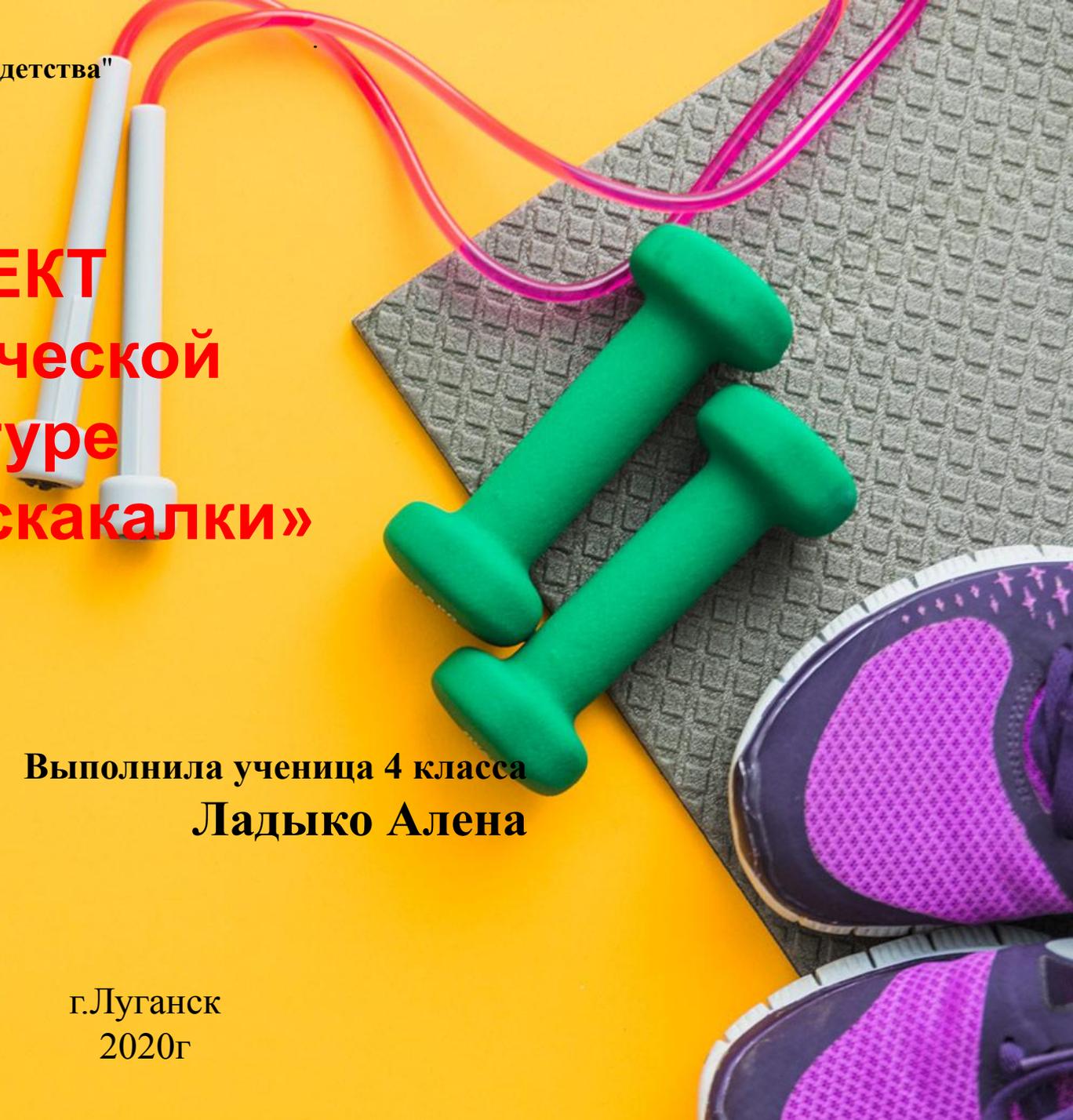


ГУ ЛНР "ЛУВО "Академия детства"

