

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами народных игр

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Попова Дарья Юрьевна
Обучающийся БФ-43
заочного отделения

дата Д.Ю. Попова

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

Курсовая допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В нынешней ситуации роста национальной идентичности каждого народа России проблемы национального образования, разработки нового образовательного контента, основанного, с одной стороны, на общечеловеческих ценностях и на национально-культурных, регионально-этнических традициях, особенно важно

Приобщение детей к народному искусству, фольклору, традициям и обычаям должно начинаться с раннего детства, с игры, когда происходит интенсивный процесс личностного развития.

Среди феноменов национальной культуры народная игра является многогранным понятием. Он несет символическую информацию о прошлом, передает молодому поколению традиции, свойственные менталитету людей, соответствует природе детей, удовлетворяет потребности ребенка в познании окружающего мира, в двигательной и умственной деятельности, развивает воображение и творческие наклонности.

Народные игры как предмет практического использования рассматривались многими выдающимися педагогами (К.Д.Ушинским, П.Ф.Лесгафтом, П.Ф.Каптеревым, Е.Н.Водовозовой, Е.А.Покровским и др.).

Игра не просто занятие, вид деятельности, но и форма присвоения социального опыта. Игра является ведущим видом деятельности дошкольника (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.В.Запорожец, Д.Б.Эльконин).

Обоснование необходимости использования в воспитании дошкольников народных игр дано в трудах ученых-педагогов Е.И.Тихеевой, А.П.Усовой, Р.И.Жуковской.

На сегодняшний день было проведено много исследований, характеризующих богатство народных игр различных этнических групп. Однако особенности национальных игр народов Ямало-Ненецкого автономного округа как средства воспитания личности ребенка на основе традиций народной педагогики изучены недостаточно.

Учитывая значимость, но недостаточную теоретическую проработку проблемы, тема исследования была определена.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: народные игры, как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: Провести анализ национальных игр народов, населяющих Ямало-Ненецкий автономный округ и выявить влияние народных игр на развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Выявить особенности детей старшего дошкольного возраста;
3. Разработать комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
4. Экспериментально определить влияние народных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика физических качеств

Развитие двигательных действий связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных характеристик, которые позволяют выполнять физические упражнения с необходимой силой, скоростью, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильный баланс в работе над техникой физических упражнений и количественным результатом, определить возрастные ограничения для наиболее эффективного развития каждого качественного признака, установить оптимальный показатель сложности в разработке качественных функций.

Под двигательными (физическими) качествами мы понимаем качественные характеристики двигательного действия: сила, скорость, выносливость, ловкость и подвижность в суставах [17].

Оба термина - «моторные» и «физические» качества - являются законными в науке о физическом воспитании, поскольку они сосредоточены на различных факторах, определяющих эти качественные характеристики. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движением используется термин «двигательные качества». Если необходимо выделить биомеханическую характеристику движений, используйте термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с точки зрения физиологической и психологической регуляции (проявления воли человека), используется третий термин - «психомоторные качества».

Моторные качества обычно делятся на относительно независимые группы: скорость, сила и т. Д. Однако ряд качеств обладает сходными психофизиологическими механизмами, поэтому искусственность силы, скорости, выносливости и ловкости по мере того, как относительно независимые характеристики качества становятся все более очевидными (в

первую очередь относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, которые раньше считались простыми, теперь делятся на ряды все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать полную классификацию, а еще точнее сослаться на механизмы проявления различных качеств [2; 3].

Тем не менее, очевидно, что каждое качество двигателя, независимо от сложности конструкции, включает в себя ряд компонентов, некоторые из которых отражают структуру двигательного аппарата и кузова в целом, а другие отражают особенности функционирования регуляторные системы. Например, ловкость (включая точность движений) в значительной степени обусловлена влиянием центральных нервов, чем морфологическими и биохимическими компонентами; Проявление силы и скорости во многом зависит от морфологического компонента (рост, вес), от биохимических и гистологических изменений в мышцах и в организме в целом.

Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общему присуще несколько моторных качеств (например, волевое качество настойчивости или терпение при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты определяют специфику любого качества. Из-за наличия общих компонентов может происходить передача пригодности одного качества другим. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого [6; 7].

Целесообразно различать простые и сложные моторные качества. К последним относятся, например, ловкость, точность. Непременным компонентом некоторых из них являются умственные качества (например, в точности - качество измерителя глаза). Свойство специфичности присуще

как простому, так и сложному качеству мотора (ловкость баскетболиста не эквивалентна ловкости гимнаста).

Развиваются двигательные навыки в процессе физического воспитания. Иногда говорят о воспитании двигательных навыков, но «воспитание» - это понятие, используемое в педагогике по отношению к человеку в целом, к формированию новых черт личности, которые не даны с рождения. Качественные особенности двигательных действий в их элементарной форме присутствуют даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому термин «развитие» больше подходит для двигательных качеств, означая в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле - улучшение, развитие того, чем обладает человек [9].

Развитие двигательных качеств протекает поэтапно. Первоначально развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые конкретно не развиты в данный момент. В будущем развитие одних качеств может затормозить развитие других - «разобщенность физических качеств». Одним из известных механизмов этого явления является антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разница во времени). Это означает, что разные двигательные способности достигают своего естественного максимального развития в разных возрастах (скоростные качества - в 13-15 лет, силовые качества - в 25-30 лет и т. Д.).

Разнонаправленные изменения моторных качеств проявляются особенно в период полового созревания. В этот период скорость развития скоростно-силовых качеств резко возрастает, а координация движений, дозирование параметров движения прекращается в развитии или несколько регрессирует. Это связано с изменением нейродинамики: усилением возбуждения, подвижности нервных процессов, которые стимулируют

проявление скоростно-силовых качеств и подавляют координационные способности [19].

Периоды, которые характеризуются значительными изменениями возрастного развития организма, называют критическими или чувствительными (чувствительными). В такие периоды специальная подготовка дает более высокий эффект для развития определенных качеств. Чувствительные периоды различны для разных двигательных качеств [21; 22]

Прочность. Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять внешним силам. В первом случае человек стремится дать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при броске, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, он пытается удержать тело или его детали в исходном положении под действием сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, удар противника в боксе, а также вес собственного тела или его части - удержание угла на месте.

Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией мышечного напряжения и условиями их режима работы. Напряжение мышц зависит от степени силы воли, прикладываемой человеком, и от работы центральной нервной и периферической частей двигательной системы. В частности, от сигналов, поступающих в мышцу от нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы. В наиболее общем виде можно предположить, что мышечное напряжение определяется: 1) частотой импульсов, идущих от центра к мышцам (чем выше частота, тем больше напряжение, которое развивает мышца); 2) количество моторных единиц, включенных в напряжение; 3) возбудимость мышцы и наличие в ней источников энергии. [37]

Напряжение мышц может возникать в трех режимах: изометрическом (без изменения длины мышцы) - этот режим преобладает при удержании поз; миометрический (изостатический, когда длина мышц уменьшается, но

неизменно напряжением), - этот режим соответствует фазе сокращения мышц при циклических и баллистических движениях; Плиометрические (при удлинении мышцы во время ее растяжения), характерные движения, связанные с откатами, приседаниями, предшествующими сокращению мышц при бросках, отталкиванием.

Типы силовых способностей различаются по характеру сочетания режимов мышечного напряжения. Существуют способности к самостоятельной власти, проявляющиеся в статических режимах и медленных движениях, и способности к скоростной силе (динамическая сила), проявляющиеся во время быстрых движений. Это так называемая взрывная сила, то есть способность оказывать наибольшую силу в кратчайшие сроки. Например, в прыжках это проявляется в прыжковых способностях.

Основным фактором проявления силы человека является мышечное напряжение, но вес тела (вес) также играет определенную роль. Поэтому они также различают абсолютную и относительную силу. Первая - это сила, которую человек проявляет в любом движении, измеряемая без учета массы тела; под вторым - величина силы на 1 кг массы тела человека [36].

Абсолютная сила характеризуется максимальным весом, который человек может поднять, индикаторами динамометрии и т. Д. Относительная сила измеряется отношением абсолютной силы к собственному весу. У людей одинакового уровня физической подготовки, но разного веса, абсолютная сила увеличивается с весом, а относительная сила уменьшается. Это связано с тем, что с увеличением размера тела его вес увеличивается в большей пропорции, чем мышечная сила.

В ряде видов спорта (например, в метании) успех обеспечивается большей абсолютной силой. Там, где увеличение веса ограничено весовыми категориями или когда есть многократные движения тела (например, в гимнастике), успех обеспечивается относительной силой. Проявление силы

также напрямую зависит от биомеханических условий движения: длины плеч рычагов, физиологической ширины мышц и т. Д. [37; 38].

