УДК 796.07
ББК 74.100.5
DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-4-76-84

СКИППИНГ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. Ю. Мищенко[1], В. Д. Иванов[2], В. А. Громов[3], С. М. Васенев[1]

[1]Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

[2]Челябинской государственный университет, Челябинск, Россия

[3]Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Рассматривается актуальная проблема применения скиппинга как эффективного средства физической и прыжковой подготовленности детей старшего дошкольного возраста. В статье представлена краткая характеристика экспериментальной программы, выполнено планирование учебного материала на год с усложнением, приведены основные базовые упражнения обучения детей прыжкам без скакалки и с использованием скакалки, нейроскакалки, гимнастического обруча. Раскрываются особенности и этапы работы по применению нейроскакалки (кинезиологического тренажера) в физической подготовке детей старшего дошкольного возраста. Показана выявленная положительная динамика прироста показателей общефизической и прыжковой подготовленности девочек 6–7 лет.

Ключевые слова: *скиппинг, дети старшего дошкольного возраста, дополнительное образование, физическая подготовленность, прыжковая подготовленность.*

Актуальность. Как отмечают специалисты, в частности, Ю. К. Чернышенко, Н. Н. Нихаенко, В. А. Баландин, К. Ю. Чернышенко, «именно дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем» [8]. Исследованиями, проведенными учёными в области дошкольного физического воспитания Е. Г. Сайкиной [6], Н. И. Дворкиной [3], доказано, что «непосредственно в данном возрастном периоде начинают формироваться все физические способности: сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость».

Поэтому, именно в дошкольном периоде важно приступать к регулярным и систематическим занятиям физической культурой, спортом и фитнесом [5].

По нашему мнению, одной из эффективных фитнес-программ, предназначенных для дошкольников, является скиппинг (от англ. «skipping») — прыгать, подпрыгивать, который характеризуют как «технологию двигательной активности, представляющую собой традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатические элементы, танцевальные элементы с одной или двумя скакалками»[7].

В. В. Бойко, подчеркивая значимость скиппинга, отмечает, что «амплитудные упражнения со скакалкой имеют высокий потенциал развития скоростно-силовых способностей, и обеспечивают совершенствование двигательных навыков, способствуют улучшению трофических и пластических функций организма, нормализуют систему деятельности кровообращения и дыхания, улучшают систему функционирования ЦНС» [1]. По мнению С. С. Зайцева с соавт., «принимая участие в играх со скакалкой, дети укрепляют своё здоровье и двигательные навыки разными способами, такие как сердечно-сосудистая система, мышечный тонус, костная масса, координация, ритм, выносливость и выносливость» [4].

Между тем, проведенный анализ научно-методической и специальной литературы показал, что технология скиппинга рассматривается в основном в работе со школьниками и студентами и в меньшей степени специалисты уделяют внимание аналогичной практике использования скакалки в работе с детьми дошкольного возраста в процессе физического воспитания, в том числе в условиях секционной работы. Проведённый опрос в семьях детей дошкольного возраста показал, что у многих родителей отсутствует мотивация к формированию у их детей умений прыгать через скакалку. Кроме того, взрослые не всегда доверяют скакалку детям для самостоятельных прыжков и игр, так как опасаются травмоопасных ситуаций [5].

Цель исследования: теоретически разработать и обосновать экспериментальную дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Скиппинг для дошкольников».

Организация исследования. Исследование было организовано на базе Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Березка» с. Кунашак с участием девочек старшего дошкольного возраста в количестве двадцати человек в возрасте 6–7 лет с сентября 2024 г. по май 2025 г. Учебно-тренировочные занятия в опытных группах были организованы один раз в неделю, длительность составляла 30 мин. Контрольная группа (n = 10) занималась в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» с использованием традиционных средств и методов физической и прыжковой подготовки, а экспериментальная (n = 10) в соответствии с разработанной дополнительной образовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Скиппинг для дошкольников», где обучение детей прыжкам осуществлялось как без скакалки, а также через короткую и длинную скакалку, нейроскакалку и дополнительное оборудование (табл. 1).

Последовательность применения скакалки (длинной, короткой), нейроскакалки, гимнастического обруча (95–100 см), в процессе занятий в течении учебного года представлено в табл. 2.