**ПРОЕКТ  
по физической  
культуре  
«История скакалки»**

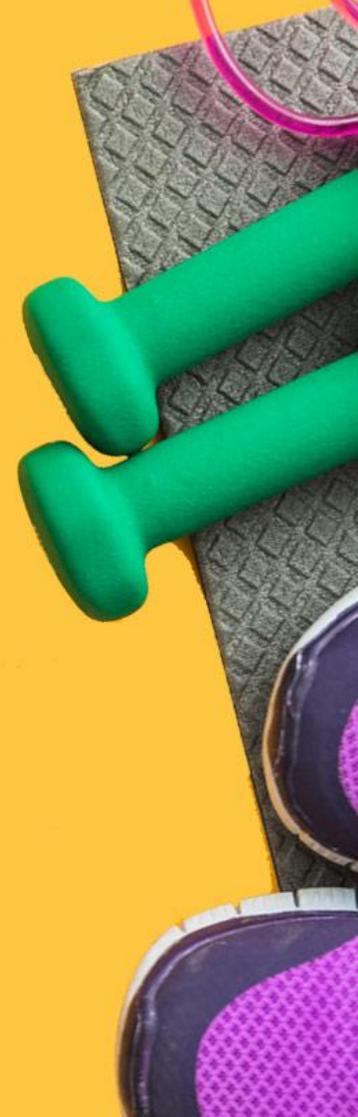
**Выполнила ученица 4 класса  
Ладыко Алена**

г.Луганск  
2020г



# Что такое скакалка?

- **Скакалка** — спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур



# Легенды

## рассказывают.

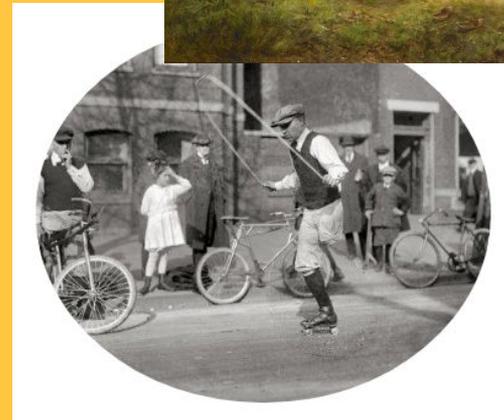
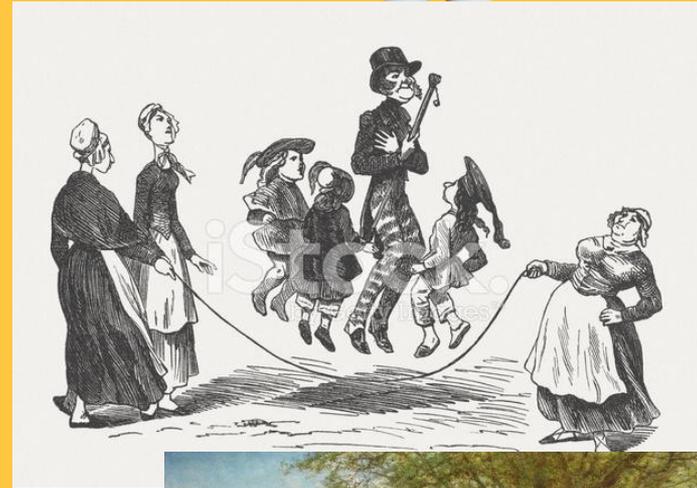
- Историки обнаружили и на римских фресках, и в изображениях бродячих артистов Средневековья, и на гравюрах и рисунках позднего периода прыгающих через веревку людей.
- Английская версия рассказывает о первых христианах, которые прыгали в Пасху через кожаный шнур. Согласно другим источникам, появлением скакалки человечество обязано Древнему Китаю. Китайцам в обычной трудовой жизни постоянно нужны были пеньковые верёвки и канаты. В процессе работы им постоянно приходилось через них перепрыгивать, что привлекло внимание детей. Дети это неудобство восприняли как игру. Так и появились первые игры со скакалкой.
- Еще одна версия появления гласит, что этот снаряд был изобретен еще в языческой Руси, его использовали воины во время тренировок.



