**Приложение № 8**

**Консультация для родителей: «Что такое скиппинг?»**

Название skipping происходит от английского skip – прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа самая что ни на есть наша, до боли знакомая, скакалка. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира.

В России распространение скиппинга началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы). Конечно, никто тогда, прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается скиппингом. Дети просто брали в руки прыгалки –

…с поворотом, и с прискоком,

и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе…

во дворе и на бульваре, в переулке и в саду,

и на каждом тротуаре у прохожих на виду.

С тех пор прыжки со скакалкой стали очень популярны. Они всегда были частью занятий физкультуры в школе и вузах. Впрочем, скакалку любили настолько, что она была в каждой семье. Именно поэтому, пока мальчишки забивали голы на спортивных площадках и во дворе, девчонки прыгали через скакалку.

Скакалка, эта удобная и забавная штука, – недорогой портативный тренажер. И он отлично работает!

Преимущества:

* Прыжки через скакалку развивают выносливость, скорость, силу, поэтому их активно используют спортсмены как часть тренировки. Скиппинг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
* Такие упражнения развивают мышцы рук, ног, плеч, пресса, мышцы спины, ягодиц и т.п. и развивают ловкость, координацию, «прыгучесть».
* Что очень важно для прекрасных дам, скиппинг позволяет похудеть в среднем за час тренировки при возрасте− 41 год, весе 81 кг средней ЧСС 134 уд. в минуту и интенсивности 56–60% сжигается 590 ккал, повысить тонус мышц, избавляет от дряблости кожи. Доказано, что во время скиппинга калорий сжигается больше, чем во время бега.

Ни одна тренировка боксера или баскетболиста не обходится без прыжков со скакалкой. Это нехитрое упражнение развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает прыгучесть, помогает избавиться от жировых запасов, укрепляет мышцы ног, делает фигуру стройной и привлекательной.

Что касается сжигания калорий, занятия со скакалкой превосходят велосипед, теннис и плавание. Средний человек весом около 70 кг за час упражнений со скакалкой расходует до 720 калорий (при 120–140 прыжках в минуту).

Скакалка – это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

Со скакалкой в руках можно не только мысленно, но и «мышечно» вспомнить детство со всеми его играми и забавами. Но если в детстве вы не задумывались об огромной пользе, которую приносят здоровью прыжки, то сейчас, взяв скакалку в руки, руководствуйтесь именно этим.

Вернувшись в детство всего на 10 минут, вы получите заряд бодрости на целый день!

В настоящее время развивается очень много различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, таких как аэробика, аквааэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, йога, пилатес, бодифлекс, калланетика, а также скиппинг.

Скиппинг оказывает следующие эффекты на организм:

1) исправляет недостатки осанки, развивает координацию движений, помогает тренировать вестибулярный аппарат, увеличивает выносливость, скоростно-силовые способности;

2) тело становится более пропорциональным: сказывается проработка мышц рук, ног, ягодиц и пресса;

3) происходит укрепление дыхательной и сердечнососудистой систем;

4) для тех, кто желает сбросить лишний вес, при занятиях сжигается до 1 000 килокалорий в час, что превосходит по энерготратам другие вида спорта.

Заниматься скиппингом могут люди различного возраста, подходит для всех: для детей и взрослых. Следует обратить внимание на тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и чей вес значительно превышает норму.

Следует начинать свои упражнения с простых прыжков, которые не должны быть высокими; во время занятия должны работать только ноги, запястья и предплечья, туловище должно фиксироваться в определенном положении. Прыжки следует чередовать – то на правой, то на левой ноге.

Скиппинг – это серьезная нагрузка на суставы ног, нужно быть осторожным и дозировать нагрузки постепенно, поочередно меняя ноги, делая минутные перерывы для восстановления дыхания и отдыха мышц. Постепенно довести время занятий до 20 минут.

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности студента, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.