

Арепьева Лариса Владимировна

инструктор по физической культуре

Семенова Наталья Георгиевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №15 «Дюймовочка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ВНЕДРЕНИЕ СКИПИНГ-ТЕХНОЛОГИИ В ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье раскрывается понятие «скипинг». В работе рассмотрено применение данной технологии в двигательной деятельности дошкольной организации, а также представлена разнообразная вариация прыжков со скакалкой.*

***Ключевые слова:** физическая культура, двигательная деятельность, скипинг-технология, прыжки со скакалкой, физические качества.*

Здоровье – одна из главных человеческих ценностей. Дошкольный возраст в развитии ребенка – период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей непростая задача. 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, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Физическая культура в отличие от других видов культур имеет большие потенциальные возможности в становлении всесторонне развитой личности. С одной стороны, помогает выполнять функции видов культуры (духовной, художественной и др.). С другой стороны, выполняет только свою функцию – физическое совершенствование, куда входит решение задач оздоровительной направленности, развитие основных физических качеств и приобретение необходимых

двигательных умений и навыков. Наряду с формированием различных двигательных умений и навыков одним из наиболее сложных является обучение детей прыжкам через скакалку. Прыжки через скакалку занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук. Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий, поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, туловище выпрямлено. Соблюдение выше сказанного будет проявляться, когда прыжки через скакалку будут освоены. Проблемы обучения прыжкам через скакалку детей старшего дошкольного возраста связаны с отсутствием разработанных методик.

Так что же такое скипинг-технология? Можно ли ее применять в детском саду? Скипинг (от англ. «skipping» – прыгать, подпрыгивать) – этот новомодный термин означает ни что иное, как прыжки через нашу, обычную, скакалку. В Европе и США скипинг 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.

Скипинг, как вид спорта, разрабатывался исходя из следующих целей: доступности для различных социальных слоев общества вне зависимости от их материального положения; легкости использования его каждым человеком, начиная с 5–6 летнего возраста и до глубокой старости (самостоятельно или под руководством тренера) для укрепления и поддержания своего физического состояния; как базового вида спорта, развивающего все физические качества для других, более популярных видов спорта и в первую очередь олимпийских; сводного

дозирования нагрузки и осуществления самоконтроля за ней исходя из функциональных и анатомо-физиологических показателей занимающегося; возможности заниматься им в любом месте, где есть свободное пространство размером 3 метра в длину, 2 метра в ширину, 2,5 метра в высоту.

С помощью простейшего спортивного инвентаря – скакалки, можно довести уровень физической подготовленности по пяти основным двигательным качествам: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости, до максимально возможного. Научившись прыгать, пусть даже медленно, но достаточно долго, становится очевидным, что подобное упражнение дает организму великолепную нагрузку в выносливости. А легкие, технически правильно выполненные прыжки великолепно будут развивать силу мышц голени и стопы, рук и торса. Эффективность воздействия работы со скакалкой очевидна, но это возлагает и ответственность за недопустимость тренировочных перегрузок. При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным, а также принципа постепенности. Форсирование нагрузки ни к чему, кроме мышечных болей и нежелательных эффектов, не приведет. А положительная мотивация к занятиям физической культурой может приобрести ноты отрицательного воздействия.

Для начала работы со скакалкой необходимо определить оптимальную ее длину. Для этого следует встать на середину скакалки и, сгибая руки на уровне груди, взять концы ее так, чтобы она была натянута. Концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным. Сохраняя правильную осанку, обеспечивается и верная техника выполнения упражнения и свободное дыхание. Дыхание задерживать нельзя! Следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого во время прыжка надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки,

затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление следует обращать особое внимание. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног. Сначала необходимо научить детей просто вращать скакалку. Для этого нужно взять концы скакалки в одну руку и вращать ее вперед. Следить за тем, чтобы работала только кисть. Когда дошкольник привыкнет к движению скакалки, необходимо постепенно менять скорость вращения, то ускоряя, то замедляя ее движение. Это упражнение можно разучивать в парах, причем обязательно выполнить его и другой рукой.

Работу детских ног начинать с плавных подъемов на носки и перекатов с пяток на носки и обратно. Затем идет выполнение прыжков «ноги вместе», сосредоточив внимание на правильной технике прыжка и приземления. После этого, удерживая скакалку перед собой, слегка раскачав, перепрыгнуть через нее. Медленно вращая скакалку вперед, перешагивать через нее. Освоив эти подготовительные упражнения, детям можно переходить к прыжкам через скакалку. Педагог должен следить за тем, чтобы скакалка у ребенка слегка касалась пола, а движения рук были равномерными.

Научив детей делать прыжки с вращением скакалки вперед, можно усложнить задачу – выполнение прыжков, вращая скакалку назад, справа налево (слева направо), удерживая одну руку за спиной, в горизонтальной плоскости над полом. Освоив прыжки на двух ногах с вращением скакалки в указанных положениях, можно переходить к более сложным вариантам прыжков. Например:

1. Прыжки с вращением скакалки вперед с промежуточным прыжком с подскоком и без него.
2. Прыжки с вращением скакалки назад с подскоком и без него.
3. Прыжки ноги врозь, одна нога перед другой.
4. На счет 1 – левая нога перед правой; 2 – прыжком поменять положение ног.
5. На счет 1 – ноги врозь; 2 – ноги вместе.
6. Прыжки с отведением голеней назад.

7. Прыжки в приседе.
8. Прыжки с поворотом на 90° вправо, влево.
9. Прыжки ноги скрестно (правая перед левой или наоборот).
10. На счет 1 – прыжок на правой ноге; 2 – на левой; 3–4 – ноги вместе и т. д.

Надо помнить, что сложность и количество прыжков следует увеличивать постепенно. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например на силу или гибкость. Продолжительность прыжковых серий следует постепенно увеличивать от 30 секунд до 2–3 минут, количество серий также возрастает от 1 до 3–4. Прыгать лучше в спортивной обуви, хорошо смягчающей удары при приземлении. Если двигательная деятельность проходит в помещении, следует его проветрить. Лучше прыгать под музыку. Любимая мелодия создаст хорошее настроение, снизит ощущение утомления, разбудит фантазию, что даст возможность придумать новые, своеобразные варианты прыжков!

Скакалка, это удобная и забавная штука, – недорогой портативный тренажер. Скипинг – это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших методов повышения уровня физической подготовки и эта форма двигательной активности доступна всем. Вот почему так показательно участие в скипинге не только детей, но и взрослых. Мероприятия такого характера сплачивают детей и родителей, повышают творческий потенциал детей и формируют мотивацию на ведение здорового образа жизни. Ничто так не укрепляет любовь и доверие детей, как общее интересное дело. Так что прыгайте с удовольствием и на здоровье!

Список литературы

1. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 112 с.
2. Скакалка: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsegdazdorov.net/story/skakalka-polza-i-vred/>

3. Что такое скипинг или какая польза от скакалки? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/sport/articles/774/>
4. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991.