

ПОРТАТИВНЫЙ ТРЕНАЖЁР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гейнц Ю.В.

научный руководитель профессор, кан.пед.наук Савчук А.Н
Сибирский федеральный университет

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Подчиняясь скорости современной жизни, так сложно выделить время на себя и своё здоровье. Поэтому все ищут экономные по продолжительности способы оздоровления. Одним из комплексных средств физического развития человека является спортивный инвентарь – скакалка. Скакалка – это простейший тренажёр, доступный каждому в любое время и в любом месте. Впрочем, несмотря на кажущуюся простоту, это довольно серьёзная нагрузка на организм. Эта форма двигательной активности доступна всем, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении.

В США прыжки со скакалкой имеют научное название – скиппинг. Гениальная простота снаряда заставляет признать, что это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений и напоминает нам об увлечениях детства. Со скакалкой можно заниматься практически везде, она не заменима в качестве портативного тренажёра.

Прыжки через скакалку могут служить единственной формой аэробных упражнений или дополнять и разнообразить другие. Это удачный способ одновременно накачать мышцы рук, ног, ягодиц, плеч и брюшного пресса. Прыжки на скакалке – это лучший способ разминки и заминки при силовых тренировках. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой системы. Прыжки через скакалку используют в своих тренировках боксёры, футболисты, баскетболисты и др.

Скакалка может быть сделана из разных материалов: верёвки, льна, кожи, пластмассы. Пластмассовая, конечно движется несколько быстрее, чем сделанная из натуральных материалов, но и бьёт сильнее.

Упражнения на скакалке могут быть особенно эффективными, если её правильно выбрать. Ориентироваться в первую очередь надо на свой рост. Сверните скакалку вдвое, наступите на середину, а концы поднимите вверх. Если скакалка достала до подмышек, то её размер вам подходит. Обратите внимание на ручки скакалки, они должны быть удобными, иметь специальные углубления или зазубринки, чтобы не скользить в руках. А также, чтобы в ручках имелось устройство для вращения. Это необходимо для того, чтобы она не путалась и не перекручивалась.

Занятия на скакалке следует начинать с нескольких подходов, между которыми делаются упражнения на растяжку и дыхательную гимнастику. Начинать нужно с медленных прыжков, затем постепенно увеличивать темп. Особое внимание необходимо обратить на стопы ног. При прыжках касаться пола только пальцами ног, ни в коем случае не пятками. Никогда не приземляйтесь на всю стопу, только на

пальцы. Приземляться, слегка согнув колени. Никогда высоко не отрывайтесь от пола, достаточно подпрыгнуть на 30 см. от пола. Пятки ни в коем случае не должны касаться пола. Во время занятий спина должна быть прямая, локти прижаты к телу, вращать скакалку следует кистями рук, а не всей рукой. Первое время прыжки нужно прекращать тогда, когда собьётся дыхание. Для контроля можно посчитать частоту пульса в течение 6 секунд и умножить её на 10. Оптимальной будет $(220 - \text{возраст}) \times 0,6$. Чтобы восстановить дыхание и пульс, прервите тренировку и походите в течение 1-2 минут.

Продолжительность занятий зависит от целей, которые ставятся перед занятием. Если нужно поддержать форму и тренировать сердечно-сосудистую систему, то достаточно будет трёх занятий в неделю по 15 минут. Если необходим тренировочный эффект от занятий, то упражнения на скакалке выполняются не реже 4 раз в неделю по 30-45 минут. После того, как организм привыкнет к регулярным нагрузкам, выполняются 2 подхода интенсивных прыжков по 30 мин. с перерывом на упражнения на растяжку.

При тренировках со скакалкой большая нагрузка приходится на лодыжки и голени. Чтобы предупредить возможные травмы необходимо выполнять перед занятием специальные упражнения на разминку голеностопов, упражнения на растягивание икроножных мышц.

Прыжки на скакалке развивают выносливость, гибкость, чувство равновесия, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируют мышцы ног и ещё десятков крупных и мелких мышц. Также развивается координация движений и вестибулярный аппарат.

Разновидности скакалок:

1. Скакалка гимнастическая для фитнеса – скакалка люкс, пластиковые ручки специальной анатомической формы, ручки разборные, лёгкая подгонка длины, материал полиамид.

2. Скакалка скоростная – разработана специально для занятий с высокой интенсивностью оборотов (5-6 в сек.)

3. Скакалка с механическим счётчиком – в ручку скакалки встроен счётчик, который сам подсчитывает количество прыжков, сделанное спортсменом.

4. Скакалка со счётчиком калорий – подсчитывает отдельные прыжки и израсходованные при этом количество калорий. Спортсмен прыгает, скакалка считает от 1 до 999 поворотов. Скакалка вычисляет количество калорий потраченных, исходя из введённых спортсменом данных о весе тела. Для того, чтобы пользоваться функцией подсчёта калорий, достаточно запрограммировать скакалку.

5. Скакалка с роликом – принцип действия: надевается кольцо скакалки на одну ногу, крутим скакалку и перепрыгиваем другой ногой. Ролик мигает в движении.

6. Скакалка нейлоновая – благодаря специально разработанному составу неопренового покрытия скакалку приятно держать в руках. Неопрен в течении всей тренировки отводит выделяющуюся влагу из зоны контакта ладони с рукояткой, оставляя её сухой и не позволяя выскользнуть. Насечки создают дополнительную вентиляцию ладоней и фиксируют снаряд в ладони.

7. Хай – тек скакалка – представляет собой следующий механизм: две стильные рукоятки, никоим образом друг с другом не соединены. На концах рукояток имеются две стильные гирьки – утяжелители, по весу идентичные массе классического шнура. За счёт вращения этих гирь создаётся впечатление, что верёвочка – таки вертится под ногами. Махнув пару раз (естественно синхронно) рукоятками чудо скакалки, на третий рефлексивно начинаешь подпрыгивать. Что и требовалось. В результате во время упражнений человек испытывает тот же комплекс «мышечных

ощущений», что и при работе со стандартной версией этого спортивного тренажёра, и создаётся иллюзия, будто бы спортсмен крутит ручки с верёвкой. Производители особенно позаботились о тех, кто с трудом воспринимает виртуальную реальность: в скакалку вмонтирован звук, имитирующий удар шнура об пол.

Таким образом, занятия со скакалкой интенсивны, разнообразны, интересны. Способствуют комплексному развитию тела. Занятия развивают основные системы организма. Снаряд не прихотлив в обслуживании и удобен в использовании.