають по двоє ведучих, які обертають довгі скакалки в напрямку знизу від учасників. За сигналом гравці по черзі пробігають під скакалкою, намагаючись не зачепити її. Учасники, які пробігли, шикуються в колону на протилежному боці майданчика. Перемагає команда, яка виконала завдання першою та з найменшою кількістю помилок.

*Варіанти:*

1) учасники пробігають під скакалкою парами, узявшись за руки;

2) те саме втрьох;

3) час від початку виконання завдання до фінального шикування фіксують секундоміром;

4) ведучі обертають скакалки знизу на учасників і пробігання виконують зі стрибком через скакалку.

**«Пострибаємо разом»**

Учасників шикують під кутом до середньої лінії, на якій ведучі обертають скакалки в обумовленому напрямку. За сигналом до скакалки підбігає перший учасник, виконує зазначену кількість стрибків (3–5) і повертається назад. Його дії по черзі повторюють інші гравці. Перемагає команда, яка завершила завдання першою.

*Варіанти:*

1) учасники виконують завдання парами;

2) учасники виконують завдання по черзі, але наступний гравець зобов’язаний вбігти під скакалку до того, як утече попередній учасник.

**«Туди-назад»**

Учасників шикують у колону по одному (по двоє) на відстані 2–3 м від середньої лінії. Ведучі обертають скакалки в напрямку, підказаному учасниками кожної команди. За сигналом гравці по черзі пробігають уперед (під скакалкою або зі стрибком через неї), оббігають установлені на протилежному боці майданчика стійки й, повертаючись назад, виконують пробігання знову, але вже зі стрибком під скакалкою, шикуючись на місці старту.



*Варіанти:*

1) на шляху руху команди обертають 2–3 скакалки в одному напрямку;

2) те саме, але скакалки обертають у різних напрямках.

**«Швидко й узгоджено»**

У кожній команді по троє учасників. Двоє обертають скакалку, третій за сигналом повинен вбігти під неї, зробити обумовлену кількість стрибків і вибігти, не зачепивши скакалки. Потім він заміняє одного зі своїх партнерів, не припиняючи обертання скакалки, даючи йому можливість виконати стрибки. Далі змінюють третього учасника, який після стрибків знову повинен узятися за скакалку.

Варіанти:

1) команди виконують по 2–3 підходи поспіль;

2) команди комплектують із більшої кількості гравців (кратне трьом), які виконують те саме по черзі, не припиняючи обертання скакалки (заміняють водночас обох ведучих).