МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ № 122 ИМ.Ж.А.ЗАЙЦЕВОЙ»

Проектно- исследовательская работа

на тему:

СКАКАЛКА.

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

«Во славу скакалки»

**Байбулатов Арсений, 5 «Г» класс.**

**Руководитель работы:**

**Приказчикова Татьяна Викторовна**

учитель физической культуры

Казань 2022

**Содержание исследовательской работы.**

1. Введение ………………………………………………………….. с.2-3

* Актуальность
* Цель исследования
* Задачи исследования
* Объект исследования
* Методы исследования
* Гипотеза
* Социологический опрос

2. Основная часть: ……………………………………………. с. 4 - 12

* Из истории скакалки.
* Виды скакалок и их значение для физического развития.
* Виды прыжков.
* Как правильно подобрать скакалку.
* Меры осторожного обращения со скакалкой.
* Интересные факты, связанные со скакалкой.
* Вид спорта со скакалкой- скипинг.

Практическая часть

1. Спортивный праздник «Во славу скакалки»………………….. с11-14

2. Заключение ………………………………………………………... с.15

3. Список источников и литературы и Интернет-ресурсов ……... с.16

**Актуальность.**

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни: не играют в подвижные игры, ИКТ (телевизор, компьютер, гаджеты), разнообразные кружки, детские игровые центры заполонили мир ребѐнка. Все это не оставляет времени для игр на свежем воздухе со сверстниками. ***Предлагаемая вниманию читателя исследовательская работа посвящена*** спортивному тренажеру - скакалка.

Я выбрал именно эту тему для исследования, потому что ещё в детском садике, начальных классах на уроках физкультуры мы учились прыгать на скакалке.

Я заметил, что многие мои одноклассники, друзья во дворе не умеют прыгать через скакалку и у меня возникли вопросы, как давно люди изобрели этот замечательный предмет, какую пользу приносит скакалка, а также узнать сколько одноклассников умеют прыгать через скакалку, привлечь своих друзей к участию в спортивном празднике « Во славу скакалке».

**Цель исследовательской работы:**

Найти ответы на возникшие вопросы:

* как давно люди изобрели этот спортивный снаряд?
* умеют ли мои одноклассники прыгать?
* как называется вид спорта с использованием скакалки?
* повышение двигательной активности детей и формирование у них интереса к играм со скакалкой.

**Задачи:**

* изучить литературу и интернет-ресурсы по данной теме;
* собрать сведения о скакалке;
* провести анкетирование среди одноклассников;
* узнать в какие игры можно играть со скакалкой;
* составить сценарий спортивного праздника.

**Объект исследования**

Скакалка - один из видов спортивного тренажера.

**Метод исследования**

* поиск информации и обработка данных для написания проекта;
* анкетирование;
* наблюдение.

**Из истории скакалки**

Есть несколько легенд о том, откуда произошла забава прыгать на скакалке.

Доподлинно неизвестно, где и при каких обстоятельствах появился такой популярный в настоящее время спортивный снаряд как скакалка.

Согласно некоторым источникам появлением скакалки человечество обязано Древнему Китаю. По другим данным это снаряд для прыгания был изобретен еще в языческой Руси, их использовали воины во время тренировок. Еще одна версия появления гласит, что первыми людьми, которые использовали этот предмет, были первые христиане, которые прыгали на скакалках во время Пасхи.

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. Именно тогда, в XIX веке, появилось три распространенных сейчас вида игры: человек сам крутит скакалку и прыгает, или прыгает через скакалку, которую ему крутят двое людей, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.

По первой из них, жители Древнего Египта и Китая, плетя веревки из пеньки, должны были перепрыгивать через них, чтобы не запутать. Эту манеру взрослых подхватили дети, которые стали таким способом развлекаться. Позже игра распространилась в других уголках мира.

По английским легендам, скакалка — это напоминание о кожаном шнуре, которым удавился предавший Христа Иуда Искариот.  Скакалки были популярны весной, особенно в пасхальное время.

