

УДК 373.2  
ББК 74.1

DOI: 10.25683/VOLBI.2020.53.419

**Kulikova Marina Viktorovna,**  
Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department  
of the Theory and Methods of Physical Culture,  
Tolstoy Tula State Pedagogical University,  
Russian Federation, Tula,  
e-mail: lidiarudneva@mail.ru

**Rudneva Lidia Viktorovna,**  
Candidate of Pedagogy,  
Professor of the Department  
of the Theory and Methods of Physical Culture,  
Tolstoy Tula State Pedagogical University,  
Russian Federation, Tula,  
e-mail: lidiarudneva@mail.ru

**Куликова Марина Викторовна,**  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
Тульский государственный  
педагогический университет имени Л. Н. Толстого,  
Российская Федерация, г. Тула,  
e-mail: mv\_kulikova2010@mail.ru

**Руднева Лидия Викторовна,**  
канд. пед. наук,  
профессор кафедры теории и методики физической культуры,  
Тульский государственный  
педагогический университет имени Л. Н. Толстого,  
Российская Федерация, г. Тула,  
e-mail: lidiarudneva@mail.ru

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ (НА ПРИМЕРЕ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ)

### PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF TEACHING PRESCHOOLERS IN SPORT EXERCISES (ON THE EXAMPLE OF RIDING A BICYCLE)

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

13.00.04 — Theory and methodology of physical education, sports training, wellness and adaptive physical education

*В статье представлены результаты исследования, посвященного процессу обучения детей старшего дошкольного возраста езде на велосипеде. Основу исследования составила разработка и реализация педагогической технологии обучения детей дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде с использованием современных технических средств (велобалансира, беговела и др.).*

*Специалисты в области дошкольного физического воспитания отмечают необходимость формирования у детей интереса к различным видам спортивных упражнений, одним из которых и является езда на велосипеде. Несмотря на то что в обществе мы наблюдаем увеличение количества людей, предпочитающих использовать для передвижения, оздоровления и интересного проведения досуга (рекреации) данный вид транспорта, для большинства из них составляет определенную трудность научить своих детей езде на двухколесном велосипеде. В связи с этим возникает необходимость обучения дошкольников езде на велосипеде именно в условиях дошкольного образовательного учреждения.*

*В статье раскрываются особенности реализуемой педагогической технологии обучения детей 5–6 лет езде на двухколесном велосипеде, в основу которой были положены следующие основные принципы: предварительная подготовка детей дошкольного возраста, этапность построения процесса обучения езде, использование дополнительных технических средств. Представлены разработанные авторами контрольные упражнения для оценки сформированности навыка передвижения на велосипеде, такие как «Равновесие», «Прямая», «Конус», «Остановка», «Тоннель».*

*Описанная интерпретация полученных результатов исследования указывает на положительную динамику в сформированности умений езды на велосипеде у старших дошкольников из экспериментальной группы. Среднегрупповой показатель по окончании педагогического эксперимента*

*во всех контрольных упражнениях превысил три балла, т. е. дошкольники справились со всеми предложенными заданиями, что указывает на эффективность разработанной педагогической технологии обучения детей дошкольного возраста езде на велосипеде.*

*The article presents the results of a study devoted to the process of teaching children of older preschool age to ride a bicycle. The study was based on development and implementation of pedagogical technology of teaching preschool children to ride a two-wheeled bicycle using modern technical means (bicycle balancer, balance bike, etc.).*

*Experts in the field of preschool physical education note the need to form children's interest in various types of sport exercises, one of which is not cycling. Despite the fact that in society we observe an increase in the number of people who prefer to use this type of transport for movement, health improvement and interesting leisure (recreation), for most of them, it is a certain difficulty to teach their children to ride a two-wheeled bicycle. In this connection, there is a need to teach preschoolers to ride a bicycle in the conditions of a preschool educational institution.*

*The article reveals the features of the implemented pedagogical technology of teaching children 5–6 years old to ride a two-wheeled bicycle, which was based on the following basic principles: preliminary preparation of preschool children, stages of building the process of teaching to ride, the use of additional technical means. Control exercises developed by the authors for assessing the formation of the skill of cycling are presented, such as: balance, straight, cone, stop, tunnel.*