Для развития силовых упражнений используются повышенные сопротивления.

Типичными средствами развития силы являются: в 7–9 лет общие развивающие упражнения с предметами, лазание по наклонной скамье, вдоль гимнастической стены, прыжки, метание; в 10-11 лет - общеразвивающие упражнения с большими нагрузками (мягкие мячи, гимнастические палки и т. д.), лазание по вертикальной веревке в три шага, бросание легких предметов на расстоянии и т. д. ; в 14-15 лет - упражнения с мягкими мячиками, гантелями с малым весом, силовые игры, такие как «подтягивание веревки», подтягивание, стойки и т. д. Однако вес внешних нагрузок у подростков ограничен (приблизительно 60–70% максимум), кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа.

Быстрота. Скоростные характеристики движений и действий объединены общим названием - скорость. В самых общих чертах он характеризует способность человека выполнять действия с минимальным интервалом времени для данных условий. Однако характеристики скорости не являются одинаковыми и либо не связаны друг с другом, либо связаны слабо.

К скоростным характеристикам двигательных действий относятся:

- 1) скорость одного движения (при низком внешнем сопротивлении);
- 2) частота движений;
- 3) скорость моторной реакции.

Установлено, что время реакции связано не со скоростью одного движения, а с максимальной частотой движения. Вы можете иметь хороший отклик на сигналы, но иметь низкую частоту движения и наоборот. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик существенно различаются. Независимость характеристик четко проявляется в спринте. Вы можете

быстро начать (из-за хорошего времени реакции), но хуже поддерживать скорость на расстоянии. В общем, скорость бега только относительно связана с перечисленными характеристиками движений. Это в значительной степени определяется длиной шага, в зависимости от длины ног, силой отталкивания, то есть факторами, которые не связаны со скоростными характеристиками движений. Поэтому невозможно, например, судить по времени реакции, как школьник пробежит дистанцию спринта [13].

Отсутствие связи между характеристиками скоростных движений приводит к тому, что передачи качества скорости от одного упражнения к другому, как правило, не наблюдается. Его можно определить только в том случае, если движения схожи по координации, но чем более тренирован человек, тем меньше такой перенос наблюдается. Поэтому следует говорить не о развитии качества скорости в целом, а о развитии специфических скоростных характеристик движений человека.

Скорость одиночного движения в качестве изолированной характеристики может рассматриваться только при биомеханическом, рассеченном анализе двигательных действий (например, при необходимости, выяснить скорость отталкивания, удаление бедра во время бега). В реальных условиях отдельные движения объединяются в циклические или ациклические системы. Поэтому говорить о самостоятельных средствах и методах развития отдельных движений можно лишь условно. Скоростные упражнения, особенно те, которые соответствуют специфике соревновательных упражнений, развивают другие скоростные характеристики (в циклических движениях - частота, в ациклических - скорость реакции). В некоторых видах спортивных упражнений (например, в метаниях) скорость движений сочетается с проявлением мышечной силы, формируя сложную скоростную особенность - резкость движений. Следовательно, в спорте скоростно-силового характера развитию скорости движения также способствуют средства, которые развивают мышечную силу (особенно при больших внешних сопротивлениях, характерных для

большинства типов бросков). Ценность силовых упражнений для развития скорости мышечных сокращений заключается также в том, что трудно добиться значительного увеличения скорости за счет чисто скоростных упражнений, а задача увеличения силовых возможностей решается более просто. Однако развитие силы в этом случае должно происходить в условиях быстрых движений. Для этого используется метод динамической силы: максимальное напряжение питания создается путем перемещения некоторой ненасыщенной нагрузки на максимальной скорости с полным диапазоном движения [15; 16].

Частота движений характеризует циклические движения. Максимальная частота движений рук выше, чем у ног; частота движений дистальных звеньев конечности выше проксимальных.

Измерение частоты движений производится, как правило, за короткие промежутки времени. Например, в спринтерах частота движения в беге на 100 м характеризуется средней частотой шагов в секунду; Измерение максимальной частоты движений конечностей (чаще всего кисти) проводится через промежутки времени 5-10 с. Часто в последнем случае максимальная частота движений пересчитывается за 1 минуту, но результирующие значения превышают реальные возможности человека, поскольку человек не может выдержать максимальную скорость в течение минуты.

Частота движений, а вместе с этим и скорость циклических движений, развивается с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью. В начале спортивных тренировок не следует увлекаться использованием узконаправленных упражнений. Этот метод может улучшить результат в спринте только на 1-1,5 с. С самого начала нужно стремиться к росту скорости за счет общей физической подготовки и только затем приступать к ограничению средств развития скорости. Если вы не придерживаетесь этого правила, у практикующего быстро развивается своего рода барьер скорости (стабилизация скорости), который преодолевается с большим трудом.

Для развития частоты и скорости движений используются повторные, регрессивные и чередующиеся методы упражнений. С помощью этих методов дистанция гонки выбирается настолько длинной, что в конце ее скорость не уменьшается даже при повторных попытках. В связи с тем, что работа с максимальной интенсивностью происходит в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками должны быть достаточными для погашения кислородного долга. Они могут быть наполнены легким бегом, спокойной ходьбой и т. Д. [14].

Значительные интервалы отдыха (например, после пробежки 100 метров на восстановление занимает около 8 минут) приводят к снижению плотности занятий, поэтому рекомендуется развивать быстрые движения у школьников другими методами: игровыми и соревновательными, в которых эмоциональное возбуждение выше и, следовательно, лучшие условия создаются для проявления скоростных возможностей.

Если скоростная работа выполняется на фоне усталости, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление скорости.

Возрастные особенности существенно ограничивают развитие скорости движения. Наиболее благоприятным является возраст 11-12 лет для девочек и 12-13 лет для мальчиков.

По мере развития скорости движения у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их осуществления. Стандартное повторение упражнений с максимальной возможной скоростью может уже в детстве привести к формированию скоростного барьера. Уличные игры в начальной школе и спортивные состязания в средней и высшей школе имеют явное преимущество перед стандартными скоростными заездами [12].

В дошкольном и младшем школьном возрасте используйте различные упражнения, которые требуют быстрых коротких движений и местных движений. Это упражнения с короткой и длинной веревкой (бег и бег), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. Д.

В среднем школьном возрасте скоростно-силовые упражнения должны занимать все больше места: прыжки, многоскоки, прыжки и прыжки в темпе, переменное ускорение при беге, метание. Также необходимо включить повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте комплекс скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений используется для развития скоростной выносливости. Продолжайте использовать и спортивные игры. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м.

Скоростные упражнения у детей должны сочетаться с упражнениями для расслабления мышц. Их нужно научить расслаблять мышцы и, в ходе выполнения упражнений (например, во время бега после отталкивания напрягать мышцы нижней части ноги).

Скорость двигательной реакции, то есть скорость реакции человека на сигнал (свет, звук, тактильный), является сенсомоторной реакцией.

Есть простые и сложные реакции. Простая реакция - это реакция заранее определенного движения на ожидаемый сигнал (например, запуск при запуске стартера). Сложные реакции делятся на реакции отбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора - это реакция определенного движения на один из нескольких сигналов, заранее определенных заранее (например, для ответа на красный и не для ответа на зеленый сигнал). Реакции на движущийся объект часто встречаются в играх и боевых искусствах (например, игроки передают мяч вместе со своим партнером). Время сложных реакций значительно больше времени простой реакции из-за «центральной задержки», дифференциации сигналов [10].

Простые реакции обладают свойством передачи: если человек быстро реагирует на сигнал в одной ситуации, то он быстро реагирует на них в других ситуациях. Сложные реакции, напротив, отличаются специфичностью. Если человек относительно быстро реагирует на представление двух сигналов поочередно, это не означает, что он также будет быстро реагировать на представление трех или более сигналов.

Измерьте скорость реакции двигателя в секундах и миллисекундах.

Обычно не прибегают к специальным упражнениям для развития быстроты реакций. Простая реакция хорошо развивается при выполнении различных скоростных упражнений. Однако в обратном направлении перенос не наблюдается, то есть, развивая скорость реакции, невозможно увеличить скорость движений. Особенно ценными для развития скорости реакции являются различные мобильные и спортивные игры, среди которых баскетбол играет ведущую роль.

Основной метод - повторная возможная, более быстрая реакция на возникающий сигнал. Метод аналитического подхода, то есть раздельное развитие скорости реакции в легких условиях и скорости последующих движений, также дает хорошие результаты. Применяют и сенсомоторный метод, при котором увеличение способности различать временные интервалы приводит к увеличению скорости реакции на сигналы [24].

