

## Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки

www.dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

### А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; arshch@mail.ru

*Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–8.*

**Аннотация.** Статья посвящена одному из основных видов движения ребенка – прыжкам. Описываются фазы отталкивания, полета и приземления. Представлены кинематические и динамические характеристики прыжка. Перечислены виды прыжков и особенности их включения в физкультурные занятия детей.

**Ключевые слова:** виды прыжков, кинематические и динамические характеристики, фазы отталкивания, полета и приземления, диагностика техники.

**П**рыжки относятся к одному из основных видов движений ребенка – с их помощью он выполняет двигательные задачи перемещения своего тела в пространстве.

1) *естественное перемещение:*

- преодоление препятствий;
- приземление при спрыгивании с какого-нибудь возвышения;

2) *перемещение в ходе физической деятельности:*

- прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыжковые движения в ходе подвижной игры;
- прыжки в длину и высоту.

Прыжок, как законченный двигательный акт, не является циклическим видом движений, так как в нем отсутствует повторение фаз. Например, при прыжке в длину с места выполняется непрерывно и слитно три разных действия: отталкивание,

полет и приземление (рисунок). При разбеге к фазам прыжка с места (табл. 1) добавляется соответственно фаза разбега.

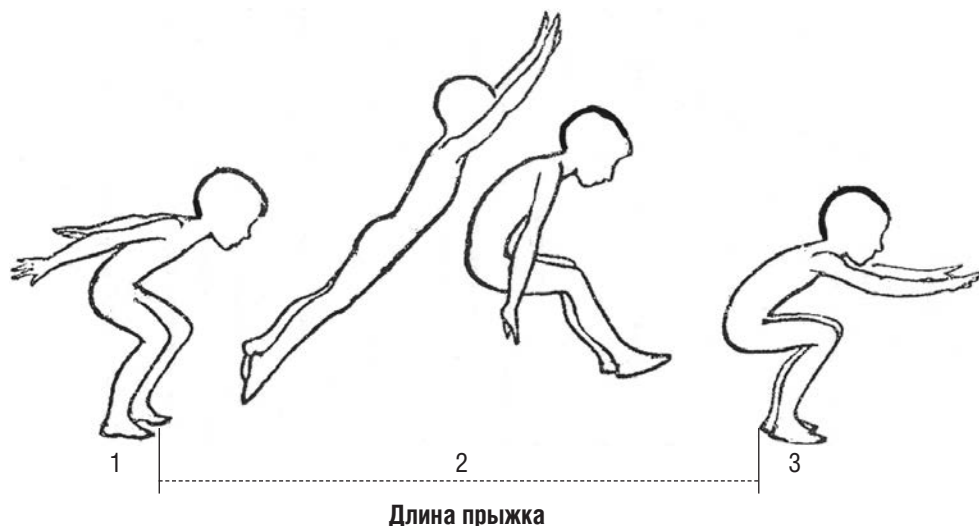


Рис. Фазы прыжка в длину с места:  
1 – отталкивание; 2 – полет; 3 – приземление (амортизация)

Таблица 1

### Характеристика фаз прыжка в длину с места

Фаза	Характеристика движений
Отталкивание	Ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. При отталкивании одновременно обеими ногами тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Ноги выпрямляются в коленных и тазобедренных суставах
Полет	Сначала в группировке (согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище), а затем выпрямляя ноги вперед
Приземление	Мягкое приземление на полусогнутые ноги с плавным переходом на всю стопу, руки вперед-вверх. Прыжок закончен, туловище выпрямляется, руки опущены

Прыжки имеют следующие **кинематические характеристики** (рисунок) [7].

- **Поза** – взаимное расположение частей тела в различных фазах прыжка.
- **Длина прыжка** (перемещение) – расстояние между носками ног перед отталкиванием и пятками при приземлении.
- **Высота прыжка** – наибольшее расстояние от опоры до тела ребенка.
- **Траектория прыжка** – линия, описываемая общим центром тяжести ребенка.