*The described interpretation of the obtained research results indicates a positive dynamics in the formation of the skills of cycling among older preschoolers from the experimental group. The average group indicator at the end of the pedagogical experiment in all control exercises exceeded three points, that is,*

*the preschoolers coped with all the proposed tasks, which indicate the effectiveness of the developed pedagogical technology for teaching preschool children to ride a bicycle.*

*Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, обучение езде на двухколесном велосипеде, спортивные упражнения, технология обучения езде на велосипеде, современные технические средства обучения, этапность построения процесса обучения, сформированность навыка езды, статическое и динамическое равновесие, оздоровление дошкольников, физическое развитие детей дошкольного возраста.*

*Keywords: children of senior preschool age, learning to ride a two-wheeled bicycle, sports exercises, technology of teaching riding a bicycle, modern technical teaching aids, stages of building the learning process, formation of riding skills, static and dynamic balance, health improvement of preschoolers, physical development of preschool children.*

### Введение

Одной из задач физического воспитания детей дошкольного возраста является знакомство дошкольников с различными видами спортивных упражнений, к которым относятся: катание на коньках, самокатах и велосипедах, ходьба на лыжах, плавание и др. Спортивные упражнения способствуют развитию психофизических качеств дошкольников, укреплению опорно-двигательного аппарата, закаливанию организма ребенка, расширению словарного запаса, а самое главное, приобщают дошкольников к занятиям спортивной деятельностью [1—5].

Езда на велосипеде совмещает в себе физические нагрузки и удовольствие от прогулок на свежем воздухе. Нагрузка циклического характера, которую испытывает ребенок во время езды, благоприятно влияет на кардиореспираторную систему организма ребенка и в целом несет большую оздоровительную ценность. Во время езды задействованы большая часть мышц ног и спины, мышцы рук и оттачивается координация движений [6—9].

Езда на велосипеде является сложным двигательным действием и требует от ребенка умения сохранять равновесие. С точки зрения биомеханики центр тяжести дошкольника расположен выше, чем у взрослого человека, поэтому удерживать и сохранять баланс ребенку значительно сложнее. Данное обстоятельство вызывает определенную сложность в обучении детей дошкольного возраста езде на велосипеде [10—15].

Большинство родителей пытаются научить своего ребенка езде на двухколесном велосипеде, при этом используют различные средства и методы, которые не всегда способствуют правильному формированию двигательного навыка, а, как правило, еще в большей степени усложняют этот процесс. Данное обстоятельство, на наш взгляд, обуславливает необходимость обучения детей дошкольного возраста езде на велосипеде в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Однако на сегодняшний день существует реальный дефицит научно-методической литературы по обучению дошкольников езде на велосипеде. В связи с чем разработка полноценной педагогической технологии обучения дошкольников управлением велосипедом позволит в дальнейшем сделать процесс обучения более систематизированным и организованным, в этом состоит **актуальность** нашего исследования.

Таким образом, в основу нашего исследования было положено **предположение** о том, что приобщению старших дошкольников спортивным упражнениям будет способствовать реализация технологии обучения детей дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде с использованием современных технических средств (велобалансира, беговела и др.), что и определило цель нашего исследования.

**Цель** исследования — совершенствование технологии обучения детей 5—6 лет езде на велосипеде в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Задачи** исследования: рассмотреть езду на велосипеде как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста; изучить возможности формирования у детей 5—6 лет навыков езды на велосипеде с использованием современных технических средств; разработать и экспериментально обосновать технологию обучения детей старшего дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что полученные в ходе педагогического эксперимента данные позволяют расширить представление о приобщении дошкольников к спортивным упражнениям; дополнить основные положения контроля и оценки показателей сформированности навыков езды на велосипеде.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что разработанная авторами технология обучения дошкольников езде на двухколесном велосипеде может быть использована педагогами дошкольных учреждений в своей практической деятельности с целью совершенствования процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

**Научная новизна** результатов исследования состоит в следующем: разработана технология обучения детей старшего дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде; представлены основные контрольные упражнения, позволяющие оценить уровень сформированности у детей 5—6 лет навыка езды на велосипеде.