На уроках физкультуры в школе время реакции определяется с помощью различных упражнений, которые требуют быстрого реагирования на заранее определенные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменение направления по сигналу учителя). Хорошим средством развития отзывчивости являются спортивные игры.

Endurance. Под выносливостью понимают способность человека выполнять работу в течение длительного времени без снижения ее интенсивности.

Развитие выносливости в значительной степени является развитием биохимических процессов, которые способствуют более длительной работе, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Продолжительность работы до снижения интенсивности можно разделить на две фазы. Первый этап - работа до появления чувства усталости, которое у спортсменов, как правило, свидетельствует о появлении усталости. Вторая фаза работает на фоне усталости, пока человек может, с помощью

дополнительных волевых усилий, поддерживать интенсивность, установленную или выбранную им. Соотношение продолжительности этих двух фаз различно: у людей с сильной нервной системой вторая фаза длиннее, со слабой нервной системой - первая фаза. В целом выносливость тех и других может быть одинаковой [26].

Стресс, который поддерживает интенсивность, является общим компонентом для всех видов выносливости, но у него есть предел. Поэтому необходимо, наряду с развитием воли, адаптировать тех, кто имеет дело с неблагоприятными факторами, которые возникают в конце работы и приводят к усталости.

Интенсивность работы и особенности упражнений, выполняемых в ходе этой работы, определяют виды выносливости: скорость, сила, выносливость к статическим усилиям и т. Д. Проявление выносливости всегда является конкретным, поскольку оно определяется конкретными условиями деятельности. Однако в деятельности схожей интенсивности наблюдается перенос выносливости, что обусловлено общими физиологическими и биохимическими механизмами. Например, у лыжника будет отличная выносливость в других циклических занятиях (легкая атлетика, гребля и т. Д.), Поскольку в них решающим фактором является уровень развития аэробных возможностей организма.

Иногда выносливость при работе в средней интенсивности в циклических упражнениях называется общей выносливостью. Это не совсем правильно: вы можете иметь большую выносливость при беге и не иметь ее при статических напряжениях [25].

Выносливость измеряется рабочим временем без какого-либо снижения интенсивности. Поскольку интенсивность работы может быть различной, получаются зависимости между интенсивностью работы и продолжительностью ее выполнения. В целом кривая, отражающая это соотношение, показывает: чем интенсивнее активность, тем ниже выносливость человека.

Так как причины усталости различны для разной интенсивности работы, методы развития определенного типа выносливости также должны быть разными. Так, при работе с максимальной и субмаксимальной интенсивностью основной причиной усталости является снижение анаэробной способности организма (гликолитический и креатинфосфат). Во время работы высокой и средней интенсивности аэробные (окислительные) процессы играют ведущую роль в обеспечении работы. Схема развития аэробных и анаэробных возможностей организма с учетом интенсивности и продолжительности разовой нагрузки, количества повторений и интервалов отдыха приведена в таблице.

Следует иметь в виду, что интенсивность работы индивидуальна и зависит от уровня физической подготовленности. Поэтому 75-85% максимальной интенсивности для начинающих - это одно значение, а для хорошо подготовленных спортсменов - другое. Таким образом, развитие аэробных способностей у начинающих будет происходить при пробежке одного километра за 5-7 минут, а у квалифицированных спортсменов - за 3,5-4,5 минуты.

Школьники в возрасте до 15-16 лет могут преодолевать наступление усталости лишь на короткое время из-за низкой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. Впоследствии фаза компенсированной усталости увеличивается за счет увеличения способности к волевым усилиям [18].

У младших школьников целесообразно развивать выносливость в первую очередь для работы умеренной и переменной интенсивности, что не предъявляет повышенных требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются мобильные игры с высокой моторной плотностью, однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку. На уроках физкультуры используются упражнения, позволяющие оказывать точно дозированный эффект: для детей 12-13 лет - кардиостимулятор 200-400 м, чередующийся с

ходьбой; медленный бег до 2 минут для мальчиков и до 1,5 минут для девочек; катание на лыжах 3-3,5 км для мальчиков и 2-3 км для девочек; для детей 14-15 лет - темп бега 400-500 м для мальчиков и 200-300 м для девочек; беговые лыжи на скоростях до 203 км; для 16-17 лет - бег по пересеченной местности; гонки на лыжах 3-4 км; переменный и повторный бег.

Ловкость. Ловкость понимается как набор координационных способностей.

Одна из этих способностей - скорость освоения новых движений, другая - быстрая перестройка двигательной активности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Нет сомнений в том, что благодаря этим двум способностям содержание ловкости не исчерпывается, но особенности двигательной активности, сгруппированные под названием ловкость, до сих пор недостаточно изучены.

Психофизиологические механизмы ловкости разные. Скорость формирования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя - от инерции нервных процессов. Скорость переделки навыка, напротив, может определяться подвижностью нервных процессов. Поэтому пути развития разных видов ловкости должны быть разными [23].

Выбор маневренности очень сложен. Первой мерой ловкости является координационная сложность двигательных действий. Однако сама по себе сложность действия не может быть показателем ловкости, важно, насколько быстро студент усваивает трудное упражнение. Второй мерой ловкости считается точность движений по пространственным, силовым и временным параметрам. Однако говорить о точности движений вообще незаконно. Существует точность воспроизведения, дифференцирования, измерения параметров движений, которые, как правило, не связаны друг с другом и являются относительно простыми самостоятельными способностями. Кроме того, они также говорят о точности реакции на движущийся объект, точности (как точность баллистических движений) и т. Д., Которые являются

сложными двигательными навыками, включая работу не только проприоцепторов, но и зрительной системы [29]. ,

Развитие ловкости происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное освоение новых упражнений. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что в них есть элементы новизны.

Второй способ развить ловкость - повысить координационную сложность упражнений, что может быть определено повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности и соответствии с внезапно меняющейся ситуацией.

Третий путь - это борьба с иррациональным мышечным напряжением, поскольку проявление ловкости во многом зависит от способности расслаблять мышцы в нужный момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью расслаблять мышцы. Они даже выделяют группу так называемых напряженных учеников, которые испытывают трудности при выполнении двигательных действий, и они едва могут расслабиться даже после длительных тренировок [32].

Четвертый способ развить координацию человека - повысить его способность поддерживать баланс тела.

Есть два способа развить эту способность:

- 1) упражнения в действиях, которые затрудняют поддержание равновесия, например, ходьба на ограниченной поддержке;
- 2) упражнения в действиях с прямолинейным и угловым ускорениями, например, в сальто с разными направлениями.

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте существуют значительные морфологические и психофизиологические предпосылки для координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Юные школьники очень легко

усваивают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается специализация ранних видов спорта. В младшем и среднем школьном возрасте способность поддерживать равновесие тела развивается относительно легко, интенсивно развивается точность движений (способность различать и воспроизводить пространственные, силовые и временные параметры движения). В будущем из-за наступления половой зрелости наблюдается либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество [18].

Гибкость. Гибкость (подвижность в суставе) - морфофункциональное качество двигателя. С одной стороны, это определяется структурой сустава, эластичностью связок, с другой - эластичностью мышц, которая зависит от физиологических и психологических факторов. Подвижность в суставах увеличивается с ростом температуры мышц в результате их работы (повышение температуры мышц приводит к повышению их эластичности), с эмоциональным возбуждением, например, во время соревнований, при высоких температурах окружающей среды.

Подвижность, проявляемая в различных суставах, имеет в некоторых случаях специфическое название. Подвижность позвоночника называется гибкостью, подвижность в тазобедренных суставах - выворотностью [1].

Есть активные и пассивные подвижности в суставах. Первое проявляется в активных (произвольных) движениях самого человека, второе - в случае пассивных движений, выполняемых под воздействием внешних сил (например, усилий партнера). Пассивная мобильность больше, чем активная. Под влиянием усталости активная подвижность в суставах уменьшается (из-за уменьшения способности мышц полностью расслабляться после сокращения), а пассивная увеличивается (из-за меньшей устойчивости к растяжению мышечного тонуса).

Мера подвижности в суставах - это амплитуда движений, измеряемая в угловых градусах или сантиметрах.

Не следует стремиться к чрезмерному развитию мобильности. Оно должно быть таким, чтобы немного превышать максимальную амплитуду, которая необходима при выполнении этого упражнения (должен быть некоторый запас подвижности) [12].

