Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз»

города Челябинска

Методическая разработка

Тема: «Скакалка, как средство развития качеств боксера»

Выполнила: инструктор-методист

Шаропова Динара Рафкатовна

Челябинск, 2019

**СКАКАЛКА ДЛЯ БОКСЕРА…**

Хотите улучшить свою боевую выносливость, ударную мощь, баланс и работу ног, *всего за 10 минут в день*?

…если да, тогда **ВСТАВАЙТЕ И НАЧНАЙТЕ ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ!**

*Многие боксеры жалуются по поводу своей работы ног и выносливости, и при этом не прыгают на скакалке. Не плачь, когда твой соперник двигается лучше тебя, потому что ты и понятия не имеешь, что ты упускаешь. Не пренебрегай прыжками на скакалке!*

ЗАЧЕМ БОКСЕРЫ ПРЫГАЮТ НА СКАКАЛКЕ?

За такую ничтожную стоимость Вы не найдете более дешевой и более эффективной единицы боксерского тренировочного снаряжения (за исключением, может быть, силы тяжести). Это один из самых эффективных и увлекательных способов улучшить свою боксерскую работоспособность! Если не прыгаете на скакалке, вы упускаете одно из лучших упражнений для боксеров.

**Плюсы прыжков на скакалке для боксеров:**

* лучше выносливость
* лучше работа ног
* увеличенная ударная мощь
* увеличенная выносливость для нанесения комбинаций
* улучшенная продуктивность дыхания
* улучшенная способность сохранять спокойствие

**Прыжки на скакалке улучшат:  
физические кондиции, ритм, координацию, работу ног и силу.**

Прыжки на скакалке, это одно из лучших тренировочных открытий в любом виде спорта. Все профессионалы прыгают на скакалке.

ЛУЧШАЯ РАБОТА НОГ

Это самый очевидный плюс, и он имеет смысл. Для большинства начинающих боксеров, единственная работа на ноги, которую они делают происходит 75% от бега и где-то 25% от плиометрических упражнений, весов или не беговых упражнений. Проблема заключается в том, что все эти упражнения на самом деле не развивают лучше “координированную нижнюю часть туловища”.

**Хорошая работа ног в большей степени связана с координацией ног,  
чем с физическими кондициями ног.**

Можно подумать, что бег действительно хорошо развивает ноги, но это не так. Многие боксеры витают в облаках, когда бегают, или выбрасывают свои ноги как попало. Даже самые усердные бегуны едва ли делают что-то сложное со своими ногами, за исключением того, чтобы удостовериться, что нога ступает на землю. Плиометрические упражнения, веса и другие упражнения с сопротивлением имеют туже проблему. Это скучные, повторяющиеся движения, и они почти не активируют ваше ощущение ступней. В лучшем случае, у вас будут лучшие кондиции ног, но вы по-прежнему не будете иметь контроль над своей нижней частью тела.

И вот где скакалка приходится как раз кстати. Прыжки на скакалке ВЫНУЖДАЮТ вас более сознательно следить за своими ступнями. И, чем больше трюков вы делаете на скакалке, тем более внимательными и координированными вам нужно быть. Развитие координации безусловно приводит к лучшей работе ног в ринге. Способность контролировать свои ступни будет иметь большее значение, чем простое поднимание и бросание ступней куда попало.

БОЛЬШЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Скакалка, это однозначно упражнение номер один для развития выносливости для бокса. Оно лучше, чем бег, лучше, чем плавание, лучше, чем кроссфит, оно лучше, чем все остальное…. И вот почему…

* Первая причина – скакалка может копировать многие упражнения. Вы можете бежать, вы можете бежать спринты, вы можете прыгать высоко, вы можете прыгать низко… приседания, рывки, скручивания, повороты и т.д. Вы можете делать фактически неограниченные движения телом, прыгая на скакалке. Добавьте тот факт, что вы можете варьировать интенсивность, скорость, сложность, ритм, и т.д., и вы имеете совершенное упражнение.
* Вторая причина (которая важнее первой) – скакалка РАЗОВЬЕТ ЛУЧШУЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ. Это технический вопрос, а не физиологический. Скакалка вынуждает вас делать много повторяющихся движений снова и снова, и также с хорошим ритмом (или иначе вы будете спотыкаться о трос). Это быстро развивает мышечную память, координацию и превосходящую технику.