В напоминание на них прыгали в Кембридже и в Восточном Сассексе каждую Великую пятницу.

Историки обнаружили и на римских фресках, и в изображениях бродячих артистов Средневековья, и на гравюрах и рисунках позднего периода прыгающих через веревку людей. Однако,  некоторые утверждают, что родиной  этого тренажера является  языческая Русь, и что предназначался он для физической подготовки русских воинов.

Спортивная форма не была для занятий необходимостью. Ещё наши прапрабабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках поражая кавалеров грацией и ловкостью.

Как бы далеко не уходили корни «древней» скакалки, примечательно, что этот спортивный снаряд, не меняясь спустя столетия,  ни сколько не теряет своей популярности.

**Виды скакалок.**

Скакалка, «прыгалка» -это верёвочка с ручками. Если говорить о гимнастических снарядах, то в таких скакалках не предусмотрено ручек. Для того чтобы было удобно заниматься, края можно завязывать или обжигать. Своим внешним видом гимнастические прыгалки напоминают обычную веревку.

**Простые скакалки.**

Самый простой вид данного тренажера, который состоит из резиновой верёвки и двух ручек, при чём чаще всего длина верёвки не регулируется. Несмотря на свою простоту и экономичность, она выполняет все функции, которые требуются от снаряда:

Развивает концентрацию внимания.  
Способствует похудение и сжиганию лишнего веса.  
Укрепляет и тонизирует сердечно-сосудистую систему.  
Тренирует скорость и точность движений.  
 Расслабляет мышцы.

**Скоростные скакалки.**

Скоростной вид скакалок дает явные преимущества в возможности увеличения скорости вращений, и как результат — интенсивность нагрузки на сердечно-сосудистую систему и мышцы увеличивается и становится более интенсивной.  
Это становится возможным благодаря монтажу подшипников в ручки скакалки.

Скоростные скакалки идеально подходят для людей, которые ставят своей целью похудение, так как благодаря им можно совершать больше количество прыжков, соответственно больше расходуется и калорий. При отработанной технике прыжков на скакалке нагрузка на организм равна серьезной пробежке.

Особое внимание хотим обратить, на важность концентрации внимания при занятии на этом снаряде, так как при большой скорости вращения верёвки (шнура), вы можете случайно ударить себя. По этому следует быть внимательным и нагрузку увеличивать равномерно и постепенно.

Материал шнура может быть из пластика или стали в виниловой оболочке, или кожаным. Явным преимуществом будет возможности регулировки длинны скакалки

**Утяжелённые скакалки.**

Эти скакалки отличаются весом, если сравнивать их с другими аналогами снаряда. Утяжеление скакалки достигается благодаря увеличению веса ручек (металлические вставки или песок) и шнура (использование тяжелого материала), что дает возможность увеличить вес аж до 3-х килограммов.

Основная цель утяжеления является увеличение нагрузки на мышцы верхней части тела. Стоит отметить, что человеку без соответственной подготовки будет очень сложно справиться с таким видом снаряда.

Длинна таких скакалок может как регулироваться так и оставаться фиксированной.

**Скакалки со встроенным счетчиком.**

Такой вид скакалок отличается именно тем, что в ручке вмонтирован счётчик, он может быть как механическим, что даёт возможность отображения количества сделанных оборотов при ваших занятиях, так и электронным, который отображает к дополнению к оборотам еще и длительность сессий прыжков, и количество израсходованных калорий.

Данный вид снаряда подойдёт как для профессионального спортсмена, целью которого является возможность рассчитать необходимою нагрузку на организм при занятии, так и для “любителя”, который желает знать время и количество потраченных калорий (в особенности такие скакалки со встроенным счетчиком полезны будут для людей, которые хотят похудеть, так как помогают подсчитать калории, что они тратят во время прыжков).