# Распространение

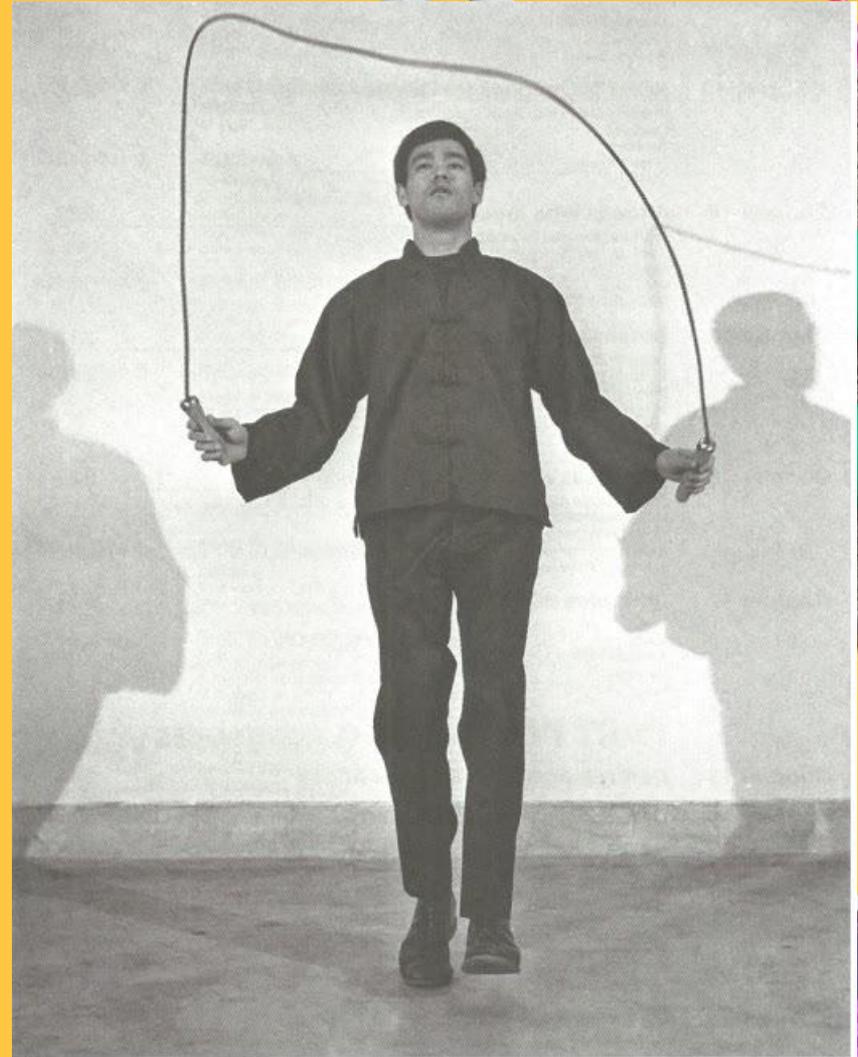
## скакалки

- Постепенно прыжки на скакалках распространились по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек.
- В XIX веке, появилось три распространенных сейчас вида игры: человек сам крутит скакалку и прыгает, или прыгает через скакалку, которую ему крутят два человека, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.



