# **Скиппинг для детей: прыжки на скакалке с пользой**

Развитию физических способностей школьников всегда уделяется большое внимание, ведь правильные привычки формируют здоровье и укрепляют иммунитет. Скиппинг уже давно является эффективным способом развития у ребенка физических качеств.  
  
Кстати во многих странах скиппинг является официальным видом спорта.

****Что такое скиппинг?****  
  
Скиппинг – это молодой вид спорта, который состоит из прыжков со скакалкой.  
Стоит отметить, что в отличие от привычной детской забавы, в скиппинге очень важны выносливость, скорость, сила и фристайл – последний делает соревнования по скиппингу яркими и запоминающимися.  
В первую очередь, занятия помогают развить координацию и ловкость, при этом оставляя пространство для самовыражения и поиска собственного стиля.  
  
В Казахстане скиппинг начал развиваться в начале 90-х годов. В спорте выделяют четыре основные дисциплины: скорость, сила, выносливость и фристайл. Конечно, наиболее зрелищной является последняя, в нее входят индивидуальный, парный, дабл датч, а также «китайское колесо».  
  
Техника у каждых прыжков своя. Наши тренера рекомендуют всем начинающим спортсменам запомнить несколько важных правил:  
– при выполнении прыжков не нужно высоко подпрыгивать;  
– крутить скакалку необходимо только кистями, не расставляя руки широко;  
– важно держать осанку ровно, так прыжки будут более легкими.

****Чем скиппинг полезен для детей, что развивает?****  
  
Удивительно, но скиппинг является более эффективным для физической силы, чем другие виды спорта.  
  
Скиппинг – это отличная, универсальная кардиотренировка, которая легко заменяет бег, велосипед или лыжи.  
  
У детей занятия хорошо тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую систему.  
  
Еще большая польза скиппинга в том, что он развивает выносливость, тренирует баланс и координацию, что важно в физическом развитии каждого ребенка.  
  
Вы можете удивиться, но скиппинг вырабатывает чувство ритма, как в танцевальных видах спорта.  
  
****Что тренирует скиппинг у детей?****  
  
В первую очередь, ноги, ведь на них и идет основная нагрузка. Выпрыгивания, бег, выставления, выпады.  
  
В скиппинге также задействованы руки и мышцы кора. В процесс тренировки включаются все мышцы – тело удерживается в нужном положении.  
  
Важно отметить, несмотря на весомую нагрузку, при правильном выполнении она безопасна. Именно поэтому от тренера зависит многое.  
  
Для детей очень важно то, что скиппинг хорошо развивает координацию, что пригодится на только при занятиях спортом, но и в повседневной жизни.  
  
Скиппинг очень энергозатратный спорт, поэтому идеально подходит для активных детей, которым сложно находиться без движения.

****Скиппинг для девочки и для мальчика****  
  
Польза скиппинга для девочек заключается в том, что скиппинг позволяет находиться в хорошей спортивной форме. Занятия тренируют сразу все группы мышц, поэтому физическая форма остается гармоничной.  
  
Скиппинг – быстрый, активный и увлекательный вид спорта, который еще не так распространён в Казахстане, поэтому у детей обычно появляется большой интерес к занятиям.  
  
Что касается мальчиков, с помощью физических занятий важно вырабатывать выносливость и координацию. Именно с этими задачами скиппинг отлично справляется.  
  
****В каком возрасте начинать****  
  
Это очень доступный вид спорта, ведь, чтобы им начать заниматься, необходимо только немного пространства и сами скакалки.  
  
Занятия в секции скиппинга Центрах дополнительного образования проводятся для детей от 7 до 12 лет.  
  
В наших группах всегда не более 7 человек, ведь очень важно сохранить персонализированный подход и дать преподавателям возможность уделить максимум внимания каждому ребенку.