А что б получить такую информацию нужно проделать простую процедуру — ввести рост, вес, возможно, другие параметры. Затем скакалка подсчитает, сколько раз шнур прокрутился, и определит количество потраченных на это калорий.  
В такой скакалке масса позитивных решений, но цена таких скакалок значительно выше от простых скакалок, но и значительно ниже сложных тренажёров, от которых пользы может быть намного меньше. Длина такой скакалки не регулируется, так как во время регулировки можно сбить соединение скакалки со счетчиком.

**Бисерные скакалки.**

Шнур такой скакалки двухкомпонентный, он состоит из веревки и бисера

(или так называемых бусинок) - маленьких пластиковых трубочек, которые свободно надеты на веревку. Бисер одновременно выполняет две функции: защищает веревку от перетирания об пол и придает шнуру скакалки оптимальную массу. Свободная посадка бисера позволяет шнуру беспрепятственно перегибаться под любым углом, что в свою очередь делает скакалку послушной при любых видах прыжков.

Универсальные бисерные скакалки для трюков, кардиотренировок и разминки.

Отличный контроль вращения бисерного шнура и длинные ручки позволяют быстрее научиться прыгать начинающим, а также улучшить свои умения тем, кто давно тренируется со скакалкой.  
С бисерной скакалкой можно заниматься в любое время года и на любом покрытии.

# **Нейроскакалка.**

Отличительная особенность скакалки — она надевается на одну ногу и ее не нужно держать руками.

Как работает скакалка:

Обруч пластиковый застегнуть вокруг щиколотки. Для начала вращения скакалку оттолкнуть рукой или свободной ногой. Перепрыгивать второй ногой через крутящуюся палку с роликом. Сложность заключается в том, что одна нога вращает скакалку, а вторая — перепрыгивает через нее. Сначала надо попробовать просто прыгать на одной ноге, согнув в колене вторую. Потом, подстроившись под собственный ритм, подключить свободную ногу, стараясь не задевать палку. Научившись прыгать, можно выполнять различные фигуры с двойным прокручиванием скакалки за прыжок или с изменением темпа и направления движений.



**Разновидности прыжков на скакалке:**

– прыжки классические;

– прыжки на одной ноге;

– прыжки боком;

– прыжки в приседе;

– прыжки «руки скрестно»;

– прыжки с продвижением;

– прыжки со сменой ног;

– прыжки «ноги скрестно»;

– прыжки смешанные;

– прыжки парные;

– прыжки групповые;

– прыжки сложные;

– многоборье.

**Как подобрать скакалку?**

Диаметр скакалки должен быть не меньше 0,8 или 0,9 см. Длина скакалки должна быть такой, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер.

Для того чтобы определить правильную длину скакалки, попросите ребенка взять ее за ручки, наступить в середину стопой и натянуть - концы скакалки должны коснуться подмышек. Лишнюю длину необходимо срезать.

В детском саду желательно использовать скакалки двух-трех видов, разные по цвету и длине. Тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку, и перед началом за-нятия не придется долго ее выбирать.

Ребенку, который хорошо овладел техникой прыжков, можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины.

Ручки скакалки следует брать свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направляется вниз и зажимается между большим пальцем и остальными

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой). Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами поддерживают вращение. Для того чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки, учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны. Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Знакомство со скакалкой можно начинать с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

Начинать обучение технике прыжков через скакалку следует с прыжков на месте. Руки по бокам, слегка согнуты в локтях, спина прямая. Ребенок прыгает на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Дыхание при прыжках не задерживать!

Следует объяснять и показывать детям, как добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. Приземляться нужно, слегка согнув колени. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Подпрыгивая, не надо высоко отрываться от пола, достаточно лишь на 10-20 см. Дети должны соблюдать небольшие периоды отдыха между прыжками. В промежутках между комплексами и по их окончании следует выполнять дыхательные упражнения.

**Меры предосторожности**

1. Необходимо много свободного места.

2. Важную роль играет обувь и поверхность, на которой вы прыгаете.

3. Как и в случае с любимыми другими упражнениями, не стоит забывать о разминке, растяжке и заминке.