Средством развития этого качества являются упражнения на растяжку, которые делятся на две группы: активные и пассивные. Активные действия являются однофазными и пружинящими (в последнем случае двойными и коническими), маховиком и фиксированными, с обременениями или без них. К этой группе динамических упражнений можно добавить статические упражнения: поддержание фиксированного положения тела с максимальной амплитудой. В этих упражнениях хорошо развита пассивная подвижность, но хуже активная.

Развитие гибкости требует ежедневных упражнений (иногда даже дважды в день). В уроке они включены в подготовительную и основную части, как правило, в конце. Перед выступлением необходимо хорошо прогреться (потеть).

Возрастные особенности играют роль в развитии подвижности в суставах. С возрастом изменяется морфологическая структура суставов (уменьшается подвижность в суставах и эластичность связок), что приводит к ограничению их подвижности. Поэтому молодые школьники развивают мобильность гораздо легче, чем старшеклассники. В старшем возрасте задача состоит не в том, чтобы увеличить подвижность в суставах, а в том, чтобы поддерживать ее на достигнутом уровне [13].

Развитие подвижности суставов у детей, необходимо иметь в виду, в первую очередь те части системы, опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно важных действиях: плечо, бедро, голеностопных суставов, суставов кистей рук.

В младшем школьном возрасте упражнения на растяжку используются в основном в активном динамическом режиме. При увеличении мышечной

массы и уменьшении связочной деформации целесообразно использовать пассивные и статические упражнения.

Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и мальчигов (примерно на 20-30%). следовательно, объем нагрузок для учеников мужского пола должен быть больше [12].

Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникнуть из-за перенапряжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных групп мышц.

1.2. Особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте, быстрое развитие и перестройка всех физиологических систем организма ребенка отмечаются: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательного аппарата. Ребенок быстро набирает рост и вес, пропорции тела меняются. Существуют значительные изменения в высшей нервной деятельности. По своим характеристикам мозг шестилетнего ребенка ближе к показателям мозга взрослого человека. Тело ребенка в возрасте 5,5–7 лет указывает на готовность к переходу на более высокий уровень возрастного развития, что предполагает более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим обучением. Формируется физиологическая готовность ребенка к школе.

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого растяжения»; в один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний возраст дошкольника в 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. В течение шестого года жизни средняя прибавка в весе составляет 200 г, а рост - 0,5 см.

Развитие костно-мышечной системы (скелет, суставной связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти или шести годам еще не завершено.

Каждая из 206 костей продолжает меняться в размере, форме, структуре, и фазы развития разных костей не одинаковы.

Слияние костей этюдной кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Слияние между частями затылочной, основной и обеих половин лобных костей черепа к этому возрасту не завершено. Между костями черепа находятся хрящевые зоны, поэтому рост мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам не заканчивается. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий по физическому воспитанию, чтобы избежать травм, поскольку даже небольшие ушибы в носу, ухе или голове могут иметь серьезные последствия для здоровья.

Позвоночник ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим эффектам. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок, фасций. При избыточной массе тела, а также в неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: у мальчиков может образоваться вздутый или обвисший живот, плоскостопие, грыжа. Поэтому во время выполнения детских рабочих заданий опекун должен следить за физической нагрузкой. Например, необходимо одновременно привлекать нескольких детей, чтобы приносить припуски и небольшой инвентарь на площадку, переносить припуски в зал или что-то перемещать.

Эластичность и гибкость детских костей могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, скольжения и т. д.). Следует также иметь в виду, что когда ребенок падает с горки, столкновения с санками или катание на лыжах, может легко произойти повреждение брюшной области (печени, почек, селезенки).

У дошкольников и некоторых суставов непропорционально сформированы. Например, в период до 5 лет мешок локтевого сустава быстро растет, а кольцевая связка, удерживающая головку лучевой кости в

правильном положении, слишком рыхлая. В результате часто возникают подвывихи (если вы потяните ребенка за руку). Учитель обязательно должен предупредить об этом родителя.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предотвратить возникновение у детей плоскостопия, причиной которого могут быть обувь большего размера, чем необходимо, размер, избыточная масса тела, перенесенные заболевания. Педагоги и родители должны прислушиваться к жалобам детей на усталость и боли в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц есть несколько этапов, среди которых возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но маленькие мышцы, особенно рук, все еще слабы. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения при ходьбе, прыжках с трамплина, но возникают известные трудности при выполнении упражнений, связанных с работой небольших мышц [8]

Основой проявления двигательной активности является развитие устойчивого равновесия. Это зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и зоны поддержки. С возрастом показатели поддержания стабильного баланса у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом, в старшей группе детям все еще легче выполнять упражнения, где есть большая зона поддержки, но не возможны долгосрочные упражнения, которые требуют поддержки на одной ноге, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не держись на полу» и другие.

Благодаря опыту и целенаправленной физической подготовке (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) дети в данном возрасте более правильно и осознанно выполняют упражнения в основных типах движений. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что доступность проявляется в способности выполнять упражнения

с разными амплитудами, переходить от медленных к более быстрым движениям по указанию педагога.

Выполняя общие развивающие упражнения, педагог учитывает, что дети данного возраста знакомы с направлениями движения: вверх, вниз, вправо, влево и т. Д.

Дети имеют аналитическое восприятие изучаемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущей возрастной группой, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Таким образом, поверхность мозга шестилетнего ребенка уже составляет более 90 процентов от размера коры головного мозга взрослого человека. Лобные доли мозга быстро развиваются; Дети знают о последовательности событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте улучшаются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и все виды условного торможения формируются несколько легче. Задачи, основанные на торможении, следует разумно дозировать, поскольку развитие тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений и дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему [8].

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, формирующие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но их перестройка затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок негативно реагирует на изменение привычного образа жизни. Чтобы улучшить подвижность нервных процессов и придать гибкость формируемым навыкам, они используют технику создания нестандартной (часто на время измененной) среды при проведении режимных процессов, мобильных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размер сердца ребенка (по сравнению с периодом новорожденного)

увеличивается в 4 раза. Сердечная деятельность интенсивно формируется, но этот процесс не заканчивается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс у ребенка нестабильный и не всегда ритмичный. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. В возрасте 7-8 лет развитие нервной системы, которая регулирует сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Размер и структура дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температуры и влажности в помещении приводит к респираторным заболеваниям. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При его недостаточности количество респираторных заболеваний увеличивается примерно на 20 процентов.

Емкость легких у детей 5-6 лет составляет в среднем 1100-1200 см³, но это зависит от многих факторов: длины тела, типа дыхания и т. Д. Среднее число вдохов в минуту - 25. Максимальная вентиляция легких к возрасту шесть лет - это приблизительно 42 куб. При выполнении гимнастических упражнений он увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

1.3. Классификации игр

Игра — Инструмент многогранен, далеко не всем известен. Но мы можем с уверенностью сказать, что это самостоятельная деятельность, способствующая формированию личности, способ формирования и сплочения команды, способ организации других видов деятельности, а также эмоциональное состояние и способ общения.

Социокультурный опыт людей выявляет противоречивые тенденции в обозначении и классификации игр. Сложность классификации игр заключается в том, что на них, как и на любое культурное явление, серьезно влияет динамика исторического процесса каждого нового образования,

идеология разных социальных групп. Обогащение культуры досуга всегда является предпосылкой развития общества. Но это обогащение может быть спорным, потому что на него влияют принуждение, запрет, мода. Элемент игры присутствует буквально во всех видах человеческой деятельности, отражая национальные, этнографические, географические, исторические признаки. Разработка классификации осложняется тем, что игры отличаются друг от друга не только формальной моделью, набором правил, но, прежде всего, целями. Игры с одинаковыми правилами могут быть разными, так как они используются для разных целей: в одном случае - для анализа функционирования системы, в другом - для обучения учащихся, в третьем - для обучения принятию решений в смоделированных ситуациях. в четвертом - для развлечения и пр.

Классификация игр призвана служить ориентиром по их разнообразию, источником информации об их образовательном потенциале. В педагогической литературе существует достаточное количество классификаций игр. Классификация игр дает основу для уточнения их предназначения, позволяет ориентироваться в разнообразных игровых объектах, создает возможность осмысленного использования разнообразных игр.

В педагогической литературе советского периода классификацию игр в начале 30-х годов XX века сделал В. Всеволодский-Гернгросс, который весь мир игровых явлений разделил на три основных формальных вида:

- игры драматические;
- спортивные;
- орнаментальные.

Кроме того, он выделил еще три промежуточных типа:

- спортивно-драматические;
- орнаментально-драматические;
- спортивно-орнаментальные, считая их самыми распространенными.

Я. Корчак в книге «Воспитание личности» представляет свое видение разновидностей игр и выделяет:

- хороводы;
- спокойные игры;
- игры на проверку силы и знаний.

