

Методика использования скакалки как спортивного предмета на уроках физической культуры в начальной школе

Methods of Using a Skipping Rope As a Sports Object in Physical Education Lessons in Elementary School

Ю.Д. Овчинников,

канд. техн. наук,
доцент кафедры биохимии, биомеханики
естественно-научных дисциплин
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Yu.D. Ovchinnikov,

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,
Department of Biochemistry,
Biomechanics of Natural Sciences,
Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism,
Krasnodar

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

В.А. Якунина,

учитель физической культуры
первой квалификационной категории
средней общеобразовательной школы № 25
им. Героя Советского Союза С.Е. Войтенко,
г. Сочи

e-mail: school25@edu.sochi.ru

V.A. Yakunina,

Physical Education Teacher
of the First Qualification Category,
Secondary General School № 25
named after Hero of the Soviet Union S.E. Voytenko,
Sochi

e-mail: school25@edu.sochi.ru

Современный урок физической культуры в общеобразовательной школе отличается многофункциональностью. В статье раскрывается методика использования спортивного снаряжения — скакалки, охарактеризованы её эргономические свойства и взаимосвязь с биомеханикой движений, влияющих на организм. Представлены методические рекомендации для молодых специалистов, входящих в профессию, по использованию скакалки в урочное и внеурочное время. Продемонстрирована социальная значимость спортивного инвентаря при обучении и оздоровлении не только детей, но и всей их семьи.

Ключевые слова: урок физической культуры; физические упражнения; спортивная игротка; скакалка; эргономические качества; биомеханика движений.

A modern physical education lesson in a secondary school is multifunctional. The article reveals the method of using a sports equipment - a jump rope, characterizes its ergonomic properties and the relationship with the biomechanics of movements that affect the body. Methodological recommendations are presented for young professionals entering the profession on using a skipping rope during and after school hours. The social significance of sports equipment in the education and health improvement of not only children, but also their entire family has been demonstrated.

Keywords: physical education lesson; physical exercise; sports game library; jump rope; ergonomic qualities; biomechanics of movements.

Урок физической культуры в современной общеобразовательной организации требует учёта социальной ситуации, которая создалась в последние десятилетия: дети в эпоху цифровизации привыкли к виртуальному общению, резко снизили двигательную активность и интерес к спортивной деятельности. Сегодня дети и подростки выбирают только рекламируемые виды спорта, не осознавая ценность работы с обычными спортивными атрибутами-предметами: мячом, гирей, эспандерами, лентами, скакалкой.

Как показывают наблюдения, дети перестали прыгать через скакалку в свободное время во дворе и на улице — что было типичным видом занятий советских школьников.

Вместе с тем данный спортивный инвентарь обладает эргономическими свойствами: он удобен в использовании в любое время, как в школе, так и дома, способен успешно поддерживать физическую форму [1], целесообразен для занятий детей с разным уровнем физической подготовки.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СКАКАЛКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

В статье раскрываются результаты работы молодых специалистов — выпускников Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма — в младших классах средней общеобразовательной школы № 25 г. Сочи Краснодарского края. Целью педагогического исследования была отработка методики использования на уроках физической культуры спортивного предмета — скакалки.

Скакалка как спортивный снаряд

Гимнастическая скакалка отличается от стандартной тем, что внешне похожа на обычную верёвку и не имеет ручек: её концы завязывают узлом или прижигают, чтобы материал не распустился.

Уместно подчеркнуть, что скакалка обладает эргономическими свойствами — она удобна, доступна и достаточно проста в обращении.

Значение упражнений со скакалкой для организма человека очень велико. Они не только способствуют скоординированности движений, укрепляют мышцы рук и ног, но и развивают такие биомеханические качества, как выносливость и гибкость [4, 7–8]. Выносливость характеризует способность мышц выполнять двигательную работу в заданном темпе и достаточно длительное время.

В ходе теоретической подготовки участники исследования познакомились с историей применения скакалки как спортивного снаряда. Отдельные страницы истории были использованы в работе с детьми. Это послужило основой появления у них мотива к освоению упражнений со скакалкой на уроках физкультуры.

В настоящее время происходит популяризация скиппинга¹. Проводятся соревно-

вания по роуп-скиппингу в общеобразовательных школах, организуются скиппинг-клубы в центрах дополнительного образования детей. Роуп-скиппинг стал видом спорта.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ

В результате проведённого выпускниками Кубанского университета исследования были сформулированы методические рекомендации для учителя по использованию упражнений со скакалкой на уроках физической культуры в начальной школе.

Физические упражнения со скакалкой очень разнообразны по технике исполнения. Главное — уметь показать ребёнку способы выполнения упражнений, тогда ему будет интересно делать упражнения со скакалкой не только на уроках физической культуры, но и в неурочное время на школьном дворе, дома, в лагере и т.д.