**Методологическую основу** исследования составляют современные представления о физическом воспитании детей дошкольного возраста (Кенеман А. В., Хухлаева Д. В., Степаненкова Э. Я., Глазырина Д. Д., Родин Ю. И.); исследования в области обучения дошкольников спортивным упражнениям (Фомина А. И., Яковлева Л. В., Юдина Р. А., Морозова А. А. и др.); работы Адашквичене Э. Й., Власенко Н. Э., Смирницкого Б. В. в области формирования у дошкольников навыка езды на велосипеде.

### Основная часть

В 2019 г. на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Центр образования» № 27 (дошкольное отделение) г. Тулы проводился формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 детей в возрасте 5—6 лет. Это дошкольники старшей группы, которые регулярно посещали дошкольное учреждение. Следует отметить, что обучение езде на велосипеде проводилось лишь в те месяцы, когда позволяли погодные условия. В феврале — марте 2019 г. осуществлялась предварительная подготовка, в процессе которой дошкольники в спортивном зале выполняли упражнения и игры на удержание статического и динамического равновесия. При этом активно использовались индивидуальная, подгрупповая и групповая формы обучения.

Основу реализуемой технологии обучения детей дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде составили: предварительная подготовка детей дошкольного возраста, этапность построения процесса обучения езде, использование дополнительных технических средств (рис. 1).

Этапность построения процесса обучения предполагала последовательное прохождение шести этапов:

1-й этап — беседа с детьми об основных правилах езды на велосипеде: о расположении велосипедистов на дорожке, о правилах безопасности (при падении нельзя отрывать руки от руля, при езде смотреть вперед и др.);

2-й этап — подготовка оборудования и инвентаря (шлема, велосипеда, конусов) и участка дошкольного

учреждения (ровной и довольно широкой дорожки, не менее 3 м шириной);

3-й этап — выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие без велосипеда (стойка на одной ноге, с различным положением рук; ходьба по ограниченной площади опоры и т. д.);

4-й этап — обучение езде на велосипеде без педалей (беговеле): балансировке на велосипеде, перемещаясь по прямой дорожке и при поворотах;

5-й этап — езда на велосипеде с педалями: начало движения, руление при езде, остановка велосипеда;

6-й этап — проведение игр и эстафет: «Гонка за лидером», «Кто быстрее?», «Тоннель» и др.

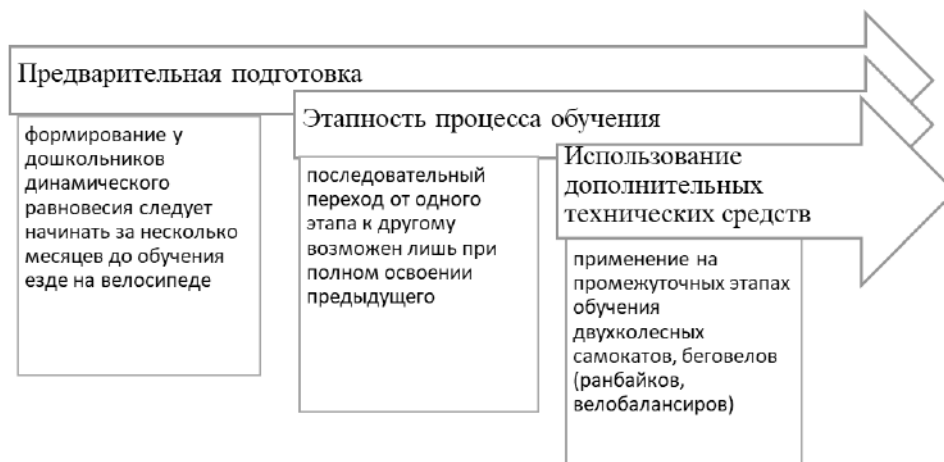


Рис. 1. Основные этапы технологии обучения детей старшего дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде в условиях ДОУ

До и по окончании педагогического эксперимента проводились контрольные упражнения, разработанные авторами публикации совместно с инструкторами по физическому воспитанию:

1) контрольное упражнение «Равновесие» — ребенок, держась за руль, поднимает ноги вперед и в стороны и старается удержать равновесие в таком положении на двухколесном велосипеде; оценивается время удержания равновесия;

2) контрольное упражнение «Прямая» — езда по прямой, крутя педали без потери равновесия (ребенок преодолевает дистанцию в 30 м);

3) контрольное упражнение «Конус» — выполнение поворотов в движении (ребенок едет по прямой, а затем объезжает конус и возвращается обратно);

4) контрольное упражнение «Остановка» — остановка велосипеда в заданном месте (ребенок едет по прямой, затем останавливается на специально очерченной площадке);

5) контрольное упражнение «Тоннель» — езда на велосипеде по узкой дорожке (ребенок едет по прямой, которая ограничена с двух сторон линиями), задача ребенка — перемещаться прямо, не заезжая за линии.

По мнению авторов, при обучении детей езде на велосипеде особое значение приобретает именно качественная оценка овладения ребенком различными двигательными умениями и навыками. Каждое контрольное упражнение оценивалась в баллах. Минимальный балл соответствовал нулю, максимальный — пяти баллам.

Динамика результатов выполнения контрольных упражнений детьми 5—6 лет в ходе педагогического эксперимента представлена на рис. 2.

Как видно из рис. 2, в упражнении «Равновесие» среднегрупповой показатель составляет 3,4 балла, в то время как до эксперимента аналогичный показатель составлял 0,7 балла. Полученные результаты позволили нам констатировать положительную динамику в формировании такого важного для обучения езде на двухколесном велосипеде навыка, как удержание равновесия. Следует отметить, что 15 % дошкольников научились удерживать равновесие при езде на двухколесном велосипеде в течение двух секунд, 40 % испытуемых — в течение трех-четырех секунд, 45 % — в течение пяти и более секунд.

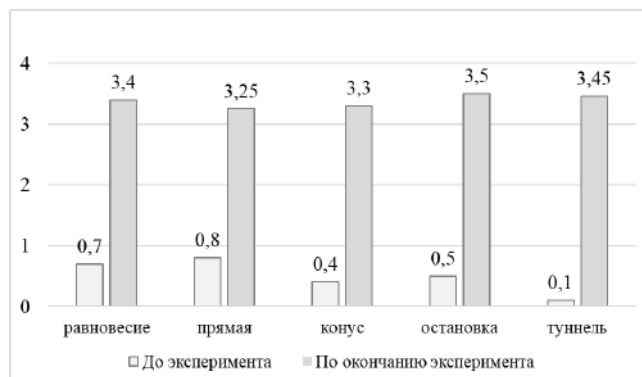


Рис. 2. Динамика показателей сформированности у дошкольников 5—6 лет навыков езды на велосипеде в ходе педагогического эксперимента

С упражнением «Прямая» воспитанники экспериментальной группы справились немного хуже, чем с упражнением «Равновесие». Среднегрупповой балл составил 3,25.

Только один испытуемый набрал в данном упражнении два балла, т. е. смог проехать по прямой на двухколесном велосипеде крутя педали и сохраняя равновесие не более 5 м, 18 дошкольников смогли преодолеть дистанцию более 10 м и один воспитанник проехал более 30 м.

Выполнение поворотов дошкольники освоили достаточно хорошо. Среднегрупповой показатель по окончании педагогического эксперимента равен 3,3 балла. Только двое воспитанников (10 %) продолжают выполнять поворот в движении с опорой на ногу, в то время как десять детей (50 %) могут выполнить поворот в движении по большому радиусу и восемь дошкольников (40 %) — по среднему радиусу.

Обучение остановке велосипеда в заданном месте (контрольное упражнение «Остановка») вызывало у дошкольников особую трудность: дети пытались останавливать велосипед, одновременно опуская на асфальт обе ноги или спрыгивать с велосипеда. Однако предложенная нами программа обучения позволила добиться положительных результатов, что выражается в динамике среднегруппового показателя в ходе педагогического эксперимента от 0,5 до 3,5 балла (см. рис. 2). 15 % воспитанников продемонстрировали результат в 2 балла; результат 35 % дошкольников составил 3 балла; столько же воспитанников набрали по 4 балла, т. е. не доехали или переехали место остановки; 15 % испытуемых получили максимальный балл в данном упражнении, т. е. правильно выполнили остановку в указанном месте.