Таблица 1

Базовые упражнения обучения прыжкам по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Скиппинг для дошкольников»

Базовые упражнения	Обучение прыжкам без скакалки (техника скиппинга): – прыжки классические; – прыжки на одной ноге; – прыжки с продвижением; – прыжки парные; – прыжки групповые.	– прыжки через скакалку, нейроскакалку, гимнастический обруч; – комплексы ОРУ; – игровые задания; – подвижные игры; – соревнования; – выступления с номерами.

Таблица 2

Последовательность применения скакалки, нейроскакалки, гимнастического обруча в учебном году

Оборудование и инвентарь	Месячный тренировочный план			
	Первое занятие	Второе занятие	Третье занятие	Четвертое занятие
сентябрь-октябрь				
Скакалка длинная				
Скакалка короткая	–	–	–	–
Нейроскакалка	–	–	–	–
Гимнастический обруч (95–100 см)	–	–	–	–
ноябрь-декабрь				
Скакалка длинная				
Скакалка короткая				
Нейроскакалка				
Гимнастический обруч (95–100 см)				
январь-февраль				
Скакалка длинная				
Скакалка короткая				
Нейроскакалка				
Гимнастический обруч (95–100 см)				
март				
Скакалка длинная				
Скакалка короткая				
Нейроскакалка				
Гимнастический обруч (95–100 см)				

Окончание табл. 2

Оборудование и инвентарь	Месячный тренировочный план			
	Первое занятие	Второе занятие	Третье занятие	Четвертое занятие
апрель				
Скакалка длинная				
Скакалка короткая				
Нейроскакалка				
Гимнастический обруч (95–100 см)				
Май				
Скакалка длинная				
Скакалка короткая				
Нейроскакалка				
Гимнастический обруч (95–100 см)				

При обучении дошкольников прыжкам на скакалке нами был использован алгоритм, предложенный Л. Н. Волошиной [2], который предусматривает последовательное освоение техники, использование подводящих упражнений и контроль за ошибками. В процессе обучения прыжкам на скакалке детей дошкольного возраста, использовались разработанные схемы (рис. 1).

Отличительной особенностью разработанной нами экспериментальной дополнительной общеразвивающей программы «Скиппинг для дошкольников» являлось применение в учебно-тренировочных занятиях детей старшего дошкольного возраста нейроскакалки, которая отличается от обычной скакалки не только названием, но и видом (рис. 2), а также радикально другим способом использования, предусматривающим разноплановую работу ног: одна совершает вращательные движения, а вторая — прыжки [5]. Этапы работы по применению нейроскакалки с детьми старшего дошкольного возраста представлены в табл. 3.

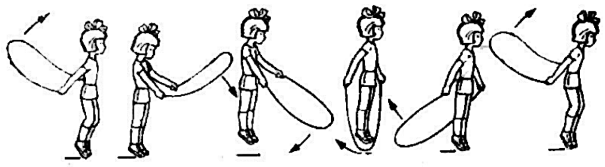

Рис. 1. Схема обучения прыжкам через скакалку



Рис. 2. Нейроскакалка — кинезиологический тренажер

Результаты исследования. Проведённая в начале исследования оценка уровня общей физической (табл. 4) и специальной (прыжковой) (табл. 5) подготовленности детей дошкольного возраста не выявила статистически достоверных отличий между результатами девочек 6–7 лет контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 3

Этапы работы по применению нейроскакалки в физической подготовке детей старшего дошкольного возраста

Этапы работы с нейроскакалкой	Особенности деятельности педагога и детей
Первый этап	Теоретические сведения: определение нейроскакалки; преимущества использования нейроскакалки; отличия нейроскакалки от обычной, уже знакомой детям; демонстрация нейроскакалки на картинках; визуальная демонстрация нейроскакалки с возможностью детей потрогать спортивное оборудование
Второй этап	Проведение инструктажа по технике безопасности использования нейроскаклки, минимизирующие риск получения травмы
Третий этап	Техника использования нейроскакалки
Четвертый этап	Разминка на обычной скакалке (в виде индивидуальных прыжков на скакалке, либо в виде групповых заданий)
Пятый этап	Повторная демонстрация техники использования нейроскаклки инструктором по физической культуре
Шестой этап	Самостоятельное использование нейроскакалки детьми