4. Приземляйтесь на носочки. Прыгая на скакалке, вы опираетесь на носки и используете природную амортизацию тела. Но только при условии, если их правильно выполнять.

5. Нельзя прыгать на сытый желудок или во время приступа мигрени.

6. Противопоказанием для прыжков также являются заболевания сердца и другие недуги, при которых недопустимо повышение пульса или давления.

**Скипинг — эффективное средство физического развития.**

Современный мир не стоит на месте. Одна из тенденций, характеризующих современное физкультурно-спортивное движение, - появление новых видов спорта: керлинг, беговелоспорт, пейнтбол; роллерспорт и скэйтбординг; сноуборд и другие. скиппинг

Скиппинг - это форма двигательной деятельности доступная всем. Научившись прыгать, пусть даже медленно, упражнение дает организму великолепную нагрузку в выносливости и реализует потребность детей в движении.

Скипинг – это целое направление фитнеса и официальный вид спорта во многих странах, состоящее в прыжках на скакалке. Название skipping происходит от английского skip – прыгать, подпрыгивать. В Европе и США скиппинг приобрел популярность в 80-е годы прошлого века. Именно тогда в моду вошел здоровый образ жизни, и занятия со скакалкой стали его неотъемлемой частью.

Победное шествие скипинга по России началось гораздо раньше, в 50-е годы (во времена Агнии Барто). Тогда, разумеется, никто не говорил, что занимается скипингом. Дети просто брали прыгалки в руки и скакали во дворах с утра и до самого вечера.

Как вид спорта скиппинг определился в России в начале 1990-х годов.

Скипинг обрел свою популярность во многом благодаря своей доступности и простоте. Для тренировки вам по сути кроме спортивной одежды и скакалки ничего не нужно. Заниматься скипингом можно абсолютно где- угодно, главное чтоб был простор.

Скипинг — важная составляющая многих спортивных дисциплин. Например, те же боксеры каждую свою тренировку начинают с прыжков на скакалке.

Как мы уже сказали, прыжки через скакалку — это хорошее кардио-упражнение, благодаря которому налаживается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. С легкой подачи руки уходит ненавистный жир, укрепляется мышечный каркас, в особенности ноги и ягодицы. Только вообразите, 10-минутная тренировка со скакалкой заменит вам 3 км велопробега, 10 минут плавания в бассейне, 1.5 километра бега. За 15 минут прыжков на скакалке можно сжечь более 200 килокалорий, а за час — целую 1000.

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта, но это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства.

**Интересные факты про скакалку:**

* В некоторых странах скипинг признан отдельной дисциплиной. Более чем в 30 странах даже есть федерации по скиппингу;
* Японские ученые доказали, что прыжки через скакалку притупляют чувство голода. Если вы частенько “прикладываетесь” к еде и стрелка весов неуклонно начала ползти вверх, то самое время взять в руки скакалку. Пару минут прыжков на скакалке перебьет чувство голода;
* Мировой рекорд по прыжкам на скакалке составляет 318 прыжков в минуту!

Практическая часть

**Социологический опрос**

Когда я раскрывал эту тему и узнал много интересного про скакалку, мне стало интересно, а что знают мои ровесники про этот спортивный тренажер? Одним из шагов моих исследований стало анкетирование моих одноклассников о роли в их жизни скакалки. Для того, чтобы понять, что они знают и хотят ли узнать больше, я разработал анкету со следующими вопросами.

В анкетировании приняли участие 12 учеников. Результаты опроса мы занесли в таблицу. Респондентам были заданы следующие вопросы:

* 1. Умеете ли вы прыгать на скакалке?

да – 10 уч. – 83%

нет – 2 уч. – 17%

2.

Знаете ли Вы историю появления скакалки?

да – 2 уч. – 17%

нет –10уч. – 83%

3.

Сколько существует видов скакалок??

Менее 10 – 5 уч. – 42 %

Более 10 –7 уч. – 58 %

4.Что такое «Скиппинг»?

да – 2 уч. – 17%

нет –10 уч. –83%

5. Мировой рекорд по прыжкам на скакалке составляет сколько прыжков?

