

Презентация  
по дисциплине “Физическая культура”.  
Тема: “ Прыжки на скакалке”

Выполнил студент группы: ЭУ-223  
Шевченко Александр  
Проверил преподаватель:  
Якшина Марина Анатольевна

Севастополь 2015 г.

# Прыжки на скакалке



Прыжки через скакалку являются весьма эффективным упражнением для похудения и сжигания жира! Прыжки через скакалку позволят вам провести интенсивную кардио тренировку в кратчайшие строки.

Как известно интервальное кардио – лучшая кардио-тренировка для похудения и сжигания жира. Поэтому оптимальной тренировкой со скакалкой, должны быть прыжки, которые включают в себя короткие периоды высокой интенсивности. Эффективность упражнений будет еще выше, если вы воспользуетесь определенным сопротивлением (например утяжелители для лодыжек или гантели), но это не является обязательным.

Прыжки через скакалку представляют перед вами огромный выбор упражнений и вариантов для тренировки. Прыжки через скакалку это упражнение для тренировки всего тела, которое позволяет держать в форме ваши руки и ноги, задействует мышцы пресса, улучшает координацию и общую мышечную выносливость. Тренировки со скакалкой также отлично подходят для улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

Всего 15 минут интенсивных упражнений со скакалкой позволят вам выполнить эффективную кардио тренировку для всего тела! Давайте рассмотрим несколько различных техник и методов, которые позволят выполнять прыжки через скакалку в более интенсивной манере...

# Техника прыжков на скакалке

*Базовые прыжки через скакалку* – Техника базовых прыжков на скакалке очень проста. Держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 – 4 см оптимальная высота для интенсивной тренировки.

*Поочередные прыжки* - Следуйте тем же правилам, что и при базовых прыжках, только стоя на одной ноге, с каждым прыжком сменяя ногу. Поочередные прыжки на одной, затем на другой ноге – одна из самых популярных техник упражнений со скакалкой на развитие координации.

*Комбинационные прыжки через скакалку* - Это объединение базовых прыжков с поочередными. Комбинационные прыжки выглядят следующим образом: прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге, на двух, на правой, на двух, и и т.д.

*Высокие прыжки* - это высокоинтенсивная техника прыжков через скакалку, напоминающая поочередные прыжки. Отличия в том, что когда ваша правая нога касается земли, поднимите левое колено максимально высоко, и так далее, чередуя ноги. По сути это те же поочередные прыжки только с высоким поднятием коленей.



# 15-минутная интервальная кардио тренировка со скакалкой

1 минута: медленный темп – Базовые прыжки (разминка)

2 минуты: умеренный темп – Базовые прыжки

2 минуты: умеренный темп – Поочередные прыжки

2 минуты: быстрый темп – Комбинационные прыжки

3 минуты: умеренный темп – Базовые прыжки

2 минуты: умеренный темп – Высокие прыжки

2 минуты: быстрыми темпами – Базовые прыжки

1 минута: медленный темп – Базовые прыжки (охлаждение)

# Продвинутая схема упражнений со скакалкой (500 прыжков)

1. Через каждые 50 прыжков, смените упражнение со скакалкой
2. Базовые прыжки – Ноги вместе.
3. Прыжки по сторонам – поставьте ноги вместе и выпрыгивайте из стороны в сторону.
4. Базовые прыжки – ноги на ширине плеч.
5. Скрестные прыжки – Выполняя прыжки, меняйте положение ног и ступней. Ноги скрестно – ноги на ширине плеч и т.д.
6. Поочередные прыжки.
7. Высокие прыжки
8. Комбинационные прыжки
9. Прыжки с скрещиванием рук – Ноги вместе.
10. Базовые прыжки – 100 раз.

# Прыжки через скакалку – заключение

Прыжки через скакалку способствуют сжиганию подкожного жира, похудению, улучшению ловкости, координации и выносливости. В дополнение к очевидным преимуществам, прыжки через скакалку могут принести вам удовольствие, так как вы всегда можете практиковать различные трюки и техники прыжков, совершенствуя свои навыки.

Упражнения со скакалкой весьма эффективное средство для достижения фитнес результатов, однако для достижения наилучшего прогресса вы должны «удивлять» свой организм и вносить разнообразие. Поэтому возьмете к себе на вооружение и другие схемы жиросжигающих тренировок, например - 15 минутная жиросжигающая тренировка дома или интервальная тренировка с гантелями. Однако помимо кардио упражнений для качественного строения тела и сжигания жира необходимыми являются и силовые тренировки, подробнее – силовые тренировки и похудение.

## Список литературы

<http://v-forme.com/trening/pryzhki-s-hercz-skakalku.html>