

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 3 / 2025, Vol. 7, Iss. 3 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 379.8.093



Игровой скиппинг в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

¹ Правдов М.А., ² Кочетков М.А., ³ Прадов Д.М.,
^{1, 2} Ивановский государственный университет, Шуйский филиал,
³ Российский государственный социальный университет

Аннотация: организация физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и в семьях не отвечает в полной мере обогащению двигательной сферы и развитию координационных способностей старших дошкольников. Сложившаяся ситуация обуславливает необходимость поиска и разработки новых подходов, средств, форм и методов организации и проведения занятий физическими упражнениями с детьми. В системе физического воспитания имеется большой арсенал прыжковых упражнений, по большинству своих характеристик соответствующих требованиям развития координационных и скоростно-силовых способностей, а цикличное повторение прыжков благотворно влияет на укрепление и развитие всех систем растущего организма дошкольников.

Цель исследования – выявить направления разработки методик занятий скиппингом в системе физкультурно-спортивной работы в дошкольных учреждениях с детьми старшего дошкольного возраста.

Результаты. Методика занятий скиппингом должна быть игровой. Обучение прыжкам со скакалкой должно осуществляться постепенно с учетом их сложности, а также с учетом степени сформированности у детей умений выполнять прыжки через скакалку и уровня развития у них координационных и скоростно-силовых способностей. По мере освоения простых прыжков постепенно обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку (сначала одиночным, затем в парах, тройках и т.д. - до 5 человек). В процессе циклического выполнения прыжков формировать темпо-ритмовую структуру движений, как на месте, так и в движении в различных направлениях и скорости перемещения в пространстве с применением разнообразных звуковых и световых сигналов различной модальности. Совершенствовать прыжковую технику детей с использованием разнообразных прыжковых действий в условиях вращения скакалки в горизонтальной, фронтальной и сагиттальной плоскостях. На занятиях по скиппингу создавать условия и стимулировать развитие двигательного творчества дошкольников в игровых сюжетах, обеспечивать интеграцию двигательной и познавательной деятельности детей.

Ключевые слова: игровой скиппинг, дети старшего дошкольного возраста, координационные скоростно-силовые способности

Для цитирования: Правдов М.А., Кочетков М.А., Прадов Д.М. Игровой скиппинг в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 3. С. 248 – 252.

Поступила в редакцию: 13 января 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 16 марта 2025 г.;
Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

Game skipping in the system of physical education of children of senior preschool age

¹ Pravdov M.A., ² Kochetkov M.A., ³ Pradov D.M.,
^{1,2} Ivanovo State University, Shuya branch,
³ Russian State Social University

Abstract: the organization of physical education of children in preschool institutions and in families does not fully meet the enrichment of the motor sphere and the development of coordination abilities in older preschoolers. The current situation determines the need to search for and develop new approaches, means, forms and methods of organizing and conducting physical exercise classes with children. The physical education system has a large arsenal of jumping exercises, most of whose characteristics meet the requirements for the development of coordination and speed-strength abilities, and cyclic repetition of jumps has a beneficial effect on the strengthening and development of all systems of the growing body of preschoolers.

The purpose of the study is to identify the directions for developing skipping methods in the system of physical education and sports work in preschool institutions with older preschool children.

Results. The skipping methods should be playful. Teaching rope jumping should be gradual, taking into account their complexity, as well as the degree to which children have developed the ability to jump rope and the level of development of their coordination and speed-strength abilities. As simple jumps are mastered, gradually teach jumping over a short and long rope (first individually, then in pairs, triplets, etc. – up to 5 people). In the process of cyclical execution of jumps, form a tempo-rhythm structure of movements, both in place and in motion in various directions and speed of movement in space using various sound and light signals of various modalities. Improve children's jumping technique using various jumping actions in conditions of rope rotation in the horizontal, frontal and sagittal planes. In skipping classes, create conditions and stimulate the development of motor creativity of preschoolers in game plots, ensure the integration of motor and cognitive activities of children.

