



УДК 796.012.12

СКИППИНГ ИЛИ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ. ВИД СПОРТА И КАРДИО ТРЕНИРОВКА

Пискленова Дарья Дмитриевна

студент

научный руководитель: **Лобанова Альфия Талгатовна**

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается скиппинг (прыжки со скакалкой) как вид спорта и как доступное средство кардиотренировки в системе физического воспитания студентов. Описано исследование продолжительностью 16 недель среди студентов 1 курса нефтетехнологического и теплоэнергетического факультетов (17–18 лет, всего 60 человек). Экспериментальная группа (n=30) выполняла программу роуп-скиппинга 2 раза в неделю, контрольная группа (n=30) систематической подготовки не имела и выполняла упражнения со скакалкой нерегулярно (в среднем около 1 раза в месяц). Раз в месяц проводились контрольные замеры: количество прыжков за 30 секунд и частота пульса после выполнения. Показана положительная динамика скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной группе в сравнении с контролем. Сделан вывод о целесообразности включения роуп-скиппинга в учебные занятия как вариативного средства спортивной подготовки и повышения двигательной активности студентов.

Ключевые слова: скиппинг, роуп-скиппинг, скакалка, кардиотренировка, аэробная выносливость, интервальная нагрузка, студенты.

SKIPPING OR JUMPING ROPE. A SPORT AND CARDIO TRAINING

Pisklenova Daria Dmitrievna

student

supervisor: **Lobanova Alfiya Talgatovna**

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport

Samara State Technical University, Samara

Abstract. This article examines skipping (jumping rope) as a sport and as an accessible means of cardio training in the physical education system for students. A 16-week study is described among first-year students (17-18 years old, 60 people) in the oil and gas engineering and thermal power engineering faculties. The experimental group (n=30) completed a rope skipping program twice a week, while the control group (n=30) had no systematic training and performed rope skipping exercises irregularly (on



average, about once a month). Monthly monitoring measurements were taken: the number of jumps in 30 seconds and heart rate after each jump. Positive dynamics in speed-strength fitness were demonstrated in the experimental group compared to the control group. A conclusion was reached regarding the feasibility of incorporating rope skipping into academic classes as a variable means of athletic training and increasing students' physical activity.

Keywords: skipping, rope skipping, jump rope, cardio training, aerobic endurance, interval training, students.

Скиппинг (роуп-скиппинг) в студенческой среде всё чаще воспринимается двояко: как самостоятельная спортивная дисциплина с соревновательными регламентами и как прикладная кардионагрузка, доступная вне зала и стадиона. Двойственная природа практики объясняется простотой инвентаря, высокой вариативностью двигательных действий, возможностью дозирования нагрузки по частоте прыжков, длительности интервалов, структуре занятия, а также быстрым откликом сердечно-сосудистой и дыхательной систем на ритмичные прыжковые циклы.

Актуальность обращения к теме определяется несколькими обстоятельствами. Во-первых, у значительной части студентов нефизкультурных направлений наблюдается дефицит регулярной аэробной активности при высокой учебной нагрузке и малоподвижном образе жизни. Во-вторых, университетские программы физического воспитания нуждаются в форматах, поддерживающих мотивацию без усложнения материальной базы. В-третьих, прыжки со скакалкой позволяют сочетать развитие общей выносливости, координации, скоростно-силовых качеств и ритмичности, что расширяет методический инструментарий преподавателя при работе с разнородными группами.

В отечественной литературе роуп-скиппинг рассматривается как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов и как направление, способное «встраиваться» в учебный процесс вуза через элективные курсы, соревнования, модульные занятия. В учебно-методическом пособии Д. В. Цыбикова, Л. Г. Доржиевой, Е. А. Крыласовой подчеркивается, что скиппинг включает как оздоровительно-тренировочные формы, так и спортивные разновидности с нормативной структурой упражнений и соревновательных программ, а терминологический аппарат дисциплины фиксирует переход от бытового «прыжка» к специально организованной деятельности [5].