Интересный подход к классификации игр сделан Е.Н. Добринской и Э.В. Соколовым, которые классифицируют игры следующим образом:

- по содержательному признаку (военные, спортивные, художественные, экономические, политические);
- по составу и количеству участников (детские, взрослые, одиночные, парные, групповые);
- по тому, какие способности они обнаруживают и тренируют (физические, интеллектуальные, состязательные, творческие).

В педагогической литературе также принято делить игры детей на три большие группы:

- игры с готовыми «жесткими» правилами;
- игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых действий;
- игры, в которых присутствуют и свободная игровая стихия, и правила, принятые в качестве условия игры и возникающие по ее ходу.

Разделение, конечно, условно, так как практически в любой игре есть «свободное» творческое начало и существуют правила.

Анализ игр с готовыми правилами дает основание выделить элементы правил игры: личные цели игрока; положительные и отрицательные стимулы, связанные с изменением, поддержанием игровых ролей и окончанием игры; факторы, регулирующие время и пространство игры.

Ряд современных преподавателей и этнографов, в том числе И.И. Шангина, существуют следующие виды игр:

- пальчиковые;
- драматические;

- состязательные;
- хороводные;
- орнаментальные.

Каждый тип игр в педагогической литературе и на практике можно отличить по внешним признакам (содержание, местоположение, время, состав и количество участников, степень регулирования и управления, наличие аксессуаров) и внутренним признакам (индикаторы, знаки, знаки).

Таким образом, классификация игр как отражение общеизвестной и непредсказуемой деятельности, которая регулирует творческую активность личности, предопределяющую весь духовный потенциал человека в работе, учебе и отдыхе, представляется нам очень важной задачей. За ее основу С.А. Шмаков предлагает взять на себя человеческую деятельность, отражающую игры, и разделить все детские игры на следующие виды:

- двигательные игры (спортивные, подвижные, моторные);
- социальные игры (творческие, сюжетно-ролевые игры, драматические, деловые игры);
- комплексные игры (коллективно – творческая, досуговая деятельность, хороводные и орнаментальные игры);
- интеллектуально-творческие игры (предметные забавы, состязательные игры, сюжетно-интеллектуальные игры, дидактические игры и др.);
- игровые условности досуговой практики детей (знаково-символические средства). Практически всякую деятельность, связанную с условностями, условным поведением, можно отнести к игре: сигнал, атрибут, знак, символ, обряд, обычай, ритуал, церемониал и др.

Исторически сложилась и давно известна следующая классификация игр дошкольников:

- сюжетно-ролевые;
- игры со строительным материалом;
- театрализованные;

- подвижные;
- спортивные;
- музыкально-дидактические.

Все описанные классификации, несмотря на разные подходы, в основном содержат идею о том, что игра должна быть неотъемлемой частью жизни детей в дошкольном учреждении. И для этого нужно активное участие педагогов и учителей в играх или сыграть роль старшего в совместной игре с детьми.

По инициативе педагогов и педагогов чаще всего организуются дидактические игры, целью которых является умственное развитие ребенка. Дидактические игры проводятся как в специально отведенное время в классе, так и в другие режимные моменты жизни детей в детском саду. Это могут быть игры одним словом или несколькими словами, написание устных рассказов о любимых игрушках и т. Д. Дети любят игры - ответы на вопросы воспитателя: «Где все лежит?», «Какие животные живут в лесу?», «Какие овощи можно есть сырыми? «Чтобы ответить на эти вопросы, детей обучают, а затем их учат рассказывать о лесе, животных, сказочных героях, героях мультфильмов и т. Д.

Обязательными элементами дидактических игр являются: отображение содержания учебного материала, выделение заданий игры, наличие правил, определенных действий игроков, подведение итогов игры, объявление ее окончательного результата. Дидактические игры носят образовательный характер и, в соответствии с их основой и действиями игроков, не должны отвлекать ребенка от главного - овладения и закрепления определенных новых или повторения уже известных знаний. Если в классе проводится учебная игра с детьми, направленная на овладение такими понятиями, как «ценность», «больше», «меньше», то выбираются задачи, связанные с этими понятиями [5].

Одной из задач работы с дошкольниками, особенно в возрасте 5–7 лет, является разрешение противоречий между желаниями ребенка и его

реальными возможностями. Здесь ролевая игра играет важную роль. Для опекуна важно поддерживать и направлять любительскую игру детей. Именно в таких играх развивается способность планировать игру, разрабатывать ее дизайн, устанавливать правила игры. Все это впоследствии окажет положительное влияние на развитие ребенка как студента. [13] Это наиболее характерное направление для дошкольников. Главная задача воспитателя здесь - научить детей, подсказать им сюжет игры. Например, предлагая детям играть по профессии, учитель спрашивает детей, с кем работают их родители, а затем дает им возможность самостоятельно выбрать сюжет игры. Ребята в споре, в предложениях приходят к выводу, что есть возможность поиграть в строителей.

Основная задача педагога - насыщать детей новыми впечатлениями, создавать позитивную эмоциональную атмосферу, развивать представления об окружающем нас мире.

Дети любят играть со строительными материалами. Их привлекает работа с песком, снегом, строительными блоками. Более того, эти игры одинаково увлекательны как для мальчиков, так и для девочек.

Строительные игры развивают детское творчество, расширяют знания о цвете, форме, развивают пространственное воображение, умение создавать разные модели. Все эти игры групповые или коллективные и поэтому способствуют развитию отношений, их учат быть внимательными к другим детям, общаться со сверстниками и взрослыми. Кроме того, дети учатся заканчивать начатую работу, видеть результат коллективной игры, ее преимущества. В детском саду созданы специальные условия для игр: оборудовано место для игр, отобран набор игрушечных строительных материалов и т. Д. Учитель помогает детям изобразить будущую концепцию строительства на бумаге, обучает детей, особенно младших, собирать детали, починить их, эстетически оформить [13].

В последние годы работники дошкольных учреждений стали уделять особое внимание драматическим играм. Эти игры особенно интересны детям:

они любят изображать и играть роль сказочного героя, героев мультфильмов. Именно такие игры увеличивают словарный запас детей, учат диалогической речи, умению последовательно передавать сюжет сказки и рассказ в речи и действиях. Театрализованные игры особенно влияют на эстетику взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и способствуют запоминанию основного содержания литературного произведения. Воспроизведя изображения своих персонажей в игровой форме, дети передают основные характеристики персонажей - хитрость, жадность, щедрость и т. Д. Все эти качества передаются в манере игры и, влияя на эмоциональную сферу ребенка, способствуют нравственному и эстетическому развитию.

Заслуживают внимания театральные игры, связанные с народными традициями: разыгрывание песен-пирогов, песнопений, исполнение ролей героев национальных праздников.

Театральные игры - сложная деятельность детей и педагогов. Именно такая игра особенно соответствует возрастным и эмоциональным характеристикам дошкольников.

Для решения проблем физического воспитания воспитатели дошкольных учреждений должны использовать подвижные игры.

Эти игры учат детей быть доброжелательными, не смеяться над неудачниками, они формируют навыки и изобретательность. Дети учатся ритмичным движениям в такт мелодии, соревнуются в скорости и т. Д. Музыкальные игры проводятся как во время занятий, так и в другие режимные моменты жизни детей в детском саду. Любые игры требуют музыкального сопровождения. Но специальные музыкальные игры включают в себя круглые танцы, импровизационные игры и ритм-игры. Дети особенно любят хороводные игры, потому что в них они учатся не только распознавать мелодию, но и петь, воспроизводить звуки отдельных музыкальных инструментов для восстановления, для начала новой песни или нового ритмического движения.

В режиме дневного ухода для каждой возрастной группы для игры выделяется время, которое нельзя заменить ничем. Самое длинное время для игры отводится на прогулку. Часто игры смешанные. Строительные игры можно сочетать с ролевыми играми, а мобильные с театральными. Все игры развивающие и развивающие.

В российской системе воспитания и обучения детей дошкольного возраста сложились добрые традиции использования различных игр в различные режимные моменты деятельности детей в детском саду.

Появление программ дошкольного образования нового поколения требует нового взгляда на детскую игру и создания новых технологий для ее использования. Новые педагогические технологии игры должны учитывать индивидуальные особенности ребенка, способствовать развитию детской речи и умственной деятельности. Все это должно быть направлено на личностно-ориентированное общение с ребенком. Содержание занятий и других форм работы с учениками обогащается различными играми, сценическими выступлениями, создавая атмосферу позитивного эмоционального насыщения [32, 35].

1.4. Характеристика национальных игр основных народностей, населяющих Ямало-Ненецкий автономный округ.