Keywords: game skipping, senior preschool children, coordination speed-strength abilities

For citation: Pravdov M.A., Kochetkov M.A., Pradov D.M. Game skipping in the system of physical education of children of senior preschool age. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (3). P. 248 – 252.

The article was submitted: January 13, 2025; Approved after reviewing: March 16, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025.

Введение

В последнее время сохраняется проблема снижения двигательной активности детей дошкольного возраста, что негативно отражается на их состоянии здоровья и физической подготовленности [2-4]. При этом старший дошкольный период жизни детей является сенситивным для развития комплекса физических качеств и способностей, формирования жизненноважных двигательных умений и навыков [9].

Дети 5-7 лет особенно восприимчивы к упражнениям, направленным на развитие координационных и скоростно-силовых способностей. В системе физического воспитания накоплен значительный арсенал упражнений, способствующих решению данной задачи [6, 10]. В частности, это относится к прыжкам со скакалкой. Это вид физических упражнений, которые по большинству своих характеристик соответствуют требованиям развития координационных и скоростно-силовых способностей. Многократное, цикличное повторение прыжковых действий благотворно способ-

ствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем растущего организма дошкольников. Наряду с этим у ребенка укрепляется мышечная система ног, рук и всего туловища. Прыжки со скакалкой способствуют развитию не только координационных способностей, но и формированию темпо-ритмической структуры движений, а также ориентировку в пространстве [1, 5, 8].

В последние годы эти группы прыжковых упражнений приобрели новый статус – вид спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)», который признан в России с 2019 года. В настоящее время, в нашей стране действует Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)», утвержденный в 2022 году [7]. Согласно этому документу к занятиям этим видом спорта допускаются дети в возрасте 8 лет. Данный вид спортивной практики в большей степени культивируется в разнообразных формах дополнительного физкультурно-спортивного образования в общеобразовательных школах, ДЮСШ, центрах детского творчества.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов в системе физического воспитания старших дошкольников рекомендуется использовать средства скиппинга, включающие в себя, как группы традиционных прыжков, так и их комбинации с элементами акробатики и танцев, с использованием одной и более скакалок разной длины [8]. Не смотря на пользу прыжков со скакалкой, в системе физических упражнений с дошкольниками потенциал данной группы упражнений педагогами и родителями не используется должным образом. Среди причин неумения детей выполнять прыжковые упражнения авторы выделяют: ограниченность пространства спортивных помещений, загруженность педагогов многочисленными задачами образовательного процесса в ДОУ, нехваткой времени на обучение детей данному виду упражнений, боязнь получения детьми травм, пассивность родителей и нежелание заниматься двигательной активностью с детьми дома.

В системе дополнительного образования в дошкольных учреждениях скиппинг рассматривается как спортивно-оздоровительная технология. Однако, научно-обоснованных методик и технологий проведения занятий с элементами скиппинга с детьми 5-7 лет с учетом уровня развития у них координационных способностей и в целом умений и навыков выполнения прыжков со скакалкой в настоящее время не разработано, что актуализирует проблему исследования.

Цель исследования – выявить направления разработки методик занятий скиппингом в системе физкультурно-спортивной работы в дошкольных учреждениях с детьми старшего дошкольного возраста.

Материалы и методы исследований

В ходе проведения исследования осуществлялся анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, статистическая обработка данных. Исследование проводилось с участием педагогов дошкольных учреждений Ивановской и Владимирской областей. В анкетировании приняли участие 173 чел. Среди них 120 воспитателей и 53 и инструктора по физической культуре.

Результаты и обсуждения

Согласно данным анкетирования, треть (33,3%) опрошенных, знакомы либо частично (30,3%) знакомы со скиппингом. При этом, часть (36,4%) педагогов не знакомы с данным видом спортивных упражнений.