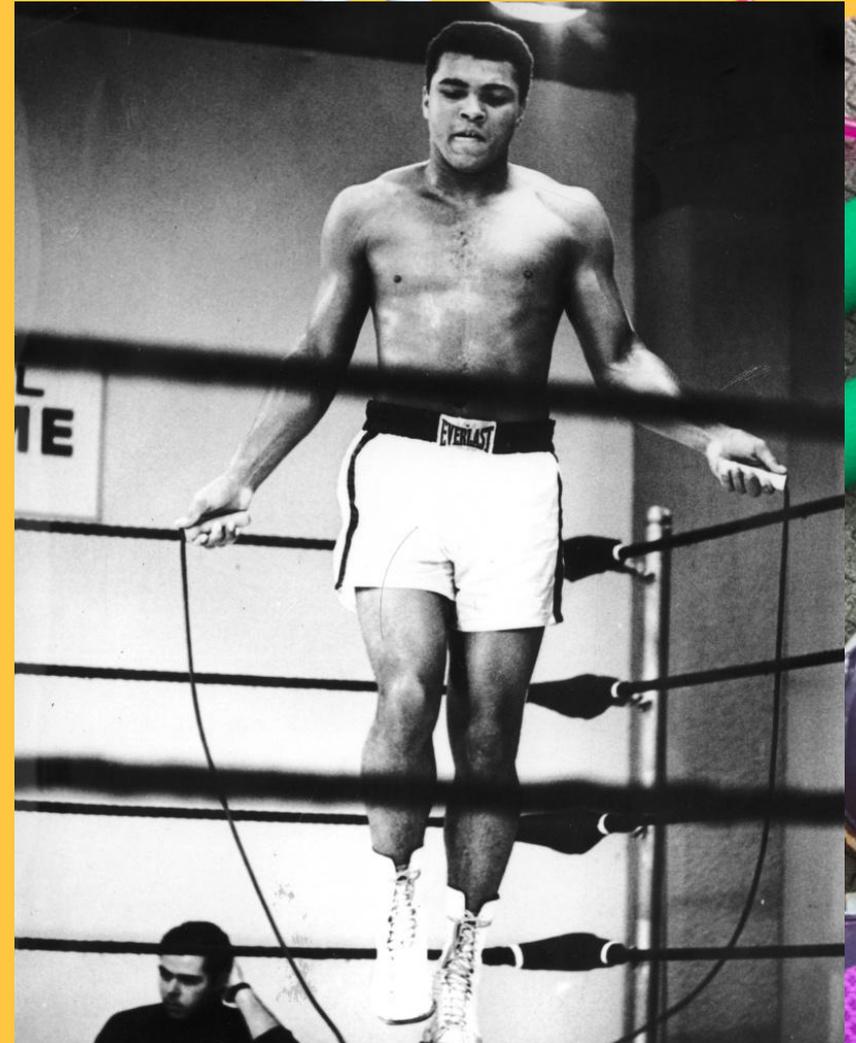
# Девчачья забава?

- «Сначала прыгайте на одной ноге, держа другую перед собой на весу. Затем меняете ногу и прыгаете на другой ноге, всякий раз меняя ноги с каждым новым оборотом скакалки. Ногу едва поднимайте от пола так, чтобы могла пройти лишь скакалка». Это слова Брюса Ли, мастера китайских боевых искусств



# Девчачья забава?

Другой известный мужчина мог прыгать 15 раундов с минутными перерывами между ними, доводя темп до 220 прыжков в минуту. Так тренировался боксер Мохаммед Али.



# Гимнастическая скакалка

Гимнастическая скакалка – один из пяти предметов, с которыми выступают спортсменки на международных соревнованиях по художественной гимнастике, а с 1984 года – и на Олимпийских играх. Она изготавливается из нейлона (или из пеньки), ее длина должна быть пропорциональна росту гимнастки, а вместо ручек – концы, завязанные узлом или с обожженными краями.