Для чего нужны национальные игры? Чему они учат подрастающее поколение и какой педагогический вклад они могут внести в физическое воспитание детей? Попробуем разобраться.

По демографическим данным, процентное соотношение национальностей и населения Ямало-Ненецкого автономного округа неуклонно растет. Это может указывать на то, что необходимо учитывать все аспекты развития детей, поскольку каждая национальность имеет свои особенности, которые важно идентифицировать и правильно представлять. По мнению автора, это легче всего сделать (и даже необходимо) с раннего

возраста, развивая толерантное отношение друг к другу и воспитывая детей физически [4].

Татарские народные игры вызывают активную мыслительную деятельность, способствуют расширению кругозора, разъясняют представления о мире, улучшают все психологические процессы, стимулируют переход детей и подростков на более высокий уровень развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью детей. Ситуация в игре приводит в восторг и воспитывает ребенка, и начала, найденные в некоторых играх, диалоги, непосредственно характеризуют персонажей и их действия, что должно быть умело подчеркнуто в образе, который требует активной умственной активности от детей. Они сохраняют свой художественный шарм, эстетическую ценность и составляют самый ценный, уникальный игровой фольклор.

Татарские народные игры составляют важную неотъемлемую часть национальной культуры татарского народа, они являются древнейшим средством физического, трудового, нравственного и эстетического воспитания молодого поколения.

Играя в народные игры, дети формируют устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создают эмоционально позитивную основу для развития патриотических чувств: любви к Родине. На основе общенациональных игр мы вводим особенности жизни нашей республики, нашего народа [8].

Ненецкие народные игры. Игры детей Крайнего Севера ярко отражают трудовую деятельность взрослых. Игры народов Севера служат практическим задачам; они с раннего возраста готовят детей к освоению традиционных ремесел. Во время игры дети воспроизводят то, что видят в окружающей жизни, учатся из разных источников: истории родителей и старших друзей. Дети тундры зорки, внимательные и наблюдательные. Игры народов Севера воспитывают у детей силу, ловкость, мужество, трудолюбие, любовь к родному краю.

На протяжении многих десятилетий традиционные игры народов Севера привлекали внимание исследователей. В играх и игрушках, их семантике, художественной оригинальности и стабильности живописных канонов, они ищут ключ к загадкам традиционной культуры. Но вопросы их происхождения не всегда находили ответ. Ненецкие игры и игрушки не случайно привлекают возможностью прикоснуться к уже утраченным культурным слоям.

Среди игр и развлечений на открытом воздухе следует отметить национальные виды соревнований, которые сопровождали праздники, связанные с хозяйственной деятельностью (например, завершение оленевого цикла осенью), свадьбы и т. Д.

Можно сказать, что народная игра открывает путь к развитию национальной культуры, таким образом, воспитывает у подрастающего поколения уважение к своей нации, к традициям своих предков, воспитывает дружеское отношение друг к другу, сохраняя при этом правила гостеприимства и взаимопомощи; готовится к тяжелым условиям труда, связанным с кочевым образом жизни. Такие игры национального образования, как естественность, преемственность, массовость, сложность и полнота, наиболее полно проявляются в играх [13].

Народные игры являются элементом национально-регионального компонента, используемого в учебно-воспитательной работе в школах Ненецкого автономного округа. Бесспорно, что использование таких методов народной педагогики, такие как: передача народной мудрости через сказку, песни, поговорки, пословицы, меткое сравнение, образное выражение несет в себе наблюдательность, привить умение рисовать свои собственные выводы. Но именно благодаря игре ребенок стремится к самостоятельной работе, к лучшим национальным традициям: любви к природе, уважению к ее отношению, воспитанию физических и высоких нравственных качеств, обычая взаимопомощи и гостеприимства.

Игра на свежем воздухе - это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий огромной образовательной силой. Испокон веков жизнь людей, их жизнь, работа, национальные принципы, идеи чести, мужества, стремление обладать силой, ловкостью, выносливостью, скоростью и красотой движений, проявить изобретательность, выносливость, творческое воображение, находчивость нашла свое отражение в играх ханты. Будет и будет желание победить.

Народные игры хантов являются неотъемлемой частью физического и международного воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. Они формируют устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре, создают эмоционально позитивную основу для развития патриотических чувств.

По содержанию все игры на ханты классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активное мышление, способствуют расширению кругозора, разъясняют представления о мире, улучшают все психические процессы, стимулируют переход детского организма на более высокий уровень развития.

Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника. Дети отражают весь свой жизненный опыт и опыт в условной игровой форме, которая способствует определенному превращению в образ [13].

В играх, которые не имеют сюжета и построены только на определенных игровых задачах, также имеется много познавательного материала, который помогает расширить сенсорную сферу ребенка, развить его мышление и независимость действий. Так, например, в связи с движениями водителя и изменением игровой ситуации ребенок должен проявлять более сложную реакцию, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку только скорость действия приводит к благоприятному результату.

Основным условием успешного внедрения игр хантов в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром [4, 13].

Итак, игры ханты в сочетании с другими образовательными инструментами составляют основу начального этапа формирования чувства патриотизма, активной личности, сочетающей духовное богатство и физическое совершенство.

Содержание башкирских народных игр выразительно и доступно детям. Они способствуют расширению горизонтов, разъясняют представления о мире. В играх есть все виды движений: бег, прыжки, метание. В башкирских народных играх много юмора, анекдотов, соревновательного энтузиазма, движения точные и образные. Фольклор устно передается из поколения в поколение и никогда не стареет

Башкирские народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков они ярко отражали образ жизни людей, их образ жизни, труд, национальные основы, идеи чести, мужества, смелости, стремления обладать силой, ловкостью, выносливостью, скоростью и красотой движений, показывать изобретательность, выносливость, творческое воображение, находчивость, воля. и желание победить. Суровые условия полукочевой жизни требовали серьезного закаливания молодого поколения, поэтому различные состязания в выносливости стали для башкирского народа органической потребностью.

Башкирские народные игры имеют свою историю, они выжили и сохранились от древней античности, передавались из поколения в поколение, вобрав в себя лучшие национальные традиции. В башкирских селах и городах среди молодежи были широко распространены игры мобильного характера. Без них не было бы ни одного национального праздника. В игре участвовали целые группы подростков, которые соревновались в силе, ловкости, скорости, точности. Игры, как правило, проходили на улице, под открытым небом, что способствовало укреплению здоровья. Игры людей

были бесплатными; их продолжительность не регулировалась; элементарные правила между игроками, требования к выполнению двигательных задач развивались в соответствии с общим соглашением участников игры, которые каждый раз устанавливали себя, где и как они будут играть, где они могли убежать, сколько люди должны были поймать водителя, как они могли помочь тем, кого поймали. Установлены и правила выбора ведущего, а также придумано наказание для проигравшего [4, 8].

Традиционные башкирские игры, танцы часто воспроизводят движения птиц и животных, имитируют привычки животных, то есть подражательны. Это объясняется тем, что они основаны на ритуалах, которые когда-то имели религиозное и магическое значение.

Народные игры важны для формирования этнической самобытности личности. В играх воспитывается любовь и уважение к своему народу, формируется желание осмыслить богатство национальной культуры.

Игры возникли и сформировались вместе с историческим и культурным развитием чувашского народа. Они ярко отражали жизнь, работу, национальные основы, представления о вселенной, времени и пространстве.

Детские игры были тесно связаны с трудовой деятельностью, многие из которых переросли в трудовые или стали результатом труда. Например, весной детей инструктировали вычищать сбрасывающую лошадь или корову скребком. Дети мыли, чистили, тщательно собирали шерсть и делали валяные шарики для игр с мячом. Тяговые игры были распространены среди мальчиков. Наличие во многих играх таких элементов имитации вызывало трудовые интересы и готовило детей к практическим занятиям [4, 13].

В чувашских народных играх есть одна цель и одно запланированное действие; песни, слова и движения органично сочетаются; Доступные опции относятся к началу или концу игры. Игры разнообразны по содержанию и организации. У некоторых есть сюжет, роли, игровые действия в них выполнены в соответствии с требованиями, установленными правилами. В

других играх сюжет и роли отсутствуют, моторные задания регулируются только правилами. В-третьих, сюжет и действия игроков определяются текстом, который определяет характер движений и их последовательность.