В упражнении «Тоннель» выявлен самый большой прирост показателей детей старшего дошкольного возраста от 0,1 балла на констатирующем этапе до 3,45 балла на контрольном этапе педагогического эксперимента (см. рис. 2).

Один из воспитанников продемонстрировал минимальный показатель для экспериментальной группы в упражнении «Тоннель» — 2 балла, т. е. смог проехать на двухколесном велосипеде по дорожке шириной 2 м, не допустив ни одной ошибки. У двоих дошкольников (10 %) выявлен максимальный показатель (5 баллов), т. е. они могут перемещаться на велосипеде по прямой узкой дорожке, шириной не более 1 м. 55 % испытуемых набрали 3 балла, т. е. допускали ошибки при перемещении по метровой дорожке.

Таким образом, мы можем констатировать положительную динамику в сформированности умений езды на велосипеде у старших дошкольников из экспериментальной группы. Среднегрупповой показатель по окончании педагогического эксперимента во всех контрольных упражнениях превысил 3 балла, т. е. дошкольники справились со всеми предложенными заданиями, но допускали при этом ошибки.

### Заключение

В ходе исследования нами была разработана педагогическая технология обучения детей 5—6 лет езде на двухколесном велосипеде в условиях дошкольного образовательного учреждения. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности предложенных этапов обучения. Следует отметить, что нам удалось не только сформировать навыки езды на двухколесном велосипеде, но и повысить интерес дошкольников к спортивным упражнениям. По окончании педагогического эксперимента большинство родителей отметили большую заинтересованность своих детей в освоении навыка езды на двухколесном велосипеде. Для 35 % семей, принявших участие в педагогическом эксперименте, катание на велосипеде стало любимым семейным способом проведения досуга и развлечений для детей.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Игонова Е. С., Лагутин А. Б. Работа по программе «начальной спортивной подготовки» с детьми дошкольного возраста // Казанский педагогический журнал. 2016. № 1(114). С. 50—57.
2. Особенности организации спортивных игр и упражнений в учреждениях дошкольного образования : справ. материалы для студентов фак. физ. культуры / Сост. В. И. Оляха, В. Н. Барановский. Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. 65 с.
3. Малькова М. О., Киркина Е. Н. Спортивные упражнения как средство развития двигательной активности старших дошкольников // Научный альманах. Сер. : Пед. науки. 2016. № 12-3(26). С. 110—113.
4. Родин Ю. И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста : учеб. пособие. М. : МПГУ, 2019. 300 с.
5. Родин Ю. И. Педагогика оздоровления и развития ребенка // Дошкольник. Методика и практика воспитания и обучения. 2019. № 2. С. 6—17.
6. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3—7 лет. В 3 ч. Ч. 1. Программа «Старт». Методические рекомендации. М. : Владос, 2014. 320 с.
7. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / Авт.-сост. М. В. Куликова, Л. В. Руднева, М. И. Капралова. Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2015. 108 с.
8. Лагутин А. Б., Игонова Е. С. Психолого-педагогические средства формирования мотивации к систематическим занятиям спортом у дошкольников // Материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. М. : РГУФКСМиТ, 2016. С. 219—221.
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. : Мозаика-синтез, 2010. 112 с.
10. Черничкина Ю. М., Чепик В. Д. Дополнительное образование дошкольников старших возрастных групп в формировании начальных представлений о видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 6(136). С. 180—185.
11. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск : Вышэйшая школа, 2015. 400 с.
12. Завьялова Т. П., Стародубцева И. В. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учеб. пособие для академ. бакалавриата. М. : Юрайт, 2019. 350 с.
13. Куликова М. В., Руднева Л. В. Размывание границ нормы физического развития современных детей (на примере старших дошкольников г. Тулы) // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 4(49). С. 424—429. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.467.

