



История возникновения скакалки".

УЧЕНИК 2 КЛАСА
Клисенко Серёжа

1

Скакалка - спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур. Используется как один из спортивных снарядов в художественной гимнастике.



2

Ни для кого не секрет, что веревочка с ручками, прозванная "скакалкой" - по сути универсальный тренажер. Прыжки со скакалкой развивают чувство ритма, прыгучесть, способность одновременно выполнять разные движения, варьировать ими. Хорошо скачущий ребенок может прыгать 1-2 минуты- при этом воспитывается хорошее качество - выносливость, укрепляется опорнодвигательный аппарат, выравнивается осанка, нормализуется дыхание, исчезает плоскостопие, воспитываются нравственно-волевые качества. Умение прыгать - это значит возможность общения со сверстниками, быть принятыми в совместные игры.



3

Никто точно не знает, когда появилась на свет скакалка, но с древних времен люди нашли ей применение. Рассматривая древние римские фрески, можно увидеть скачущих бродячих артистов. На старинных иллюстрациях и гравюрах изображены дети со скакалками в руках.



4

История возникновения скакалки весьма прозаична. В древнем Китае и Египте люди делали веревку из пеньки - несколько веревок скручивались в одну. В процессе изготовления им приходилось перепрыгивать через них, чтобы не перепутать веревку, и не запутаться самим. Увидев это - дети стали прыгать через веревки для забавы. Эта игра понравилась людям. Постепенно с ней знакомились и другие народы. Так скакалка завоевала весь мир. В Древней Руси воины использовали скакалку для тренировок. А в Англии было заведено устраивать прыжки - соревнования каждую пятницу.



5

Еще одна версия гласит, что первыми людьми, использовавшими этот предмет, были первые христиане, которые прыгали на скакалках во время Пасхи. В 18 веке через скакалку стали прыгать только мальчики - в то время не было принято, чтобы девочки занимались спортом. Да и пышные платья не позволяли прыгать. Но столетия спустя скакалки стали самым популярным развлечением среди девочек. Именно тогда, в 19 веке, появились самые распространенные виды игры: человек сам крутит скакалку и прыгает, двое людей крутят скакалку, а третий прыгает, или прыгает через крутящуюся скакалку



6

В современном мире можно встретить самые разные виды скакалок, разной длины, с различными ручками, из различных материалов. А также скакалку можно сделать самостоятельно, взяв обычный бельевой шнур. Скакалка - доступный и полезный гимнастический снаряд. Ее можно брать везде с собой, положив в сумочку или даже в карман. И заниматься со скакалкой можно практически везде. Дети овладевают большинством движений в упражнениях, свой опыт они стремятся использовать в веселых играх, проявляют большую самостоятельность и интерес к новым действиям. Любимые игры детей - "Лебедь, рак и щука", "Лебедка", "Змейка", "Бабочка", "Кто быстрее", "Кто больше на одной ножке", "Веревочка", игра-соревнование "Классы