Таблица 4

Сравнительный анализ общей физической подготовленности девочек 6–7 лет опытных групп в начале исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t	Достоверность различий
Оценка общей физической подготовленности				
1. Бег 30 м (с)	11,4 ± 0,13	11,6 ± 0,14	0,16	P > 0,05
2. Челночный бег 3 х 10 м (с)	12,8 ± 2,22	12,9 ± 2,32	0,42	P > 0,05
3. Шестиминутный бег» (м)	385,4 ± 6,32	382,1 ± 6,28	0,19	P > 0,05
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	8,4 ± 0,14	8,2 ± 0,12	0,33	P > 0,05
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	98,4 ± 6,24	87,6 ± 6,27	0,67	P > 0,05
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	9,1 ± 2,41	8,9 ± 2,31	0,32	P > 0,05

Таблица 5

Сравнительный анализ специальной (прыжковой) подготовленности девочек 6–7 лет опытных групп в начале исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t	Достоверность различий
Прыжки через длинную скакалку				
1. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку, поднятую на высоту 10–15 см. от пола (кол-во раз за 30 с)	4,4 ± 0,18	4,6 ± 0,19	0,34	P > 0,05
2. Прыжки через качающуюся скакалку (кол-во раз за 30 с)	3,8 ± 0,12	4,2 ± 0,19	0,63	P > 0,05
Прыжки на короткой скакалке				
1. Прыжки на одной ноге (кол-во раз за 30 с)	7,2 ± 0,11	7,6 ± 0,13	0,14	P > 0,05
2. Прыжки с продвижением вперед (кол-во раз за 30 с)	10,4 ± 0,42	10,2 ± 0,37	0,12	P > 0,05
3. Прыжки классические с вращением скакалки вперед (кол-во раз за 30 с)	9,4 ± 0,26	9,6 ± 0,27	0,31	P > 0,05
4. Прыжки со сменой ног» (кол-во раз за 30 с)	5,4 ± 0,03	5,2 ± 0,02	0,08	P > 0,05
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги, другая сзади (кол-во раз за 30 с)	6,4 ± 0,23	6,2 ± 0,31	0,15	P > 0,05
6. Прыжки с подскоком (кол-во раз за 30 с)	6,1 ± 0,06	6,2 ± 0,04	0,04	P > 0,05
7. Прыжки классические с вращением скакалки назад (кол-во раз за 30 с)	5,6 ± 0,12	5,4 ± 0,14	0,23	P > 0,05
Прыжки на нейроскакалке				
1. Прыжки на рабочей ноге (кол-во раз за 30 с)	12,4 ± 0,14	12,2 ± 0,12	0,42	P > 0,05
2. Прыжки на не рабочей ноге (кол-во раз за 30 с)	8,6 ± 0,11	8,4 ± 0,09	0,08	P > 0,05
3. Прыжки с усложнением (предметом, подбрасывание мяча) (кол-во раз за 30 с)	4,2 ± 0,02	4,0 ±0,01	0,06	P > 0,05

После проведения эксперимента было организовано повторное тестирование физической и специальной (прыжковой) подготовленности, которое установило наличие существующих достоверных отличий между результатами девочек 6–7 лет контрольной и экспериментальной групп во всех исследуемых показателях физической (табл. 6) и специальной (прыжковой) подготовленности (табл. 7).

После эксперимента были выявлены более значительные темпы прироста физической подготовленности у девочек 6–7 лет экспериментальной

Таблица 6

Сравнительный анализ общефизической подготовленности девочек 6–7 лет опытных групп после проведения исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t	Достоверность различий
Оценка общей физической подготовленности				
1. Бег 30 м (с)	9,2 ± 1,65	8,4 ± 1,24	2,61	P < 0,05
2. Челночный бег 3 х 10 м (с)	11,6 ± 1,53	10,2 ± 0,93	3,24	P < 0,05
3. Шестиминутный бег (м)	534,2 ± 5,12	674,6 ± 5,38	4,23	P < 0,05
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	12,6 ± 1,26	16,8 ± 1,15	3,43	P < 0,05
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	116,8 ± 7,41	124,2 ± 7,21	3,71	P < 0,05
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	11,8 ± 3,27	14,6 ± 3,13	4,26	P < 0,05