14. Руднева Л. В., Романов В. А., Борисова В. В. Укрепление физического и психического здоровья дошкольников средствами туризма: моделирование процесса // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 2(47). С. 348—355. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.218.

15. Руднева Л. В., Куликова М. В. Экспериментальная методика психомоторного развития и формирования ритмичности двигательных действий детей с тяжелыми нарушениями речи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2014. № 4. С. 39—50.

## REFERENCES

1. Igonova E. S., Lagutin A. B. Work under the program of “initial sport training” with children of preschool age. *Kazan pedagogical journal*, 2016, no. 1(114), pp. 50—57. (In Russ.)

2. *Features of organization of sport games and exercises at preschool educational institutions: reference materials for students of the department of physical culture*. Composed by V. I. Olkha, V. N. Baranovsky. Mozyr, MGPU n. a. I. P. Shamyakin, 2015. 65 p. (In Russ.)

3. Malkova M. O., Kirkina E. N. Sport exercises as a means of developing motor activity of senior preschoolers. *Scientific Almanac. Series: Pedagogical Science*, 2016, no. 12-3(26), pp. 110—113. (In Russ.)

4. Rodin Yu. I. *Scientific bases of health preservation of children of preschool age. Textbook*. Moscow, Moscow State Pedagogical University, 2019. 300 p. (In Russ.)

5. Rodin Yu. I. Pedagogy of health improvement and development of the child. *Preschool child. Methodology and practice of education and training*, 2019, no. 2, pp. 6—17. (In Russ.)

6. Yakovleva L. V., Yudina R. A. *Physical development and health of children 3—7 years old. Part 1. “Start” program. Guidelines*. Moscow, Vldos, 2014. 320 p. (In Russ.)

7. Kulikova M. V., Rudneva L. V., Kapralova M. I. *Health-saving technologies in the physical education of preschool children. Teaching aid*. Tula, Pub. house of Tolstoy Tula State Pedagogical University, 2015, 108 p. (In Russ.)

8. Lagutin A. B., Igonova E. S. Psychological and pedagogical means of forming motivation for systematic sports of preschoolers. In: *Materials of the XII Int. Sci. and Pract. Conf. of Psychologists of Physical Culture and Sports*. Moscow, RGUFKSMiT, 2016. Pp. 219—221. (In Russ.)

9. Penzulaeva L. I. *Physical education in kindergarten. Senior group*. Moscow, Mosaic-synthesis, 2010. 112 p. (In Russ.)

10. Chernichkina Yu. M., Chepik V. D. Additional education of preschoolers of older age groups in development of the initial ideas about sports. *Scientific notes of Lesgaft University*, 2016, no. 6(136), pp. 180—185. (In Russ.)

11. Shebeko V. N. *Theory and methodology of physical education of preschool children*. Minsk, Higher school, 2015. 400 p. (In Russ.)

12. Zavyalova T. P., Starodubtseva I. V. *Theory and methodology of physical education of preschoolers. Textbook for academic bachelor's degree*. Moscow, Yurayt, 2019. 350 p. (In Russ.)

13. Kulikova M. V., Rudneva L. V. Blurring the boundaries of the norm of physical development of modern children (on the example of senior preschoolers in Tula). *Business. Education. Law*, 2019, no. 4(49), pp. 424—429. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2019.49.467.

14. Rudneva L. V., Romanov V. A., Borisova V. V. Strengthening the physical and mental health of preschoolers by means of tourism: process modeling. *Business. Education. Law*, 2019, no. 2(47), pp. 348—355. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.218.

15. Rudneva L. V., Kulikova M. V. Experimental methodology of psychomotor development and formation of the rhythm of motor actions of children with severe speech disorders. *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*, 2014, no. 4, pp. 39—50. (In Russ.)

**Как цитировать статью:** Куликова М. В., Руднева Л. В. Педагогическая технология обучения дошкольников спортивным упражнениям (на примере езды на велосипеде) // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 4 (53). С. 440—444. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.53.419.

**For citation:** Kulikova M. V., Rudneva L. V. Pedagogical technology of teaching preschoolers in sport exercises (on the example of riding a bicycle). *Business. Education. Law*, 2020, no. 4, pp. 440—444. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.53.419.