**Скакалка лучше любого фитнеса**

Скиппинг (от английского слова "skipping" - "многократные перескакивания") - это популярнейший на сегодняшний день вид фитнеса и увлекательный вид спорта.

Как вид спорта скиппинг определился в России в начале 1990-х годов, за границей - чуть раньше - около 30-ти лет назад.

Целью соревнующихся является выполнение большего, по сравнению с результатом противника, числа прыжков через скакалку за определенный промежуток времени: двадцать, тридцать или шестьдесят секунд, либо по другим оговоренным в соревнованиях критериям.

В нашем проекте мы выполняли упражнение групповое (работа в команде): двое раскручивали скакалку, остальные все вместе выполняли прыжки. Засчитывалось количество прыжков за одну попытку.

Прыжки через скакалку развивают [выносливость](http://womanwiki.ru/s/index.php?title=%D0%92%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1), скорость, силу и чувство ритма.

Скиппинг позволяет увеличить гибкость тела, улучшить осанку и развить чувство равновесия.

Скиппинг укрепляет дыхательную и [сердечно-сосудистую системы](http://womanwiki.ru/s/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0&action=edit&redlink=1).

Такие упражнения развивают мышцы (тренируются все группы – рук, ног, плеч, пресс, мышцы спины, ягодиц и т.п.) и развивают ловкость, координацию, «прыгучесть».

Под влиянием физических упражнений усиливается деятельность центральной нервной системы, улучшается обмен веществ, развиваются и укрепляются органы и системы организма человека. Всем известно, какие радостные эмоции возникают у человека от занятий легким физическим трудом и спортом.

 



**Мастер класс.**

Для подготовки к проекту с участниками был проведен мастер класс по скиппингу.

Все желающие ознакомились с этим интереснейшим видом спорта и сами на себе испытали простой спортивный инвентарь – скакалку.

**1этап** — обычные прыжки;

— прыжки со сменой ног (чередование прыжков на левой и правой ноге);

— прыжки «ход конем» (то же, что и прыжки со сменой ног, только одна нога выдвинута вперед на 30-40 см);

— прыжки в полуприседе;

— прыжки с медленным вращением (делать два маленьких прыжка за время полного оборота скакалки).

**2 этап** — обычные прыжки;

— прыжки с вращением скакалки в обратную сторону;

— бег вперед и прыжки через скакалку одновременно;

— прыжки на одной ноге;

— прыжки с постановкой ног в позицию «пятки вместе — носки врозь»;

— прыжки с двойным оборотом (за один прыжок прыгалки дважды проходят под ногами);

— прыжки с медленным вращением.

**3 этап -** пробегание через длинную скакалку;

- пробегание через скакалку по 2, 3,4…

- прыжки через длинную скакалку;

- прыжки через длинную скакалку вдвоем, втроем, вчетвером …

**4 этап** Просмотр видео с трюками (очень сложные прыжки).

Многие из проекта участвовали в [II Международный конгресс по спортивной хореографии 26-27 марта СПб](http://vk.com/event36574045) ,который прошел в нашей школе №640.

26-27 марта в Санкт-Петербурге в школе №640 состоялся II Международный конгресс спортивной хореографии по новым дисциплинам Rope Skipping и Baton Twirling!!! Это значимое событие для развития новых видов спорта в России!!! Благодарим всех участников и лекторов конгресса: Jean-Michel Ruelle( Жана-Мишеля Руэлe) , Илью Полякова и Валерия Бойко!!!