Практически все игры рассчитаны на участие в них группы детей, что заставляет каждого участника одинаково подчиняться воле всех игроков. Есть много разных игр для проверки коллективной власти. Команда игроков формируется по ходу игры, заключительным этапом которой является борьба за перетягивание игроков из одной группы в другую. В этом случае ограниченный игрок больше не сражается за свою команду, а за ту, которая его утащила. С помощью коллективных игр они учат детей общению друг с другом, взаимному обслуживанию и уважению общих интересов. Игры способствуют появлению в детской среде соревнования, и, как следствие, признаются преимущества или недостатки, поощряется тот, кто показал высокий уровень физических качеств, и они обвиняют тех, кто проиграл.

Каждый участник игры должен изучить и освоить нормы, правила отношений и поведения, обязательные для всех игроков. Только тогда мы сможем говорить как достойный участник игры.

Образовательная ценность детских игр возрастает благодаря тому, что в их процессе используется своеобразная система поощрений и наказаний. Стимулы заключаются в том, что победитель сначала начинает следующую игру, получает право играть в игру, выбирает партнера и наказывает проигравшего. Наказания в играх самые разнообразные: нести на спине, смотреть вне очереди, танцевать или петь в кругу участников.

В чувашских народных играх много песен и шуток, смешных счетчиков песен, много. Они сохранили свою художественную оригинальность и составляют ценный, уникальный игровой фольклор [8].

Анализ и сравнение детских игр, произведений устного народного творчества показывает, что чуваша испытали влияние творчества соседних народов. Особенно чувашцы дорожили дружбой россиян, эта дружба проникла в детскую среду.

Молдавские народные игры. В ходе этих игр дети использовали счетные книги на молдавском литературном языке. Таким образом, проявляется интерес не только к народным играм, но и к молдавскому детскому фольклору, к истории и культуре их предков. Весной в старые добрые времена, когда наступила теплая пора, особенно после Пасхи (во время поста веселые развлечения не поощрялись), дети выходили на луг, чтобы поиграть в свои любимые игры на открытой площадке.

Во все времена детские игры отражали реальную жизнь взрослых. Игры были разработаны и отпущены, дисциплинированы.

Природа республики накладывает свой отпечаток на характер молдавских народных игр. Игры Молдовы, как и ее природа, преимущественно спокойные, даже мягкие по своему характеру. Редко можно встретить игру с суровыми правилами, наказаниями, с ярко выраженным волнением. Из-за долгого теплого лета многие игры проводятся на газонах, на лесных полянах. Наличие сравнительно большого леса в Кодру способствует широкому распространению лесопромышленного оборудования в этом регионе республики [4, 8].

Но основное влияние на содержание национальных игр оказывает характер труда людей. Основным занятием молдаван в прошлом, как и сегодня, является земледелие и животноводство.

Азербайджанские народные игры. Были игры, которые привлекли большое количество зрителей, в которых могли соревноваться только физически подготовленные люди. Надо полагать, что таких людей готовили опытные мастера. Азербайджанские историки, писатели, философы и путешественники в своих заметках отмечали, что в Азербайджане с древних времен они занимались физическими упражнениями, в том числе играми. Согласно описанию некоторых авторов, в Азербайджане наряду с мужчинами в играх участвовали женщины

На протяжении веков, переходя из поколения в поколение, игры развивались и обогащались под влиянием изменений в условиях жизни людей, их жизни и обычаях.

Игры сохранили элементы национального стиля жизни, его устремлений и стремлений. Многие игры отражают крестьянский труд, обработку почвы, охоту и рыбалку. В некоторых играх сохранились элементы древних обрядов азербайджанцев.

Все основные черты, присущие традиционным играм, можно увидеть в сезонных и парадных играх, которые до сих пор присутствуют среди населения ряда регионов Азербайджанской ССР. Популярные игры используются в праздничные дни [13].

Некоторые народные игры включены в программу физической культуры в школе. Почти ни один праздник не обходится без народных игр.

История белорусских народных игр органически связана с историей народа, его творчеством, бытом, верованиями и обычаями. Известно более 400 белорусских народных игр. Вместе они синтезируют элементы фольклора, народного театра, труда и военного искусства. На сегодняшний день в Беларуси сохранилась большая группа игр с сельскохозяйственными и охотничьими участками, которые, с некоторыми последующими изменениями, можно отнести к самым старым славянским играм.

Различные исторические события, отголоски древних обычаев и обычаев, таких как панщина, рекрутинговые услуги, народные восстания, оставили определенный отпечаток на содержании белорусских народных игр.

Около половины населения республики проживает в сельской местности. Специальные социологические исследования, проведенные в 1967-1969 годах, показали, что в сельской местности дети дошкольного и младшего школьного возраста, а также подростки во время каникул играют в основном в народные игры.

Сравнение рекордов белорусских народных игр дореволюционного периода с современными рекордами показывает большие изменения в характере и содержании этих игр.

Коми. Народ коми давно осознал важность развития физических и духовных сил и способностей человека. Это отражено в традиционных национальных играх.

В народе коми всегда присутствовали сила, ловкость и смелость в оригинальных народных играх.

Среди детей и подростков по всей территории Коми распространены оригинальные народные подвижные игры.

Наиболее характерной особенностью игр Коми является простота и ориентированность на здоровье.

Значительная часть игр способствует развитию наблюдательности, интеллекта, памяти, тактического мышления, способности ориентироваться на местности и во времени, в сложных ситуациях [4, 8].

Большинство подвижных игр проводятся в прямом эфире: во дворах, в лесу, на лугу, на берегу реки. Инвентарь игры прост.

На земле Коми сохранились как оригинальные национальные, так и многие русские игры, привезенные в этот регион 3-4 века назад.

Украинские игры. Различные природные, исторические и экономические условия определяли многие особенности экономики и быта отдельных регионов Украины, что, естественно, сказалось на народных играх.

Украина является исконной земледельческой землей. И здесь есть много игр, названия которых сами свидетельствуют об этом

Народные игры, как правило, не требовали сложного оборудования и специальных платформ. Играли на улице, на пастбище, на лугу или в поле, где паслись скот и гуси.

Украинские детские игры прекрасно разнообразят досуг ребенка. Если все участники говорят по-украински, вы можете использовать это при объяснении правил в самой игре.

Украинские народные подвижные игры не только развлекут малыша, но и передадут традиции его предков, познакомят его с забавой, в которую играли его прапрабабушки и дедушки.

Разнообразие таких игр даст возможность выбрать подходящий вариант для каждого ребенка с учетом его пристрастий и предпочтений. Украинские подвижные игры станут отличным способом активно провести время, улучшая физическую форму ребенка.

Проанализировав игры разных народов, населяющих Ямало-Ненецкий автономный округ, можно сделать вывод, что используя технологию с внедрением национальных игр, вы сможете более полно и всесторонне развивать ребенка старшего дошкольного возраста, воспитывать толерантное отношение друг к другу, повысить интерес к занятиям и воспитать в себе качества ребенка, способствуя его расширению кругозора. Таким образом, вы можете выделить сходства и различия игр разных народов. Например, в большинстве игр цель состоит в том, чтобы развить физический, трудовой, моральный и эстетический принцип. А в некоторых играх воспитывается уважение к своим и чужим народам; они вызывают активную мысль, передают фольклор, развивают выносливость, смелость, память, тактическое мышление, воспитание гостеприимства и так далее. Только в совокупности, переняв опыт различных национальных игр, можно развивать полностью развитую и физически совершенную личность. (Приложение 3).

1.5. Воспитательный потенциал национальных игр

Характерной чертой современного этапа развития гуманитарных наук является установка на междисциплинарное общение. Это касается и изучения мира детства. Все чаще говорят, что ребенок является не просто объектом

образования, социализации и других внешних воздействий, но и самосознательным, активным субъектом жизни. Одной из сфер деятельности ребенка, рассматриваемой с точки зрения ряда наук, является игра. Игра как феномен жизни является важным объектом педагогических, социально-педагогических, психологических, этнопедагогических и других исследований [30].

В настоящее время усиливаются конфликты в детской среде, агрессивное поведение, жестокость в отношениях как подростков, так и младших школьников и дошкольников. Современные учебные заведения находятся в поиске путей и средств преодоления социально-нравственного кризиса. Одним из таких способов может быть организованная педагогически игра, которая может сориентировать детей в существующей системе ценностей, помочь построить отношения в современном, противоречивом мире, научить устанавливать контакты и выбирать способы социального общения, подходящие для данной ситуации. Народная игра может стать одним из средств социально-нравственного воспитания детей. В последние годы мир интенсивно развивается и использует игру как один из способов организации жизненного пространства, взаимодействия человека с миром. Анализируя причины негативных явлений в детской среде, можно отметить, что это влияние общей урбанизации, влияние средств массовой информации, низкий престиж традиционной культуры, исчезновение народной игры из жизни детей. Кроме того, происходит сокращение игрового репертуара детей и отводимого ему времени. Как показывают социально-педагогические исследования, игра может помочь ребенку овладеть социальным опытом предыдущих поколений, развить способность соотносить социальные и личностные ценности. Современная игра, лишенная этих существенных черт, - явный признак нарушения традиций и отсутствия культурной преемственности. Что касается использования народной игры в социально-нравственном воспитании, то следует учитывать именно то, что характерно для их социально-педагогического потенциала,

исходя из конкретных социально-педагогических параметров различных игр и образовательных учреждений.