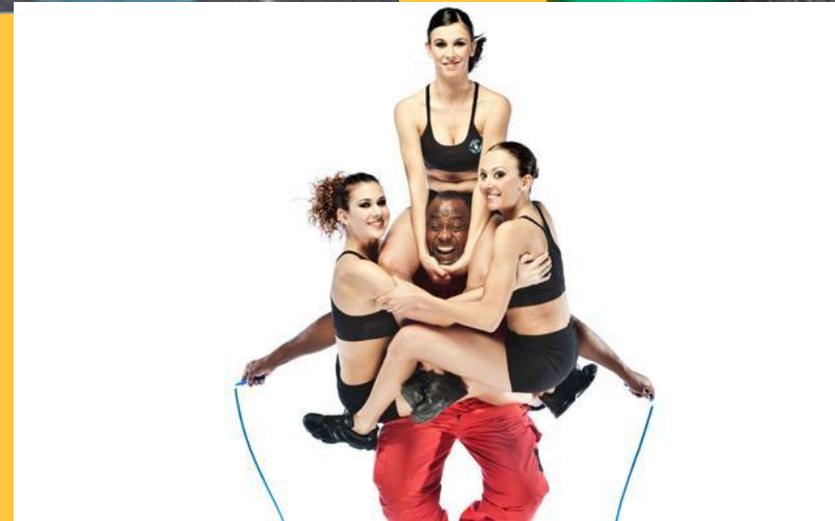
# СКИППИНГ

- В США упражнения со скакалкой оформились в отдельную спортивную категорию – скиппинг. Постепенно скиппинг «допрыгался» от простых прыжков через скакалку до широкого комплекса упражнений, рассчитанных на этот тренажер. Как следствие, в конце XX века появилась всемирная организация скиппинга и начали проводить серьезные чемпионаты.



# В Книге рекордов Гиннеса

- Американец Ашрита Ферман прыгал через скакалку сутки непрерывно и сделал это 130 тысяч раз. Японцу Судзуку хватило почти четыре с половиной часа, чтобы прыгнуть через скакалку без малого 37,5 тысячи раз. Еще один американец, Джеймс Томпсон, сумел прыгнуть только 10 раз – но при этом он удерживал на себе троих девушек одновременно, а стало быть, смог оторвать от земли свой вес плюс 185



# Из чего состоит скакалка?

- Скакалка, «прыгалка» - это верёвочка с ручками.
- В гимнастических снарядах не предусмотрено ручек. Для того чтобы было удобно заниматься, края завязывают или обжигают.
- У скакалок со встроенным счетчиком в ручке вмонтирован специальный счетчик, который может быть:
  - механическим – в этом случае он отображает только количество сделанных оборотов;
  - электронным – в этом случае он может отображать еще и длительность серии прыжков, и количество потраченных за это время калорий.
- Кожаная скакалка – это шнур, которой изготовлен из кожи. Кожаная скакалка хорошо подходит для обеспечения специфической силовой нагрузки верхней части тела.



# Как выбрать себе скакалку

- стоит обратить внимание на некоторые аспекты: длина шнурка должна соответствовать росту прыгающего. Для этого надо
- положить скакалку перед собой
- взять ручки скакалки в руки
- встать ногами на середину шнура
- поднять руки так, чтобы ручки скакалки оказались на уровне подмышек



# Спортивный тренажёр

Скакалка развивает практически все двигательные качества организма, позволяет укрепить дыхательную систему, сердечнососудистую систему. Упражнения со скакалкой помогут сделать силуэт более стройным и подтянутым, укрепят икроножные мышцы, помогут сбросить вес, занятия с использованием скакалки можно проводить на свежем воздухе, это только сделает их еще эффективнее и полезнее. Эффект можно с бегом на высокой скорости. Только за десять минут прыжков в умеренном темпе, можно потратить такое количество энергии, как и при беге на дистанцию три километра.



# Функции , которые выполняют скакалка

- вырабатывает внимание
- тренирует скорость и координацию движений
- расслабляет мышцы
- укрепляет сердечно - сосудистую систему
- борется с лишним весом
- Продолжительность занятий должна быть не менее 15 минут, а частота занятий – через день.



# ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПОДБОРКА КАРТИН: Игры со



Спасибо за внимание!