Таблица 7

Сравнительный анализ специальной (прыжковой) подготовленности девочек 6–7 лет опытных групп после исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t	Достоверность различий
Прыжки через длинную скакалку				
1. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку, поднятую на высоту 10-15 см. от пола (кол-во раз за 30 с)	5,2 ± 0,27	9,8 ± 0,35	2,64	P < 0,05
2. Прыжки через качающуюся скакалку (кол-во раз за 30 с)	5,6 ± 0,25	8,9 ± 0,43	2,35	P < 0,05
Прыжки на короткой скакалке				
1. Прыжки на одной ноге (кол-во раз за 30 с)	9,4 ± 0,52	14,8 ± 0,62	3,44	P < 0,05
2. Прыжки с продвижением вперед (кол-во раз за 30 с)	14,6 ± 1,26	22,6 ± 1,43	4,51	P < 0,05
3. Прыжки классические (кол-во раз за 30 с)	12,6 ± 1,16	18,2 ± 1,27	3,41	P < 0,05
4. Прыжки со сменой ног (кол-во раз за 30 с)	7,2 ± 0,14	10,8 ± 0,22	4,18	P < 0,05
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги, другая сзади (кол-во раз за 30 с)	8,8 ± 0,23	14,2 ± 0,31	3,25	P < 0,05
6. Прыжки с подскоком (кол-во раз за 30 с)	8,6 ± 0,12	14,4 ± 0,24	4,14	P < 0,05
7. Прыжки классические с вращением скакалки назад «(кол-во раз за 30 с)	8,8 ± 0,18	12,6 ± 0,23	4,71	P < 0,05
Прыжки на нейроскакалке				
1. Прыжки на рабочей ноге (кол-во раз за 30 с)	18,6 ± 1,54	24,6 ± 1,18	4,24	P < 0,05
2. Прыжки на не рабочей ноге (кол-во раз за 30 с)	10,9 ± 1,16	19,2 ± 0,17	3,18	P < 0,05
3. Прыжки с усложнением (предметом, подбрасывание мяча) (кол-во раз за 30 с)	5,6 ± 0,13	9,2 ±0,23	3,16	P < 0,05

группы (табл. 8). В контрольной группе темпы прироста были менее значительны (табл. 8).

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной группы девочек 6–7 лет до и после педагогического эксперимента, можно заметить, что у детей экспериментальной группы произошел более существенный прирост количественных показателей прыжков по сравнению с девочками контрольной группы, что составило при выполнении прыжков через длинную скакалку в тесте: (табл. 9; рис. 3):

– «Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку» (кол-во раз за 30 с) — 72,2 %;

– «Прыжки через качающуюся скакалку» (кол-во раз за 30 с) — 71,8 %.

Таблица 8

Прирост общей физической подготовленности девочек 6-7 лет опытных групп за период эксперимента

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=10)		Экспериментальная группа (n=10)	
	В усл. ед.	В %	В усл. ед.	В %
1. Бег 30 м (с)	2,2	21,4	3,2	32,0
2. Челночный бег 3 х 10 м (с)	1,2	9,8	2,7	23,4
3. Шестиминутный бег (м)	148,8	32,4	292,5	55,4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	4,2	40,0	8,6	68,8
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	18,4	17,1	36,6	34,6
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	2,7	25,8	5,7	48,5

Таблица 9

Прирост специальной (прыжковой) подготовленности девочек 6-7 лет опытных групп за период эксперимента