Социально-педагогический потенциал национальной игры включает в себя возможности социально-нравственного совершенствования, диагностические возможности игры, позволяющие отслеживать динамику социально-нравственных качеств ребенка. Народная игра переносит содержание и формы игрового поведения детей в реальную жизнь, в определенных обстоятельствах усиливает устойчивость навыков социально значимых отношений. Социально-педагогическая эффективность игры зависит от ее компетентной психолого-педагогической поддержки, от способности органично интегрировать игру в педагогический процесс не как отдельный компонент, а как средство формирования личности и народные традиции, развитые образовательное учреждение. Под социально-педагогическим потенциалом национальной игры мы понимаем возможности, присущие игре как феномену, для реализации ее важнейших социально-педагогических функций и, прежде всего, социального воспитания и социализации личности ребенка. Социально-нравственное воспитание можно определить как процесс приобретения социально-нравственных качеств человека, охватывающий мотивационные и ценностные, познавательные и поведенческие сферы, и последующее развертывание на их основе соответствующего потенциала; как одна из форм воспроизводства, наследования нравственности в обществе, формирования человека в социальных институтах в процессе создания условий для его относительно целенаправленного позитивного развития и социальной направленности; как передача этнокультурной традиции; овладение социальным и культурным опытом детей. Социально-нравственное воспитательное влияние становится принципиально достижимым только при наличии очень многих социально-педагогических обстоятельств. Результатом этого процесса является формирующееся социально-нравственное воспитание как неотъемлемое качество личности, проявляющееся в активной любви к человеку и близким. Это качество

связано с интеллектуальным, психическим, чувственно-эмоциональным и волевым аспектами деятельности индивида и формируется в процессе внутренней работы человека над собой.

Социально-педагогические условия социально-нравственного воспитания можно определить как среду, целенаправленно создаваемую учителями, в которой возникает, формируется и развивается педагогическое явление, воспитание детей посредством народной игры, совокупность обстоятельств, при которых социально-педагогическая работа Происходит, а также действие предметов и предметов учебного процесса.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ ДС «Журавушка» г. Новый Уренгой. Работа проводилась с 01.06.2018 по 01.12.2018.

Для проведения эксперимента была взята группа детей старшего дошкольного возраста в составе 10 человек.

Направленность занятий состояла в развитии физических качеств средствами народных игр Ямало-Ненецкого автономного округа.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап (июнь 2018 года) - на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся.

Проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента (приложение 1).

2 этап (ноябрь 2018 года) - проведена оценка результатов тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента (приложение 2).

Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 30 минут.

2.2. Методы исследования

Целью данной работы является: провести анализ национальных игр народов, населяющих Ямало-Ненецкий автономный округ и выявить влияние народных игр на развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Выявить особенности детей старшего дошкольного возраста;
3. Разработать комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
4. Экспериментально определить влияние народных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы;
- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент;
- метод математико-статистической обработки данных.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили выявить особенности развития физических качеств старших дошкольников.

Данный метод был использован на начальном этапе исследования и выступил в качестве теоретической базы применения комплексов физических упражнений на практике.

В качестве средства развития физических качеств старших дошкольников были взяты народные игры Ямало-Ненецкого автономного округа.

Педагогическое тестирование проводилось два раза в год, в тренировочное время. Для определения уровня развития физических качеств была взяты следующие тесты:

- Бег 30 метров (Быстрота)

Методика проведения. Испытуемые по команде пробегают по прямой 30 метров. Дается 3 попытки. В протокол заносится лучший результат их 3 попытках в секундах.

- Змейка 10 метров (Ловкость)

Методика проведения. На расстоянии 10 метров вдоль зала ставятся конусы. Испытуемый располагается справа или слева от первого конуса и по команде выполняет продвижение вперед, оббегая конусы. В протокол заносится время, затраченное на прохождение дистанции в секундах. 3 попытки.

– Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества)

Методика проведения. Испытуемый прыгает в длину с места. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в сантиметрах.

– Метание набивного мяча 1кг (скоростно-силовые качества)

Методика проведения. Испытуемому необходимо бросить набивной мяч массой 1кг как можно дальше. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в сантиметрах.

- Наклоны (Гибкость)

Методика проведения. Испытуемому необходимо выполнить наклон вперед со скамьи с фиксацией. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в сантиметрах.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность народных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

В группе дошкольников занятия имели:

Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);

Длительность одного занятия – 40 минут;

Частота тренировки - 2 раза в неделю;

На основе анализа литературы были разработан комплекс подвижных игр, который использовался на протяжении всего эксперимента.

Игры, входящие в комплекс:

1. Солнце.
2. Нарты-сани.
3. Белый шаман.

4. Тройной прыжок.
5. Охотник на волка.
6. Куропатки и охотники.

Комплекс игр применялся в начале и в конце каждого занятия.

Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением:

- средней арифметической величины (M);
- среднего квадратичного отклонения (σ);
- средней ошибки среднего арифметического (погрешности) (m);
- прироста в %;
- достоверности различий (p) по t - критерию Стьюдента

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Целью нашего эксперимента было выявление эффективности народных игр Ямало-Ненецкого автономного округа в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Мониторинг физической подготовленности дошкольников проводится с целью объективной количественной оценки физических качеств. Педагогическое тестирование позволяет отслеживать уровень развития двигательных навыков и дает возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме того, вы можете проследить динамику изменений участвующих показателей.

В начале и конце учебного года было проведено тестирование для оценки развития физических качеств экспериментальной группы. Протоколы исходного тестирования представлены в приложении 1, 2.

Оценивая полученные данные развития физических качеств экспериментальной группы (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Результаты тестирования экспериментальной в начале
и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно июня;

* – $p < 0,05$

** – $p < 0,01$

Рисунок 1. Прирост показателей развития физических качеств у дошкольников в секундах, в тесте «Бег 30 метров».

1. В тесте «Бег 30 метров»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (июнь) равен $8,2 \pm 0,28$ с, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,7 \pm 0,22$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Рисунок 2. Прирост показателей развития физических качеств у дошкольников в секундах, в тесте «Змейка 10 метров».

2. В тесте «Змейка 10 метров».

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (июнь) равен $6,6 \pm 0,12$ с, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,9 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 10%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

А почему в таблице не стоит звездочка?

Рисунок 3. Прирост показателей развития физических качеств у дошкольников в сантиметрах, в тесте «Прыжок в длину с места».

3. В тесте «Прыжки в длину с места»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (июнь) равен 118 ± 4 см., а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $124 \pm 3,39$ см.. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Рисунок 4. Прирост показателей развития физических качеств у дошкольников в сантиметрах, в тесте «Метание набивного мяча».

4. В тесте «Метание набивного мяча»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (июнь) равен $489 \pm 47,74$ см., а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $498 \pm 48,36$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Рисунок 5. Прирост показателей развития физических качеств у дошкольников в сантиметрах, в тесте «Наклоны».

5. В тесте «Наклоны»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (июнь) равен $4 \pm 0,72$ см., а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7 \pm 0,62$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 65%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами народных игр, выявлено увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами народных игр, позволяет констатировать, что народные игры оказывают положительный эффект в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что одним из основных условий развития ребенка дошкольного возраста является наличие игр. Игры давно стали неотъемлемой частью человеческой жизни, использовались с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Несмотря на сложную и несоответствующую классификацию, можно с уверенностью сказать, что только благодаря игре ребенок познает мир, раскрывает свой внутренний потенциал, воспитывает дружеское отношение к ближнему, эмоционально обогащается и развивается физически;

2. В старшем дошкольном возрасте, быстрое развитие и перестройка всех физиологических систем организма ребенка отмечаются: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательного аппарата. Ребенок быстро набирает рост и вес, пропорции тела меняются. Существуют значительные изменения в высшей нервной деятельности. По своим характеристикам мозг шестилетнего ребенка ближе к показателям мозга взрослого человека. Тело ребенка в возрасте 5,5–7 лет указывает на готовность к переходу на более высокий уровень возрастного развития, что предполагает более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим обучением. Формируется физиологическая готовность ребенка к школе;

3. Доказана эффективность использования народных игр в качестве средства развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что применение народных игр оказывает положительное влияние на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.