В исследованиях Е.Н. Никитиной показано, что лишь 10-15% дошкольников умеют прыгать через скакалку [6]. Педагогами отмечается (55,5%), что освоение детьми прыжков через скакалку довольно трудоемкий процесс, требующий от ребенка

настойчивости, целеустремленности, выдержки и терпения. Часто дети не хотят утруждать себя такого рода занятиями и противятся обучению.

Очевидно, что решение данной проблемы и задача материала со стороны педагогов, и сам процесс должен проходить в игровой форме, быть интересным для ребенка. Естественно, что применяемые сложно-координационные упражнения со скакалкой должны соответствовать уровню физической подготовленности и способностям ребенка.

В своей работе, педагоги чаще всего используют следующие группы упражнений со скакалкой: разнообразные одиночные прыжки; игра – «удочка», эстафеты (87,8%), прыжки через длинную скакалку (32,4%). Редко – прыжки в парах и тройках (6,9%). Установлено, что более половины (51,4%) респондентов используют упражнения со скакалкой на одном и трех физкультурных занятий, а 24,3% два раза в неделю. Отмечено, что на занятиях используются в основном прыжки со скакалкой на месте на двух или одной ноге, на месте и с продвижением вперед в ходьбе и беге, а «необычные» прыжки из арсенала средств скиппинга практически никем не применяются. При этом, большинство (76,9 %) педагогов ДОУ готовы применять необычные прыжки со скакалкой, как на физкультурных занятиях, так и в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования старших дошкольников. При этом, все без исключения указали, что для занятий скиппингом с детьми 5-7 лет необходима специальная методика, учитывающая особенности роста и развития детей этого возраста, а также рекомендации по ее реализации в системе, как физкультурных занятий, так и в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в системе дополнительного образования дошкольников. Наряду с этим отмечено, что особое внимание при разработке методики необходимо обратить внимание на подбор доступных по своей координационной сложности упражнений детям из арсенала скиппинга.

В результате анализа научно-методической литературы, изучения практического опыта специалистов и данных анкетирования установлено, что ключевыми позициями в разработке методики занятий со старшими дошкольниками на основе применения прыжковых упражнений со скакалкой являются: на начальном этапе – освоение простых прыжков через короткую скакалку с постепенным обучением детей прыжкам через длинную скакалку (сначала одиночным, затем в парах, тройках и т.д. – до 5 человек); в процессе циклического выполнения детьми прыжков задавать темпоритмовую структуру движений, как на месте, так и в движении в различных направлениях и скорости

перемещения в пространстве с применением разнообразных звуковых и световых сигналов различной модальности. На последующих этапах, в процессе совершенствования прыжковой техники детей, необходимо использовать разнообразные прыжковые действия в условиях вращения скакалки в горизонтальной, фронтальной и сагиттальной плоскостях, выполнять упражнения, как со зрительным контролем, так и без него. На занятиях по скиппингу включать танцевальные элементы движений и акробатические комбинации, создавать условия и стимулировать развитие двигательного творчества дошкольников в играх со скакалкой. Предметно-двигательная среда занятий должна

обеспечивать условия для интеграции содержания образовательных областей программы дошкольного образования, способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей.

Выводы

Проблема повышения уровня двигательной активности, обогащения двигательного опыта и развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в полной мере может быть решена за счет внедрения средств скиппинга, как в систему физкультурных занятий, так и в систему кружковых и секционных форм дополнительного физкультурно-спортивного образования в дошкольных учреждениях.