156- 3 25%

318- 5 58%

540 -4 17%

ВЫВОД:

После подведения итогов анкетирования, мы выяснили, что:

1. Подавляющее большинство ребят (83%) умеют прыгать через скакалку.
2. Большая часть ребят хотела бы научиться прыгать через скакалку (66%).
3. 10 пятиклассников ответили, что они не знают историю появления скакалки.
4. О том, что такое «Скиппинг» слышали 17 % учащихся.

Надеюсь, что после знакомства с моей исследовательской работой и проведения спортивного праздника со скакалкой, они изменят своё мнение про скакалку.

К вашему вниманию я хочу представить сценарий праздника с использованием скакалки. Стихи сочиняли с бабушкой.

**Спортивный праздник « Во славу скакалки. Путешествие пиратов».**

**Учитель :** «Привет.

Мы – пираты, а я - Джим отважный,

Сильный, ловкий, и это важно.

Хотите стать такими как я?

В этом поможет скакалка, друзья!»

Мы собрались в дальние страны,

Через моря и океаны.

Карта укажет, где зарыт клад,

Нужна мне команда сильных ребят!

Сможете все одолеть преграды?

Ну что же, тогда торопиться надо!

**Дети бегут по залу.(легкий бег).**

Все преграды обойдем, йо-хо-хо,

И заветный клад найдем, йо-хо-хо!

Строим корабль и не зевайте,

Четко движения за мной повторяйте».

**Построение врассыпную.**

**Ребята выполняют разминку со скакалкой: махи руками, наклоны туловища, выпады ногами вперед , прыжки на месте.**

**Учитель:**  «Вот на борт корабля мы ступили.

Дружно шагаем , три, четыре.

1-2-3-4, выше колени, 3-4».

Дети маршируют на месте.

**Учитель**: «Ну-ка, смотрите, в море акулы?

Многих в пучину она затянула».

**Игра « Забегалы». Двое детей крутят длинную скакалку-веревку, имититруя волны, игроки по очереди прыгают через нее.**

**Учитель:**  «В руки берем штурвал корабля,

Право руля, лево руля!»

**Наклоны вправо и влево со скакалкой над головой в руках.**

**Учитель** : «Взяли бинокль, смотрим вдаль!

Земли не видно? Очень жаль…»

**Наклоны вперед со скакалкой в руках.**

**Учитель** : «Сильно качает, корабль дает крен…

Сто тысяч акул, мы сели на мель!

Присутствия духа мы не теряем.

В шлюпках на веслах путь продолжаем».

**Работа в парах, Сидя, скакалку перетягивают ,наклоны вперед.**

**Учитель:** : «Нам было не просто, но вот он остров!

Здесь столько препятствий, нельзя расслабляться!

За мной, пираты!»

**Прыжки на месте через скакалку -ноги вместе, ноги врозь, нога одна впереди, прыжки в полуприседе.**

**Учитель** : «Здесь вам не цветочки - огромные кочки!

Огромные кочки – вам не цветочки!

Тут ноги повыше, идем по лианам,

Опять ноги выше, опять по лианам.

**Работа с нейроскакалкой. По кругу бегут, перепрыгивая « кочки».**

**Далее дети строятся в две колонны, парами. Каждая пара держит скакалку на высоте 40-50 см от пола. По сигналу первая пара кладет скакалку, оббегает колонну, перепрыгивает через все скакалки пар, стоящих в колонне.**

С кочками справились, даже с лианами,

Но нужно суметь пролезть между пальмами!»

**Двое детей натягивают скакалку на высоте 80 см. Остальные пытаются пройти под скакалкой, наклонившись назад, не задев ее. Далее расстояние 70 см, 60 см, 50 см.**

**Учитель** : «Полундра! Беда! На пути камнепад.

Сумей увернуться, вниз камни летят.

Очистите путь, быстрей соберите,

По одному мне в корзину кладите.