Если сравнивать боксера, который прыгает на скакалке по 10 минут каждый день с боксером, который работает с весами по 30 минут каждый день, тот, который прыгает на скакалке, легко будет превосходил его каждый раз. У него будет больше баланса, больше контроля и больше ловкости в ногах.

Бег хорошо развивает выносливость, но скакалка по-настоящему учит работать в челноке продуктивно. Это такой фундаментальный навык, при этом так много бойцов ДО СИХ ПОР не знают, как работать в челноке на протяжение всего раунда так, чтобы ноги не уставали. Не обязательно постоянно скакать в челноке, но очень важно иметь способность двигаться, не уставая!

БОЛЬШЕ РИТМА

Скакалка, это невероятно полезное упражнение для тренировки для боев, потому что оно имитирует боевой ритм лучше, чем другие упражнения. Вы вынуждены находиться в постоянном движении и всегда поддерживать внимание. Проблема боксеров, которые не прыгают на скакалке заключается в том, что они не привыкли к тому, чтобы находиться в постоянном движении, и не обладают постоянным вниманием. Они медленно переходят из неподвижности в движение.

Скакалка всегда улучшает ваше умственное внимание. Вы больше не “спите” в боях, потому что вы привык к тому, чтобы всегда быть к чему-то внимательным (например к тросу). В ринге, это повышенное умственное внимание помогает уходить от приближающихся ударов или находить возможности для контр-ударов. Как минимум, ваше улучшенное внимание помогает вам сохранять свой разум в спокойном состоянии, чтобы вы не паниковал во время внезапных разменов. Боксеры, которые прыгают на скакалке, лучше справляются с поддержанием постоянного ритма (физически и умственно), даже когда они не двигаются активно.

БОЛЬШЕ СИЛЫ

Это может быть неожиданным фактом для некоторых, но скакалка реально увеличивает вашу ударную мощь. Как уже говорилось ранее, когда вы прыгаете на скакалке, ваше тело вынуждено совершать много повторяющихся движений быстро и в ритм, таким образом тело естественным образом учится двигаться продуктивно. Этот же самый навык передастся на то, как вы бьете.

И скакалка увеличивает не только мощь  удара, но также и мощь ваших движений.

Существует различие между боксерами с естественным расслабленным челноком и челноком, растрачивающим мышечную энергию.

ПРАВИЛЬНАЯ СКАКАЛКА ДЛЯ БОКСА

Пластиковая Скоростная Скакалка с Пластиковыми Ручками, присоединенными к тросу под углом 90 градусов – ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ

Это идеальная скакалка для боксерских тренировок. Тонкий трос, прикрепленный к ручкам под углом 90 градусов, вращается легко и идеально для типичного боксерского ритма. Тонкие пластиковые ручки легко держатся в руках, что позволяет концентрироваться на тросе и выполнении трюков.

Угол 90 градусов позволяет тросу легче вращаться, избегать перекручивания, и также легко регулируется длина. Сама скакалка дает идеальное сопротивление (не слишком маленькое, не слишком большое), что помогает развить координацию и ритм.

Такие скакалки обычно покупают онлайн, поскольку их не найти в обычных магазинах. (называются “The Boxer’s Training Jump Rope”)

Пластиковая Лакричная Скакалка БЕЗ угла 90 градусов – 2-ой лучший вариантЭто обычно самый дешевый и самый распространенный вариант в магазинах спортивных товаров. Они совершенно идеально подходят для бокса, и являются довольно таки выгодной покупкой. Проблема этих скакалок в том, что они не вращаются также легко и не служат также долго, потому что их трос не прикрепляется к ручкам на 90 градусов. Вы будете способен выполнять все базовые трюки, но двойные прыжки будут требовать чуть больше усилий.

С увеличением использования и увеличением скорости, трос со временем будет ломать пластиковые ручки в самой верхушке. Для новичка на скакалке, это произойдет скорее всего через пару месяцев. Для опытного прыгуна, это может произойти в первую же неделю.

Такие скакалки обычно называются “Скоростные Скакалки”.

Скакалка PVC (поливинилхлорид) – плохая, ужасный ритм

Самые очевидные скакалки PVC (ПВХ) это скакалки с черным тросом и черными смягченными ручками. В них даже имеются шарикоподшипники, которые по идее должны вращать трос более равномерно, но в реальности они становятся морокой, когда вы хотите изменить длину троса.