Одной из особенностей приобщения детей к занятиям со скакалкой является формирование мотива для данной физической деятельности в свободное время, прежде всего в условиях семьи, поэтому предполагается активное участие в этом родителей. Ребёнок выступает здесь в новом для себя качестве: он исполняет роль учителя, консультанта, помощника для своих родителей, потому что не каждая мама и папа могут работать со скакалкой так, как научился на уроках физкультуры их ребёнок (см. табл. 1 на с. 45).

Рассмотрим подробнее, из каких этапов складывается умение работать со скакалкой (см. табл. 2 на с. 45).

Спортивная игротека педагога

Создание спортивной игротеки должно стать одной из задач деятельности учителя физкультуры. В ней накапливаются различные игры, в нашем примере — игры со скакалкой. Использование разных игр укрепляет интерес младших школьников к урокам

¹ Скиппинг — (от англ. *skipping* — «прыганье, скаканье»); роуп-скиппинг (от англ. *rope* — «верёвка, скакалка») — «прыжки через скакалку».

Таблица 1

Утренняя зарядка со скакалкой всей семьей

Участник	Мама	Папа	Ребёнок
Количество прыжковых элементов	100 прыжков на месте	100–150 прыжков на месте	25–50 прыжков на месте
Влияние на организм	Улучшает венозное кровообращение	Помогает избавиться от лишней жидкости	Бодрое самочувствие на весь день

Таблица 2

Этапы формирования умений работать со скакалкой

I этап				
<i>Подготовка к прыжку: положение частей тела</i>				
Вращение рук при согнутых локтях	Плечи совершают едва заметное движение	Кисти совершают вращательные движения с ускорением	Небольшое сгибание ног в коленных суставах	Мышцы передней поверхности бедра и задней поверхности голени растянуты, благодаря чему в момент отталкивания создаются наиболее выгодные условия для последующего сокращения всех разгибателей и выполнения толчка

II этап				
<i>Отталкивание (толчок)</i>				
Выпрямление ног с подпрыгиванием	При подпрыгивании ноги выпрямляются на 2–3 см	От приложенных усилий меняется характер мышечного напряжения	С увеличением сложности прыжка меняется скорость. Ритм толчков зависит от скорости вращения скакалки и чередования различных движений с прыжками разной интенсивности	Темп толчков в различных упражнениях и комбинациях может быть различным. Он зависит от темпа музыкального произведения. Ритм толчков определяется скоростью вращения скакалки и чередования различных движений с прыжками разной интенсивности

III этап				
<i>Полёт</i>				
Скакалка во время полёта проходит под ногами прыгающего	В фазе полёта тело может быть выпрямленным или прогнутым, ноги могут быть согнуты вперёд или назад	Руки отведены в стороны книзу	Отдельные группы мышц расслабляются и мышечное напряжение регулируется. В простых прыжках полёт направлен вертикально, а в сложных – вперёд и вверх, в сторону	Чем выше полёт, тем меньше скорость вращения скакалки, и наоборот, при небольшом полёте скорость вращения скакалки должна быть большая (на один прыжок приходится одно вращение скакалки)

IV этап				
<i>Приземление на одну или две ноги</i>				
Характеризуется пружинистостью	Биомеханическая поза: вначале пола касается носок, а затем происходит мягкий перекал с носка на пятку, причём колени мягко сгибаются и быстро выпрямляются	Биомеханическая поза: корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение в цикле	Биомеханическая поза: проще всего приземляться на обе ноги в полуприсед, сложнее – на одну ногу, так как в данном случае помимо эластичности мышц необходима сила мышц ног для сохранения устойчивости	Биомеханическая поза рук: в простых прыжках производятся движения прямыми или слегка согнутыми руками и круговые движения кистью. Заканчивается приземление инерционным движением. Мышцы ног находятся то в расслабленном, то в напряжённом состоянии

и в процессе интересной игровой деятельности помогает им совершенствовать свои движения. Примером игр со скакалкой могут служить: «*Кто быстрее прыгнет?*»; «*Прыжок за прыжком*»; «*Игра-считалочка со скакалкой*»; «*Делай, как я, делай лучше меня!*».

Соревнования со скакалкой

В настоящее время популярным стал такой вид спорта, как *роуп-скиппинг*. В общеобразовательных школах организуются кружки, клубы, где дети, а часто и их родители, занимаются со скакалкой, проводятся соревнования по роуп-скиппингу [2–3, 5–6]. Например, они организуются в спортивном клубе «Виктория» при школе № 25 г. Сочи. Здесь роуп-скиппингом руководят два учителя физической культуры: В.А. Якунина и В.В. Шпет, которые разработали систему скиппинг-прыжков. На основе их системы проводятся соревнования между классами.

Приведём примеры разработанных ими видов скиппинг-прыжков:

1-й вид: классический вперёд (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скакалка сзади. Вращение скакалки вперёд, вверх, вниз. Когда скакалка при вращении оказывается в крайнем нижнем положении, ученик перепрыгивает через неё и совершает один прыжок.

2-й вид: классический назад (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скакалка впереди. Когда скакалка при вращении оказывается в крайнем нижнем положении, ученик перепрыгивает через неё и совершает прыжки (до наступления утомления или установленной команды).