**Приготовить две корзины. В одной корзине лежат мячи. Дети делятся на пары. Один ребенок берет скакалку, второй- мяч. Один прыгает на скакалке, второй ребенок встает сзади с мячом. Прыгают по три раза вдвоем через одну скакалку, и потом переносят мяч в другую корзину.**

Молодцы, управились быстро, но нам не досуг,

Давайте, пираты, построимся в круг».

**Построение в круг.**

**Учитель** : «Вы слышите звуки тамтама вдали,

Наверное, на острове мы не одни!

Возьмем мы скакалки, начнем мы скакать,

Туземцы должны нас своими признать.

**Игра « Удочка и рыбки» Дети встают в круг, учитель в середине круга. Проводит скакалку по полу, дети перепрыгивают.**

Руки поднимем, по кругу пойдем,

И покружившись, снова начнем!

В центре костер ритуальный зажжем,

Это обряд очищенья огнем!».

**Прыжки на двух ногах и с продвижением вперед по кругу.**

**Учитель** : «Отлично! Но путь наш и дальше не прост,

Лежит перед нами над пропастью мост.

Для переправы мы способ найдем,

Держась за края, по мосту мы пройдем».

**Далее дети строятся в две колонны, парами. Первая пара держит скакалку. По сигналу первая пара скакалку проносит под ногами всех детей, все перепрыгивают через скакалку.**

**Учитель** : «Препятствий немало преодолели,

Идем, йо-хо-хо, почти мы у цели!»

**Учитель** : « птицы замолкли. Вокруг тишина.

Прилив начался, набегает волна.

Быстро собраться и в оба смотреть,

Запрыгнуть на скалы должны мы успеть!»

Хоть и не скоро до цели добрались,

Но сильными, ловкими, крепкими стали!

В школу пора, не близок наш путь,

Осталось лишь парус ветром надуть!»

**Дыхательное упражнение: глубокий вдох носом, медленный выдох ртом**

**(3 раза).**

**Заключение**

В процессе работы над проектом были решены все поставленные задачи. Я познакомился с историей появления, видами скакалок, узнал о значении прыжков со скакалкой в развитии физических качеств детей. Польза, которую могут принести занятия со скакалкой, неоспорима, и доказано это примерами многих людей¸ тем более спортсменов.

Я познакомился с различными упражнениями и играми со скакалкой.

И считаю, что это очень веселое, увлекательное развлечение для детей и взрослых.

Результатом моей работы стал сценарий спортивного праздника с использованием спортивного тренажера-скакалки.

И я уверен, что скакалка послужит отличным спортивным инвентарем на уроках физической культуры.

**Список источников и литературы:**

1.Берестецкая, И.Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе / Берестецкая И.Ю., Окунская И.Ю. // Физ. воспитание студентов твор. специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - № 3. - С. 81-86

.2.Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.- 184 с.

3.. Кечержиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: /Кечержиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. -М.: Физкультура и спорт, 93 с.

4. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960. – 131

5. Маравина, Н. Просто и легко : Развитие физ. качеств с помощью скакалки // Спорт в шк. - 2010. - № 12. - С. 12-19.

Ли Б. «Тренировки со скакалкой», Издательство: "Попурри" , 2014. – 272 с.

6. Скиппинг: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.

6. Шарабова И.Н. «Упражнения со скакалкой»: Советский спорт, Москва 1991,  94 с.

7. [https://www.i-igrushki.ru/archive/skakalka.html](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.i-igrushki.ru%2Farchive%2Fskakalka.html)

8. [https://fishki.net/1260812-interesnye-fakty-o-skakalke.html](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Ffishki.net%2F1260812-interesnye-fakty-o-skakalke.html)

9. 7skillspassport / Федерация спортивной хореографии России. [электронный ресурс]. Режим доступа:  http://russiasport.su/d/513777/d/7\_skillspassport.pdf

10. Бойко, В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (rope-skipping, Часть 1). Орел: Госуниверситет-УНПК, 2011. – 94 с.

11.Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейберман. –М. ФиС, 2007