- *Ритм* – длительность фаз отталкивания, полета и приземления по отношению к длительности всего прыжка.
- *Темп* – число прыжков в единицу времени.

Со стороны динамики прыжка [1] рабочими силами являются:

1. *Силы мышечных тяг толчковой ноги (ног)*, которые выпрямляют ее (их). Поскольку стопа фиксирована на опоре, происходит давление на нее. Соответственно, опорная поверхность действует на ребенка с силой реакции опоры (по третьему закону Ньютона: сила действия равна силе противодействия). В результате голень и бедро передают ускоряющее воздействие отталкивания через таз остальным звеньям тела, и возникает его ускорение в направлении отталкивания.

2. *Сила инерции маховых движений рук*, которые обеспечивают перемещение центров масс рук в направлении отталкивания. При этом происходит и ускорение общего центра масс тела.

Прыжки являются доступным видом физической нагрузки ребенка (табл. 2) [3].

Таблица 2

### Включение видов прыжков в физкультурные занятия детей дошкольного возраста

Вид прыжков	Возрастная группа			
	3–4 г.	4–5 л.	5–6 л.	6–8 л.
На месте на двух ногах	+			
Ноги врозь – ноги вместе	–	+		
На месте на правой/левой ноге	–	+		
С продвижением вперед на двух ногах	2–3 м	2–3 м	3–4 м	5–6 м
С продвижением вперед на правой/левой ноге	–	+		
Вокруг предметов	+			
Между предметами «змейкой»	–	+		
Вдоль линии каната с перепрыгиванием через него	–	+		
Через плоские предметы (из обруча в обруч, через линии, гимнастические палки)	4–6 шт.	4–6 шт.	6 шт.	6–8 шт.
Через две линии	Ширина 25–30 см	Ширина 40–50 см	–	
Через высокие предметы	Высота 5 см	Высота 6–10 см	Высота 10–20 см	Высота 20–30 см
С предметами, зажатыми между коленными суставами	–	+	+	+
Спрыгивание с высоты	15–20 см	20–30 см	30 см	40 см

Вид прыжков	Возрастная группа			
	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-8 л.
Через скакалку	–		+	+
В длину с места	40 см	70 см	80 см	100 см
В длину с разбега	–		100 см	180 см
В высоту с места	До предмета на высоте поднятой руки ребенка		30 см	40 см
В высоту с разбега	–		30–40 см	50 см

В ходе выполнения прыжков необходимо строго дозировать физические нагрузки, так как у детей дошкольного, в частности младшего, возраста имеются особенности физического развития [6]:

- незавершенная фиксация изгибов позвоночника;
- слабо развитая мускулатура голеностопного сустава, стопы и корсета тела;
- непропорциональность частей тела;
- преобразования структурно-функциональной организации мозга.

Для диагностики техники прыжка можно использовать метод наблюдения (табл. 3, 4) [2].

Таблица 3

### Диагностика техники прыжка в длину с места методом наблюдения

ФИ ребенка	Объекты наблюдения																			
	Исходное положение				Отталкивание				Полет				Приземление							
	ноги расставлены	ступни параллельны	ноги согнуты в коленях	туловище наклонено вперед	голова прямо	руки отведены назад	толчок одновременно двумя ногами	энергичное выпрямление ног	энергичный взмах руками	одновременное отталкивание и взмах	выпрямление туловища	ноги согнуты в коленях	группировка	постепенно опустить руки	одновременно на обе ноги	ноги полусогнуты в коленях	наличие переката	туловище вперед	голова прямо	движение рук назад-вперед
Дата	Группа																			

### Диагностика техники прыжка в длину с разбега методом наблюдения

ФИ ребенка	Объекты наблюдения																	
	Разбег				Отталкивание				Полет		Приземление							
	разбег с ускорением	последний короткий шаг	толчковая нога согнута	слитное выполнение разбега и толчка	толчок одной ногой	толчок вперед-вверх	энергичное выпрямление толчковой ноги	мах другой ногой	энергичный взмах руками	туловище наклонено вперед	группировка	ноги подтянуты к груди	одновременно на обе ноги	ноги полусогнуты в коленях	наличие переката	голова прямо	свободный взмах руками	туловище наклонено вперед
Дата	Группа																	