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=10)		Экспериментальная группа (n=10)	
	В усл. ед.	В %	В усл. ед.	В %
Прыжки через длинную скакалку				
1. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку (кол-во раз за 30 с)	0,8	16,7	5,2	72,2
2. Прыжки через качающуюся скакалку (кол-во раз за 30 с)	1,8	38,3	4,7	71,8
Прыжки на короткой скакалке				
1. Прыжки на одной ноге (кол-во раз за 30 с)	2,2	26,5	7,2	64,3
2. Прыжки с продвижением вперед (кол-во раз за 30 с)	4,2	33,6	12,4	75,6
3. Прыжки классические» с вращением скакалки вперед (кол-во раз за 30 с)	3,2	29,1	8,6	61,9
4. Прыжки со сменой ног (кол-во раз за 30 с)	1,8	28,6	5,6	70,0
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги, другая сзади (кол-во раз за 30 с)	2,4	31,6	8,0	78,4
6. Прыжки с подскоком (кол-во раз за 30 с)	2,5	34,0	8,2	79,6
7. Прыжки классические с вращением скакалки назад (кол-во раз за 30 с)	3,2	44,4	9,2	82,4
Прыжки на нейроскакалке				
1. Прыжки на рабочей ноге (кол-во раз за 30 с)	6,2	40,0	12,4	67,4
2. Прыжки на не рабочей ноге (кол-во раз за 30 с)	5,3	23,6	13,8	78,3
3. Прыжки с усложнением (предметом, подбрасывание мяча) (кол-во раз за 30 с)	1,4	28,6	5,2	78,8

При выполнении прыжков на короткой скакалке прирост результатов составил в тесте (табл. 9; рис. 4):

– «Прыжки на одной ноге» (кол-во раз за 30 с) — 64,3 %;

– «Прыжки с продвижением вперед» (кол-во раз за 30 с) — 75,6 %;

– «Прыжки классические» с вращением скакалки вперед» (кол-во раз за 30 с) — 61,9 %;

– «Прыжки со сменой ног» (кол-во раз за 30 с) — 70,0 %;

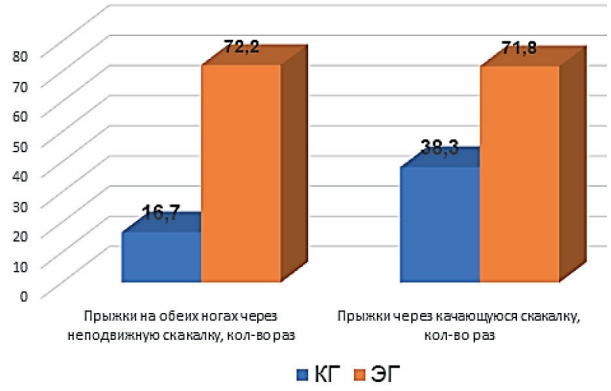

Рис. 3. Прирост показателей девочек 6–7 лет при выполнении прыжков через длинную скакалку (в %)

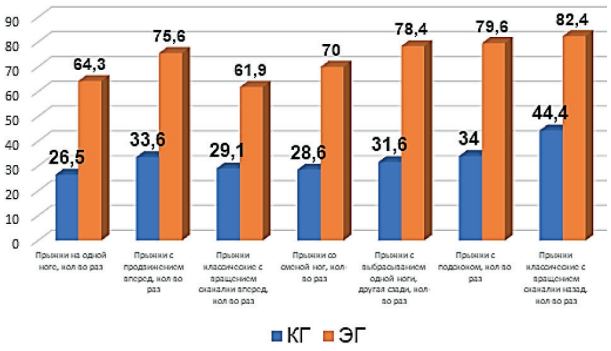

Рис. 4. Прирост показателей девочек 6–7 лет при выполнении прыжков через короткую скакалку (в %)

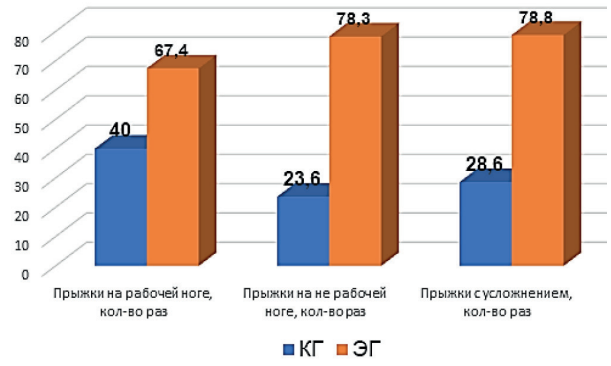

Рис. 5. Прирост показателей девочек 6-7 лет при выполнении прыжков на нейроскакалке (в %)

– «Прыжки с выбрасыванием одной ноги, другая сзади» (кол-во раз за 30 с) — 78,4 %;

– «Прыжки с подскоком» (кол-во раз за 30 с) — 79,6 %;

– «Прыжки классические с вращением скакалки назад «(кол-во раз за 30 с) — 82,4 %.