3-й вид: на правой ноге вперёд (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скакалка сзади. Когда скакалка, продолжая движение назад, оказывается в крайнем нижнем положении, ученик перепрыгивает через неё правой ногой, прыжок засчитывается, если скакалка оказывается сзади.

4-й вид: на правой ноге назад (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скакалка сзади. При достижении скакалкой крайнего нижнего положения ученик перепрыгивает через неё правой ногой назад.

5-й вид: на левой ноге вперёд (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скакалка сзади. Когда скакалка, продолжая движение назад, оказывается в крайнем нижнем положении, ученик перепрыгивает через неё левой ногой. Прыжок засчитывается, если скакалка оказывается сзади.

6-й вид: на левой ноге назад (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скакалка сзади. При достижении скакалкой крайнего нижнего положения ученик перепрыгивает через неё левой ногой назад.

7-й вид: прыжок скрестно вперёд (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скрестно, скакалка сзади. Когда скакалка, продолжая движение назад, находится в крайнем нижнем положении, ученик перепрыгивает через неё левой ногой назад. Засчитывается один прыжок, если при дальнейшем вращении скакалка оказывается впереди.

8-й вид: прыжок скрестно назад (индивидуальный).

Фиксация биомеханической позы в прыжке: скрестно, скакалка сзади. Когда скакалка, продолжая движение назад, оказывается в крайнем нижнем положении, ученик перепрыгивает через неё поочередно то с правой, то с левой ноги назад.

Сделаем выводы. Всем с детства знакомая скакалка может выступать и как средство проведения досуга, и как спортивный инвентарь на уроке физической культуры в общеобразовательной школе. Занятия с этим спортивным предметом, обладающим серьёзными эргономико-биомеханическими свойствами, направлены:

- на укрепление мышц рук и ног;
- улучшение координации движений;
- приобретение гибкости и выносливости;
- сохранение организма в целом в хорошей физической форме.

От учителя физкультуры зависит, полюбят ли младшие школьники развивать свои физические качества с помощью скакалки.

Список литературы

1. *Антуфьев Д.А.* Подвижные игры с использованием скакалки, верёвки и каната // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 16–21.
2. *Бойко В.В., Карнюхина Л.А.* Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста // Учёные записки Орловского государственного университета. – 2018. – № 3(80). – С. 219–223.
3. *Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Белова Л.В.* Роуп-скиппинг как средство формирования мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями // Физическая культура в школе. – 2023. – № 1. – С. 36–40.
4. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания / И.Ю. Иванова, Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрой [и др.] // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4. – № 8. – С. 130–135.
5. *Тихонов В.Ф.* Локомоторно-респираторное сопряжение в упражнении «Прыжки на месте со скакалкой» // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 471–474.
6. *Туревский И.М., Неклюдова А.А.* Нетрадиционные формы проблемного обучения подростков на занятиях физической культурой (с использованием скиппинг-скакалки) // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2017. – № 3–4. – С. 40–47.
7. *Швец Г.В., Митусова Е.Д.* Методика развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста при помощи скакалки // Педагогическое образование и наука. – 2022. – № 4. – С. 81–83.
8. *Чайченко М.В.* Использование скакалки на уроках в начальных классах // Физическая культура в школе. – 2012. – № 6. – С. 12–15.

References

1. Antuf'ev D.A. Podvizhnye igry s ispol'zovaniem skakalki, verevki i kanata // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2017. – № 2. – S. 16–21.
2. Boyko V.V., Karnyukhina L.A. Primenenie sredstv roup-skipinga dlya uluchsheniya kognitivnykh funktsiy detey shkol'nogo vozrasta // Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2018. – № 3(80). – S. 219–223.
3. Luk'yanenko V.P., Luk'yanenko N.V., Belova L.V. Roup-skiping kak sredstvo formirovaniya motivatsii starsheklassnikov k zanyatiyam fizicheskimi upravneniyami // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2023. – № 1. – S. 36–40.
4. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey detey starshego doshkol'nogo vozrasta v protsesse fizicheskogo vospitaniya / I.Yu. Ivanova, B.A. Artemenko, E.B. Bystray [i dr.] // Obzor pedagogicheskikh issledovaniy. – 2022. – T. 4. – № 8. – S. 130–135.
5. Tikhonov V.F. Lokomotorno-respiratornoe sopryazhenie v upravnenii «Pryzhki na meste so skakalkoy» // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 3(205). – S. 471–474.
6. Turevskiy I.M., Neklyudova A.A. Netraditsionnye formy problemnogo obucheniya podrostkov na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy (s ispol'zovaniem skipping-skakalki) // Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskiy sport. – 2017. – № 3–4. – S. 40–47.
7. Shvets G.V., Mitusova E.D. Metodika razvitiya gibkosti u detey starshego doshkol'nogo vozrasta pri pomoshchi skakalki // Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka. – 2022. – № 4. – S. 81–83.
8. Chaychenko M.V. Ispol'zovanie skakalki na urokakh v nachal'nykh klassakh // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2012. – № 6. – S. 12–15.