Обучение простым прыжкам осуществляется с помощью метода целостно-конструктивного упражнения, когда техника перемещения осваивается без разделения упражнения на отдельные части. Однако для обучения сложно координированным прыжкам в длину и высоту с разбега используется метод расчленено-конструктивного упражнения [4]. Например, согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» [5], необходимо первоначально научить:

- отталкиваться одной ногой с точно определенного места;
- приземляться на две полусогнутые ноги.

Нужно помнить о музыкальном сопровождении выполнения серии прыжков для поддержания темпа и ритма. Для этого используются музыкальные инструменты (пианино, баян, бубен, барабан), погремушки и хлопки в ладоши.

Закреплению и совершенствованию прыжков способствует игровой метод [4]. В основу многих подвижных игр заложены прыжки.

### Примеры подвижных игр и упражнений на основе прыжков

**«Скок, скок, скок»** (младшая группа)

Прыгать поочередно на одной и другой ноге, потом встать, поджав одну ногу, как аист, а затем встать на четвереньки и проскакать, как лягушка. Повторить все,

проскакать на обеих ногах, держа руки на поясе. При этом контролируется носовое дыхание, спокойное смыкание губ.

Мы скачем по дорожке,  
Сменяя часто ножки.  
Поскакали, поскакали,  
А потом, как аист, встали.  
Подойдите, посмотрите:  
То уже не аист-птица,  
То лягушечка-квакушечка,  
«Ква-ква-ква!» – кричит подружкам.  
Скок, скок, скок,  
Проскакал я, сколько смог.



### «Идет коза по лесу» (средняя группа)

Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем все идут по кругу поскаками и поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем  
(Прыгают на двух ногах.)  
И ножками подрыгаем,  
(Дети подскоком выставляют ноги поочередно вперед.)  
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем!  
(Хлопают.)  
И ножками потопаем, потопаем, потопаем!  
(Топают.)



Затем «коза» встает в круг, а «принцесса» становится «ко:

### «Волк во рву» (старшая группа)

Посередине полянки двумя параллельными линиями, выложенными из песка, шишек, мелких палочек на расстоянии 1 м одна от другой, обозначается ров. В нем находится водящий, он изображает волка. Остальные играющие – «козы». Они стоят на одном краю полянки. На противоположной стороне – поле, на котором «козы» пасутся. Со словами педагога: «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут в поле, перепрыгивая по дороге через ров. «Волк» бегаёт во рву, стараясь поймать «коз». Педагог говорит: «Козы, домой!». Все бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Если ребенок попадет ногой в ров, то он тоже считается пойманным.

### «Удочка» (подготовительная к школе группа)

Дети стоят по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре – педагог. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10–15 см), к концу которого привязан

мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и временно выбывает из игры.

Таким образом, прыжки составляют значительную часть двигательной активности ребенка. Упражнения в прыжках укрепляют мышцы ног, туловища, развивают координацию движений.

*(Продолжение следует.)*

## Источники

1. Муравьев А.В., Муравьев А.А., Квасовец Е.Н. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие. Ярославль: изд-во ЯГПУ, 2007.
2. Щербак А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019.
3. Щербак А.П. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста: Метод. пособие. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 6.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие // Дошкольное воспитание. 2018. № 7.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

## Encyclopedia of physical culture of the child. Jumping

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to the main type of movement of the child – jumping. The phases of repulsion, flight, and landing are described. The kinematic and dynamic characteristics of the jump are presented. The types of jumps and the features of their inclusion in children’s physical education are listed.

**Keywords:** types of jumps, kinematic and dynamic characteristics, phases of repulsion, flight and landing, equipment diagnostics.