Основная проблема скакалок ПВХ в том, что трос растягивается, когда вы вращаете его на быстрых скоростях, что с легкостью сбивает ритм. Иногда резиновая скакалка будет чувствоваться слишком легкой и вам будет сложно выверить ритм.

 Кожа – плохая, медленная и больно бьет

Они вращаются слишком медленно и также бьют  очень больно, когда сбиваешься. Одна тренировка с кожаной скакалкой, и ваша спина будет выглядеть так, будто вас отхлестали кнутами, как в средних веках.

Толстые скакалки – по большому счету, толстые скакалки всегда будут требовать больше времени для вращения, потому что они требуют больше энергии. Возможно вы не заметите этого при одиночных прыжках, но двойные прыжки будут намного сложнее, если не невозможными для новичков. Используйте более тонкие скакалки, чтобы вы могли развивать лучшую координацию через быстрые вращения.

Толстые ручки – скакалки с толстыми ручками, приводят к тому, что вы больше фокусируете внимание на ручке, чем на самой скакалке. Легкие пластиковые ручки позволяют держать скакалку уверенно и комфортно, расслабленной рукой, таким образом не нужно фокусироваться на “держании” ручек. Также лучше, когда сопротивление идет от троса, нежели чем от веса ручек.

Утяжеленные скакалки – очень много парней пытаются добавить вес, думая, что это увеличит скорость рук. Утяжеленные скакалки отвлекают от лучших качеств скакалки—развития координации и ритма. Добавление веса превращает это упражнение в базовое упражнение по улучшению физических кондиций и мешает развивать координацию высокого уровня.

**Если вам хочется более трудной тренировки на скакалке,  
увеличивайте скорость и сложность трюков, а не вес.**

ПРАВИЛЬНАЯ ДЛИНА СКАКАЛКИ

Если наступить одной ногой посередине скакалки, ее ручки должны доставать до подмышек. Новички, как правило, начинают со слегка удлиненной скакалки, чтобы они не запинались так легко. Потом можно сделать трос покороче, чтобы он прокручивался быстрее, позволяя делать более продвинутые трюки и прыгать в более быстром ритме. Со временем и опытом, вы найдете для себя идеальную длину скакалки, с которой легко и не напряженно поддерживать постоянным ритм.

СОВЕТЫ ПО ПРЫЖКАМ НА СКАКАЛКЕ

**Несколько полезных советов по прыжкам на скакалке для начинающих:**

* Дышите только через нос (это успокаивает дыхание и увеличивает выносливость).
* Приземляйтесь на носки и слегка согнутые колени.
* Прыгайте прямо, не скручиваясь в форму шара в воздухе (это помогает балансу).
* Более короткие и быстрые прыжки легче, чем высокие и медленные прыжки (это также лучше для развития ритма).
* Вращайте трос, задействуя руки, а не плечи (так ваши плечи и трапеции остаются расслабленными).
* Пускай трос бьет по полу мягко, чтобы у вас был внятный ритм, которого вы придерживаетесь.
* Не останавливайтесь во время отдыха (или старайся не делать этого).
* Переставайте прыгать, если у вас болят икры (вы рискуете получить воспаление надкостницы).
* Цель заключается в том, чтобы прыгать максимально коротко (чем выше вы прыгаете, тем больше энергии тратите).

**Прыгайте максимально низко к земле.  
Чем выше вы прыгаете,  
тем больше расходуется энергии.  
Фишка в том, чтобы расслабляться при прыжке  
а не проталкивать себя через прыжок.**

ПРОСТЫЕ ТРЮКИ НА СКАКАЛКЕ ДЛЯ БОКСА

Я уверен, что некоторые из вас испытывают невероятное желание [прыгать, как Роберто Дюран](http://youtu.be/ugGNKHrJXbE?t=4m46s), но вам придется освоить эти базовые ритмы скакалки или базовые “трюки” на скакалке. Чередуй трюки, прыгая на скакалке, и продолжай менять ритмы, чтобы обеспечить себе хорошую динамичную тренировку.

**1. Простые Прыжки (простой прыжок на 2 ноги)**

* прыгай, держа ноги вместе
* приземляйся на носки

Это самый простой прыжок, и он является основой для всех остальных прыжков. Новички будут часто запинаться и хлестать себя тросом. Что бы вы не делали, просто начинайте прыгать снова.

Попробуйте прыгнуть 10 раз, не запинаясь. Затем попробуйте прыгнуть 20 раз. Со временем, вы сможете прыгать 100 раз, не сбиваясь, и будете думать, что это была самая сложная вещь в мире. (Базовый прыжок со временем станет также прост, как дыхание. Поверьте, вы дойдете дотуда!)

