

# Скакалка – наш спортивный друг



Подготовила инструктор по  
физической культуре  
Прокопенко И.В.

## Как появилась первая скакалка?

Этот спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей был изобретен достаточно давно. Древним китайцам в обычной трудовой жизни постоянно нужны были верёвки и канаты, которые они и крутили из пеньки. Пенька это волокна стеблей конопли. В процессе работы им постоянно приходилось через них перепрыгивать, что и привлекло внимание детей, крутившихся недалеко от родителей.



Только дети это постоянное неудобство взрослых восприняли как игру и стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Так и появились первые игры со скакалкой. И дальше этот снаряд «поскакал» по странам, континентам и эпохам.



**В XVIII веке через скакалку прыгали только мальчики, ведь девочкам было неприлично заниматься спортивными играми. Лишь спустя 100 лет прыгать стали и девочки. Причём для этого не требовалась спортивная форма, Наши прапрабабушки, бабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках.**



В XIX веке появилось три вида самых распространённых и сейчас игр:

- ребёнок самостоятельно крутит скакалку и прыгает;
- двое крутят, один прыгает;



▪ крутят сразу две скакалки в разных направлениях.



В 80-е годы прошлого столетия прыжки на скакалке стали называть новомодным словом роуп-скиппинг. «Роуп» с английского переводится как верёвка (скакалка). «Скиппинг», происходит от английского «skip» — прыгать, подпрыгивать. В США и Европе скиппинг приобрёл популярность и развивается как вид спорта



**Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:**

- прыжки классические;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки боком;
- прыжки в приседе;
- прыжки «руки скрестно»;
- прыжки с продвижением;
- прыжки со сменой ног;
- прыжки «ноги скрестно»;
- прыжки смешанные;
- прыжки парные;
- прыжки групповые;
- прыжки сложные;
- многоборье.





В 90-е годы прошлого века была создана Европейская ассоциация скиппинга. В скиппинге выделяют четыре разновидности: участников оценивают на скорость, силу, выносливость и в категории «фристайл», где выполняют смешанные трюки. В первой нужно выполнить наибольшее количество прыжков за определенное количество времени, во второй следует выполнить наибольшее количество тройных прыжков подряд, в третьей следует непрерывно прыгать в течение трех минут. Самая зрелищная — это фристайл. Здесь спортсменам следует исполнить комбинацию прыжков за отведенное количество времени.



**В мире существует большое количество всевозможных скакалок**



**Детские скакалки (разные по дизайну)**



**Скакалка со счётчиком прыжков - с механическим счетчиком оборотов и мягкими ручками (есть скакалки даже с музыкой и счетчиком).**



**Скоростная скакалка - разработана с учетом высокой интенсивности оборотов**



**Электронная скакалка со счетчиком калорий - уникальное устройство на батарейках, считает количество прыжков до 9999 раз и потраченные калории до 4108 калорий.**



**Гимнастическая скакалка - не имеет ручек, вместо них разрешается завязывать узел или обжигать края. Внешне похожа на верёвку. Скакалка изготавливается из пеньки или нейлона.**



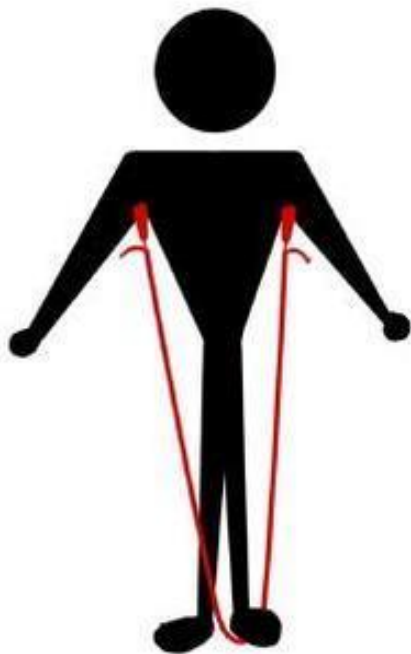
**Скакалка с утяжелителем - для увеличения нагрузки. Возможно использовать как с утяжелителем, так и без него.**

**Скакалка кроссфит – высокооборотная для двойных прыжков с удлиненными ручками. Выполнена из стального шнура, с возможностью быстрой регулировки длины ручки пластмассовые. Длина ручек 15,5 см. Используется для тренировок по Кроссфиту, Боксу и в других видах спорта, где нужна скорость и кардио. На этой скакалке можно сделать от 200 оборотов в минуту и до трех оборотов за прыжок.**



## Как подобрать длину скакалки

Встаньте по центру на скакалку ногами как показано на рисунке. При правильной длине ручки скакалки должны быть возле ваших подмышек, если же они находятся значительно ниже, либо выше, – значит длина шнура отрегулирована неверно



Спортсменам скакалка помогает увеличить скорость, ловкость и взрывную силу. Например, баскетболистам помогает прыгать выше, футболистам лучше передвигаться и выполнять упражнения с мячом, а бойцам помогает увеличивать выносливость. В занятиях фитнесом помогает избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно-сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию.



**Упражнения со скакалкой в художественной гимнастике способствуют развитию прыгучести и овладению высокой степенью координации движений.**





## Использование скакалок артистами цирка в акробатических номерах



**Скакалка - это весело и полезно.**



**Прыжки на скакалке улучшат физическую силу, укрепляют здоровье. Если вы хотите быть красивыми, сильными, а главное — здоровыми, тогда действуйте!**

### **Интернет источники:**

<https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/presentacii/raz-dva-tri-chietyrie-piat-nachinaiem-my-skakat?>

<https://ppt-online.org/743368>

<https://www.igrushki.ru/archive/skakalka.html>