**Скакалка - лучший тренажёр.**

Вполне возможно заниматься физической культурой и целенаправленно укреплять собственное здоровье независимо от финансового положения семьи. Есть простые приспособления, которые при умелом применении имеют большие преимущества для физического развития.

Во-первых, надо знать, что до 14-15 лет наиболее полезно работать над собой без всяких отягощений, особенно, если наблюдаются некоторое отставание в росте. Силовые упражнения выполняются с весом собственного тела, непременно в сочетании с упражнениями на гибкость. Именно то, что делает каждый, кто учится в школе: отжимания, упражнения «на пресс» на полу или гимнастической стенке, приседания, подтягивания…

А во-вторых, даже при редких посещениях спортивного зала можно регулярно выполнять эти простейшие действия, наращивать мышечную массу и повышать уровень физического развития в домашних условиях.

Элементарный пример - скакалка. Та самая верёвочка с ручками, к которой мальчики относятся с пренебрежением. Но если скакалку регулярно и правильно использовать, то можно добиться хороших результатов в развитии физических качеств. Одним из средств подготовки спортсменов является скакалка. Её применяют не только для сгонки веса, но и для укрепления силы ног, поскольку во всех видах спорта требуются выносливость, «железные» икроножные мышцы и великолепная координация. Потребности в развитии двигательных качеств полностью удовлетворяются той нагрузкой, которую можно извлечь из этого элементарного предмета-скакалки.

Обратимся к пяти основным двигательным качествам: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Что же мы можем улучшить при помощи этого простейшего приспособления? Начнём с того, что человек неловкий или имеющий плохую координацию не сможет прыгать вообще, впервые взяв в руки скакалку. Только после некоторого времени (в зависимости от уровня развития координационных способностей и ловкости) можно научиться прыгать. Именно с помощью прыжков можно добиться великолепных результатов, развивая согласованность движений, научиться распределять мышечное напряжение практически во всех мышцах тела.

Научившись прыгать, пусть даже медленно и коряво, но достаточно долго, очень легко понять, что подобное упражнение даёт организму хорошую нагрузку в выносливости. Это гораздо эффективнее, чем бег на длинные дистанции или аэробика, но и более опасно. Для людей, имеющих проблемы с сердечнососудистой системой, очень важно правильно дозировать нагрузки на занятиях со скакалкой, чётко контролировать свой пульс и не допускать перегрузок. Упражнения должны быть правильно подобранны и спланированы.

Сила благодаря прыжкам также развивается отлично. В первую очередь нагрузка идёт на мышцы голени и стопы, в процесс также включены руки и торс, но в несколько меньшей степени. Постепенно осваиваясь, вы научитесь включать в работу минимум мышц, экономя при этом энергию и распределяя силы для более продолжительной работы.

Скоростные качества тоже неплохо тренируются, но для этого лучше подходят короткие прыжковые интервалы (не превышающие 30 сек.), но с рекордно большим количеством прыжков за этот малый промежуток времени. Следует только следить за мягкостью и экономичностью подскоков, синхронной работой кистей и правильной осанкой.

**Скакалка** - универсальный тренажёр, который может развивать все качества, за исключением гибкости. Как средство для разогревания мышц при подготовке к упражнениям на растяжку скакалка очень эффективна.

Интенсивно растущий организм младших школьников благодаря прыжкам со скакалкой активизирует через зоны эпифиза формирование костной ткани нижних конечностей, а это в некоторой степени гарантирует им в будущем красивые длинные ноги. Регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении- отличная профилактика плоскостопия, не говоря уже об укреплении всего опорно- двигательного аппарата. Развёрнутые во время прыжков плечи и отведённые в стороны руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в лёгкие. Нагрузка делает более функциональным сердце.

И ещё достоинство - со скакалкой можно заниматься где угодно: на улице, дома, в коридоре или на лестничной площадке.

Прыжков со скакалкой великое множество – на обеих ногах, вращая скакалку вперёд и назад, на одной ноге, в приседе и полуприседе, на месте и с продвижением вперёд, назад, по кругу. Учитель может подобрать упражнения для домашнего задания, для личной тренировки. Логическим завершением урока, посвящённого скакалке, будет игра или эстафета с использованием скакалки. Итак, скакалка – универсальный тренажёр для развития двигательных качеств. Главное – надо убеждать учеников в том, что скакалка может сделать их гораздо лучше, красивее и разносторонее.

**Упражнения на скакалке:**

1.Подскоки на обеих ногах с вращением скакалки вперёд.

2.Подскоки на обеих ногах с вращением скакалки назад.

3.Подскоки с правой на левую (с левой на правую).

4.То же с вращением скакалки назад.

5. «Качалочка». Вперёд выносится правая нога, переход через скакалку последовательно, с правой на левую (30 сек. правая впереди, затем 30 сек. впереди левая). Сначала отрабатываем без скакалки. Ведущая нога выпрямлена.

6.То же с вращением скакалки назад.

7. «Бег на месте» с высоким подниманием бедра.

Эти упражнения направлены на развитие ловкости и координации движений. **Желаю успехов!**