Методическая база кардиоприменения скиппинга логично опирается на классические положения теории и методики физической культуры. Л. П. Матвеев подробно раскрывает принципы дозирования нагрузки и организации занятий, включая интервально-круговые варианты, где регламентируется продолжительность работы и отдыха, последовательность упражнений, плотность урока, критерии управления утомлением [3]. Для роуп-скиппинга такие



модели оказываются особенно уместными: прыжки легко включаются в круг, быстро повышают частоту сердечных сокращений (ЧСС), а восстановление удобно контролировать по темпу дыхания и самочувствию.

Для условий вуза практичнее использовать инструменты педагогического контроля, которые не требуют лабораторного оборудования и позволяют сопоставлять динамику между группами. В методических рекомендациях В. И. Новицкой описаны подходы к организации контроля в физическом воспитании студентов, включая использование массовых тестов и фиксацию динамики по этапам учебного семестра [4].

Современные справочные данные по энергозатратам подтверждают, что прыжки через скакалку относятся к нагрузкам высокой интенсивности. В обновлённом «2024 Adult Compendium of Physical Activities» роуп-скиппинг включён в раздел кондиционных упражнений и описывается как энергозатратная активность, сопоставимая по интенсивности с другими видами кардиотренировки при соответствующем темпе выполнения [5].

Интересны данные рандомизированных сравнительных работ, где скиппинг сопоставляется с бегом трусцой по динамике показателей физической подготовленности. В исследовании Y. Chen и соавторов, выполненном на студентах, анализируется изменение итоговых баллов физического тестирования в группах «jogging», «rope skipping» и контроле. Авторы показывают статистически значимые сдвиги после вмешательства в интервенционных группах при сопоставимых исходных характеристиках [6].

Эмпирическое исследование проведено в рамках учебных занятий по физической культуре среди студентов 1 курса нефтетехнологического и теплоэнергетического факультетов (17–18 лет). В выборку включены 60 человек, сформированы две сопоставимые группы: экспериментальная (n=30) и контрольная (n=30). Продолжительность исследования составила 16 недель.

Экспериментальная группа проходила подготовку по роуп-скиппингу 2 раза в неделю. Структура занятия включала: суставную гимнастику и общеразвивающие упражнения (8–10 минут), основную часть (прыжки со скакалкой) (18–22 минуты) и восстановительно-растягивающий блок (5–7 минут). Основная часть строилась по принципу постепенного усложнения техники и плотности работы, с сохранением правильной биомеханики приземления и работы кистей.

В программу входили следующие разновидности прыжков: базовый прыжок (две ноги), «боксёрский шаг», попеременный шаг (alternate step), «беговой шаг» (running step), прыжки с высоким подниманием бедра, «лыжник» (прыжки из стороны в сторону), прыжки «колокольчик» (вперёд–назад), перекрёст (criss-cross), двойной оборот (double under) — по мере освоения техники. Вариативность элементов использовалась также как способ подготовки к соревновательным дисциплинам (скорость, выносливость, фристайл).

Контроль интенсивности осуществлялся по частоте сердечных сокращений и субъективной оценке нагрузки по шкале Борга 6–20. Для оперативной оценки применялась приближённая зависимость: ЧСС (уд/мин) $\approx$ RPE $\times$ 10, где RPE — выбранное значение по шкале Борга вовремя или сразу после интервала.

Педагогический контроль выполнялся 1 раз в месяц: фиксировалось количество прыжков со скакалкой за 30 секунд и пульс через 10 секунд после выполнения (с последующим пересчётом в уд/мин). В контрольной группе специальная подготовка по скиппингу не проводилась; участие в прыжковых упражнениях носило нерегулярный характер (в среднем около 1 раза в месяц). По завершении 16 недель сопоставлялись итоговые показатели двух групп.

Для интерпретации результатов использовались нормативы по тесту «Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)» для 1 курса (осенний семестр): оценка «5» — 84, «4» — 82, «3» — 80, «2» — 78, «1» — 76 (раз).