При выполнении прыжков на нейроскакалке, прирост результатов составил в тесте (табл. 9; рис. 5):

– «Прыжки на рабочей ноге» (кол-во раз за 30 с) — 67,4 %;

– «Прыжки на не рабочей ноге» (кол-во раз за 30 с) – 78,3 %;

– «Прыжки с усложнением (предметом, подбрасывание мяча)» (кол-во раз за 30 с) — 78,8 %.

Выводы. Таким образом, организованные учебно-тренировочные занятия по разработанной экспериментальной дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Скиппинг для дошкольников» физкультурно-спортивной направленности оказали положительное влияние на уровень развития общей физической и специальной (прыжковой) подготовленности девочек старшего дошкольного возраста, выявлены статистически достоверные отличия между всеми исследуемыми результатами участников эксперимента, получены значительные темпы прироста показателей общефизической и специальной (прыжковой) подготовленности у участников экспериментальной группы.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Характеристика основных базовых прыжков в виде спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка) / В. В. Бойко // Наука. — 2023. — № 7 (43). — С. 16–20.

2. Волошина, Л. Н. Социально-педагогические детерминанты развития двигательной активности растущего человека: монография / Л. Н. Волошина. — Белгород , 2020. — 165 с.

3. Дворкина, Н. И. Система формирования базовой личностной физической культуры дошкольников : монография / Н. И. Дворкина. — Москва, 2015. — 464 с.

4. Зайцева, С. С. Обогащение двигательного опыта старших дошкольников средствами скиппинга / С. С. Зайцева, Н. М. Елецкая, С. В. Кухарь, Т. А. Соловьёва // Молодой ученый. — 2022. — № 24 (419). — С. 358–360.

5. Мищенко, Н. Ю. 4.5. Модель профессионального развития инструктора (воспитателя) по физической культуре дошкольной образовательной организации

(ДОО) в контексте реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО) / Н. Ю. Мищенко // Инновационные направления профессиональной подготовки в России и за рубежом : Коллективная монография. — Ульяновск, 2024. — С. 322–343.

6. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : дис.... д-ра пед. наук / Е. Г. Сайкина. — Санкт-Петербург, 2009. — 560 с.

7. Ушаков, И. И. Скиппинг в работе со старшими дошкольниками / И. И. Ушаков // Инструктор по физической культуре. — 2022. — № 8. — С. 90–93.

8. Чернышенко, Ю. К. Предпосылки разработки педагогической модели формирования спортивной культуры детей 6–7 лет / Ю. К. Чернышенко, Н. Н. Нихаенко, В. А. Баландин, К. Ю. Чернышенко // Ученые записки университета Лесгафта. — 2019. — № 9 (175).

Поступила в редакцию 03.08.2025; одобрена после рецензирования 28.08.2025; принята к публикации 15.10.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Мищенко, Н. Ю. Скиппинг как эффективное средство повышения физической и прыжковой подготовленности детей старшего дошкольного возраста / Н. Ю. Мищенко, В. Д. Иванов, В. А. Громов, С. М. Васенев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2025. — Т. 10, № 4. С. — 76–84. DOI: 10.47475/2500-0365-2025-10-4-76-84

Сведения об авторах

Мищенко Наталья Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. **ORCID:** 0000-0001-8405-5348. **Author ID:** 386492. **E-mail:** NUMishenko@yandex.ru

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой индустрии спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN-код:** 7693-1131. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Громов Виктор Александрович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-0158-3338. **Author ID:** 877609. **Email:** camp048@mail.ru

Васенев Сергей Михайлович — магистрант 1 курса кафедры права и правового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. **Email:** vsm3645@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 4, pp. 76–84.

Skipping as an Effective Means of Increasing Physical and Jumping Fitness of Senior Preschool Children

Mishchenko N.Yu.[1], Ivanov V.D.[2], Gromov V.A. [3], Vasenev S.M.[1]
[1]Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia
[2]Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
[3]South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The article considers the current problem of using skipping as an effective means of physical and jumping fitness of senior preschool children. The purpose of the study was to theoretically develop and substantiate an experimental additional general developmental program of physical education and sports focus «Skipping for Preschoolers». The article presents a brief description of the experimental program, plans the educational material for a year with complications, provides the main basic exercises for teaching children to jump without a rope and with the use of a rope, a neuro-rope,

a gymnastic hoop. The features and stages of work on the use of a neuro-rope (kinesiological simulator) in the physical training of senior preschool children are revealed. The identified positive dynamics of the increase in the indicators of general physical and jumping fitness of girls aged 6-7 years are shown.