Список источников

1. Арсентьева Ю.А. Скиппинг для дошкольников // Инструктор по физической культуре. 2023. № 4. С. 89 – 94.
2. Волошина Л.Н., Галимская О.Г. Проблемы регулирования двигательной активности дошкольников: позиция педагогов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. № 1. С. 27 – 32.
3. Зайцева С.С., Елецкая Н.М., Кухарь С.В., Соловьёва Т.А. Обогащение двигательного опыта старших дошкольников средствами скиппинга // Молодой ученый. 2022. № 24 (419). С. 358 – 360.
4. Кувалдина А.И. Досуговое объединение культурно-оздоровительной направленности (коллектив роуп-скиппинга) как среда формирования взаимоотношений родителей и детей младшего школьного возраста // Глобальный научный потенциал. 2019. № 9 (102). С. 68 – 73.
5. Малышев. А.А. Применение средств скиппинга на занятиях по физической культуре в дошкольном учреждении // Инструктор по физической культуре. 2021. № 5. С. 6 – 14.
6. Никитина Е.Н. Упражнения и игры со скакалкой как эффективное средство развития физических качеств у дошкольников // Педагогический форум. 2022. № 1 (9). С. 67 – 68.
7. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N 905 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)" URL: <https://base.garant.ru/405845761/>(дата обращения: 03.12.2024)
8. Скиппинг: организация и содержание занятий: учебно-методическое пособие / сост.: Т.В. Романюк, М.Н. Романюк, Е.С. Федотова А.В. Захаревич. Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2023. 72 с.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17. 10. 2013 г. № 1155. Москва: Сфера, 2018. 96 с.
10. Шутилова С.А. Развитие физических качеств у старших дошкольников с помощью фитнес-технологии скиппинг // Инструктор по физической культуре. 2021. № 1. С. 86 – 90.

References

1. Arsentyeva Yu.A. Skipping for preschoolers. Physical Education Instructor. 2023. No. 4. P. 89 – 94.
2. Voloshina L.N., Galimskaya O.G. Problems of regulating the motor activity of preschoolers: the position of teachers. Physical Education. Sport. Tourism. Motor recreation. 2020. No. 1. P. 27 – 32.
3. Zaitseva S.S., Yeletskaia N.M., Kukhar S.V., Solovyova T.A. Enrichment of the motor experience of older preschoolers by means of skipping. Young scientist. 2022. No. 24 (419). P. 358 – 360.
4. Kuvaldina A.I. Leisure association with a cultural and health focus (rope skipping team) as an environment for forming relationships between parents and primary school children. Global scientific potential. 2019. No. 9 (102). P. 68 – 73.
5. Malyshev. A.A. Use of skipping tools in physical education classes in a preschool institution. Physical education instructor. 2021. No. 5. P. 6 – 14.
6. Nikitina E.N. Exercises and games with a skipping rope as an effective means of developing physical qualities in preschoolers. Pedagogical forum. 2022. No. 1 (9). P. 67 – 68.

7. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of November 2, 2022 N 905 "On approval of the federal standard of sports training in the sport of "rope skipping (sports jump rope)" URL: <https://base.garant.ru/405845761/> (date of access: 03.12.2024)

8. Skipping: organization and content of classes: teaching aid. compiled by: T.V. Romanyuk, M.N. Romanyuk, E.S. Fedotova A.V. Zakharevich. Tiraspol: Publishing house of Pridnestr. University, 2023. 72 p.

9. Federal state educational standard of preschool education: order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation (Ministry of Education and Science of Russia) dated 17. 10. 2013 N 1155. Moscow: Sfera, 2018. 96 p.

10. Shutilova S.A. Development of physical qualities in senior preschoolers using the fitness technology skipping. Physical Education Instructor. 2021. No. 1. P. 86 – 90.

Информация об авторах

Правдов М.А., доктор педагогических наук, профессор, Orcid ID <https://orcid.org/0000-0002-5864-3901>, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, 155908, г. Шуя, Ивановская обл., д. 24, pravdov@yandex.ru

Кочетков М.А., аспирант, Orcid ID <https://orcid.org/0009-0002-8359-8361>, Ивановский государственный университет Шуйский филиал, 155908, г. Шуя Ивановская обл., д. 24, maxim.kochetkov17@yandex.ru

Правдов Д.М., кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Orcid ID <https://orcid.org/0000-0003-1374-9638>, 129226, г. Москва, ул. Вильгельма Пика, д. 4, стр. 1, pravdov@mail.ru