Таблица 1 – Динамика количества прыжков за 30 секунд (средние значения)

Неделя	Экспериментальная (n=30), раз	Контрольная (n=30), раз
0	79.0	79.2
4	80.6	79.4
8	82.4	79.7
12	83.5	79.9
16	84.3	80.1

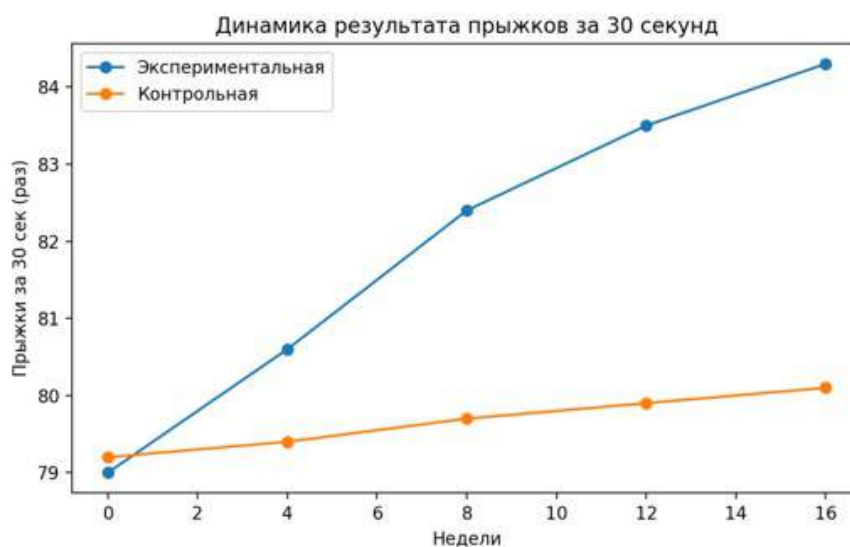


Рисунок 1 – Динамика результата прыжков за 30 секунд в ходе исследования



Динамика контрольных замеров показала рост среднего результата в экспериментальной группе с 79,0 прыжка (старт) до 84,3 прыжка (16-я неделя), что соответствует переходу к уровню оценки «5». В контрольной группе изменения были минимальными: с 79,2 до 80,1 прыжка. Пульсовая реакция после теста в экспериментальной группе снижалась по мере адаптации к нагрузке, тогда как в контрольной группе выраженных сдвигов не наблюдалось.

Практический вывод для учебных занятий заключается в том, что для освоения роуп-скиппинга как вида спорта целесообразно выстраивать подготовку через регулярность (не реже 2 раз в неделю), поэтапное освоение техники и фиксированные контрольные тесты. Такой подход позволяет подготовить студентов к выполнению нормативов и к участию во внутривузовских стартах по скиппингу (скоростные программы и фристайл), сохраняя при этом доступность инвентаря и вариативность тренировочных задач.

Список литературы:

1. Бойко В. В. Методика обучения роуп-скиппингу : учебно-методическое пособие. — Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2020. — 76 с.
2. Лобанова А.Т. Формирование скоростной выносливости у студентов. Комплекс упражнений со скакалкой: метод.указ., переиздание с дополнением. / А.Т. Лобанова, Е.В. Соколова, В.И. Симоненко. — Самара:Самар.гос.техн.ун-т, 2024. — 31 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. — 4-е изд. — М. : Спорт, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6.
4. Новицкая В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации. — Минск : БГУ, 2019. — ISBN 978-985-566-695-1.
5. Цыбиков Д. В., Доржиева Л. Г., Крыласова Е. А. Скиппинг как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза : учеб.-метод. пособие. — Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос. университета, 2017. — 116 с.
6. Chen Y., Wu J., Xu Z., Chen R., Sun Q. Differential impacts of jogging and rope skipping in college students in China based on physical test score: a randomized controlled trial baseline indicator comparison in the intervention // *Frontiers in Public Health*. — 2025. — Vol. 13:1570768. — DOI: 10.3389/fpubh.2025.1570768.
7. Chow G. C. C., Lee K. K. W., Chung P. K. Short vs. Long Bouts of All-Out Rope Skipping: Metabolic and Perceptual Responses // *Applied Sciences*. — 2023. — Vol. 13(12):7072. — DOI: 10.3390/app13127072.



8. Herrmann S. D., Willis E. A., Honas J. J., et al. 2024 Adult Compendium of Physical Activities: A third update of the Compendium of Physical Activities // Journal of Sport and Health Science. — 2024. — DOI: 10.1016/j.jshs.2023.10.010.