**2. Бег на Месте**

* прыгните через скакалку, приземляясь на левую ногу, согнутую в колене
* прыгните через скакалку, приземляясь на правую ногу, согнутую в колене
* продолжайте прыгать через скакалку, бегая на месте
* поднимайте колени высоко, чтобы усложнить работу

Бегать на месте, прыгая на скакалке, может быть для некоторых легче технически, но труднее физически, особенно когда вы делаете это быстро. Нагрузка будет лучше, если вы будете поднимать колени выше (чтобы бедра поднимались параллельно полу).

Некоторые боксеры не дают себе наклоняться назад путем небольшого наклона верхней части туловища вперед. Чтобы добавить немного интенсивности в свою программу на скакалке, попробуйте выполнять ритм “бег на месте” максимально возможно быстро каждые 10 секунд каждого раунда.

**3. Махи по Сторонам**

* сведите руки вместе и вращайте трос с одной стороны
* теперь вращайте его с другой стороны
* просто разведите руки в стороны, чтобы снова начать прыгать
* вы можете делать махи по сторонам, при этом прыгая, или также при ходьбе (для отдыха)

Это отличный способ дать плечам отдохнуть или дать ногам передышку.

**4. Прыжки на Одной Ноге**

* сделайте два прыжка на одной ноге
* затем два прыжка на другой

**5. Простая Перестановка**

* прыгайте дважды на одной ноге и затем дважды на другой (также, как вы делали с прыжками на одной ноге)
* носком свободной ноги мягко касайтесь земли, чтобы выглядело так, будто вы прыгаете на двух ногах, но на самом деле весь ваш вес по-прежнему находится на одной ноге (колено свободной ноги согнуто немного больше, чем колено рабочей ноги)

Со временем это разовьет способность делать эту боксерскую перестановку и этот хороший челночный ритм, которым владеют все бывалые боксеры. Это совсем не трудно, но удивительно, что многие боксеры по-прежнему этого не делают.

Если вам нужен хороший челнок, начните больше прыгать на скакалке.

ТРЕНИРОВКА НА СКАКАЛКЕ В БОКСЕ

Скакалка может использоваться в качестве разминки или заминки. Боксеры обычно прыгают по 10-15 минут (3 раунда без остановок) в качестве разминки перед своей боксерской тренировкой. Если вы не можете прыгать 3 раунда, начните с 3 минут, затем постепенно прибавляйте.

Как только вы освоите базовые трюки, начинайте учить другие трюки, чтобы не было скучно прыгать. Прыгайте под музыку. Как только вы привыкнете к чистым прыжкам на скакалке, это упражнение станет для вас не труднее, чем бег трусцой.

Вы можете сделать прыжки на скакалке настолько сложными (интересными), на сколько хотите. Пробуйте менять скорость или пробуйте разные трюки, всё что захочется. Вы можете имитировать время боксерских раундов, увеличивая темп в последние 15 секунд каждого раунда, и затем замедляя темп в периоды отдыха.

Скакалка со временем станет для вас привычкой. Это одна из немногих частей тренировочной программы, которая может быть креативной, веселой, и разной каждый раз. Она развивает спину, плечи, и руки, и также ноги. Она улучшает работу ног, координацию, выносливость, мощь, всё! Серьезно…скакалка, это ваша волшебная таблетка!

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЗАМЕН СКАКАЛКЕ

Бег, это простое упражнение, которое можно выполнять, имея ноль внимания. Упражнения с лестницей лучше, но они всё равно не вынуждают вас развивать этот идеальный ритм и продуктивность так, как это делает скакалка. Скакалка требует от вас поддержания минимального уровня внимания и координации, что помогает оставаться спокойными и расслабленными, когда вы делаете быстрые движения в ринге.

Уровень внимания, который вы используете для прыжков через скакалку должен быть использован в качестве атакующего и защитного внимания в ринге. Боксер, который прыгает на скакалке, будет намного более осведомленным о своем ритме отдыха, и будет двигаться с более естественной быстротой, чем боксер, который не прыгает на скакалке. Скакалка, это прекрасное упражнение, которое развивает общий атлетизм, и оно не может быть заменено чем-то другим.

**Прыжки на скакалке это САМОЕ ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ  
для развития выносливости и продуктивности работы ног.**