Keywords: *skipping, senior preschool children, additional education, physical fitness, jumping fitness.*

References

1. Boyko V.V. Harakteristika osnovnyh bazovyh pryzhkov v vide sporta roup skip-ping (sportivnaja skakalka) [Characteristics of the main basic jumps in the sport of rope skipping (sports jump rope)]. *Nauka* [Science], 2023, no. 7 (43), pp. 16–20. (In Russ.).

2. Voloshina L.N. Sotsialno-pedagogicheskie determinanty razvitija dvigatelnoj aktivnosti rastuschego cheloveka: monografija [Social and pedagogical determinants of the development of motor activity of a growing person: monograph]. Belgorod, 2020. 165 p. (In Russ.).

3. Dvorkina N.I. (2015), Sistema formirovanija bazovoj lichnostnoj fizicheskoj kultury doshkol'nikov : monografija [The system of formation of basic personal physical culture of preschoolers: monograph]. Moscow, 2015. 464 p. (In Russ.).

4. Zaitseva S.S. Yeletskaya N.M., Kukhar S.V., Solovyova T.A. Obogaschenie dvigatelnogo opyta starshih doshkolnikov sredstvami skippinga [Enrichment of the motor experience of senior preschoolers by means of skipping]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2022, no. 24 (419), pp. 358–360. (In Russ.).

5. Mishchenko N.Yu. 4.5. Model professionalnogo razvitija instruktora (vospitatelja) po fizicheskoj ku'ture doshkol'noj obrazovatelnoj organizatsii (DOO) v kontekste realizatsii Federa'nogo gosudarstvennogo obrazovatelnogo standarta doshkolnogo obrazovanija (FGOS DO) i Federa'noj obrazovatelnoj programmy doshkolnogo obrazovanija (FOP DO) [Model of professional development of a physical education instructor (teacher) of a preschool educational organization (DEO) in the context of the implementation of the Federal State Educational Standard of Preschool Education (FSES DO) and the Federal Educational Program of Preschool Education (FEP DO)]. Innovatsionnye napravlenija professional'noj podgotovki v Rossii i za rubezhom : Kollektivnaja monografija [Innovative areas of professional training in Russia and abroad: Collective monograph]. Ulyanovsk, 2024. pp. 322–343. (In Russ.).

6. Saykina E.G. Fitnes v sisteme doshkolnogo i shkolnogo fizkulturnogo obrazovanija : dis.... d-ra ped. nauk [Fitness in the system of preschool and school physical education: diss. ... Doctor of Pedagogical Sciences]. St. Petersburg? 2009, 560 p. (In Russ.).

7. Ushakov I.I. Skipping v rabote so starshimi doshkol'nikami [Skipping in work with senior preschoolers] *Instruktor po fizicheskoj kul'ture* [Physical Education Instructor], 2022, no. 8, pp. 90–93. (In Russ.).

8. Chernyshenko Yu. K., Nikhaenko N.N., Balandin V.A., Chernyshenko K.Yu. Predposylki razrabotki pedagogicheskoj modeli formirovanija sportivnoj kultury detej 6-7 let [Prerequisites for the development of a pedagogical model for the formation of sports culture in children aged 67 years]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 2019, no. 9 (175). (In Russ.).

Information about the authors

Mishchenko Natalia Yuryevna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia. **ORCID:** 0000-0001-8405-5348. **Author ID:** 386492. **E-mail:** NUMishenko@yandex.ru

Ivanov Valentin Dmitrievich — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Sports Industry, Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN code:** 7693-1131. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Gromov Viktor Aleksandrovich — South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-0158-3338. **Author ID:** 877609. **E-mail:** camp048@mail.ru

Vasenev Sergei Mikhailovich — 1st year master's student of the Department of Law and Legal Support of Physical Culture and Sports Activities of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia. **E-mail:** vsm3645@gmail.com

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/