

**Кузнецова Зинаида Васильевна**

аспирант

**Баландин Валерий Александрович**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный

университет физической культуры,

спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КУБАНСКИХ КАЗАКОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье представлен материал по изучению особенностей влияния игровой методики этнической физической культуры на развитие физических качеств детей шести лет. Авторами был разработан пакет подвижных игр кубанского казачества, а также перспективное планирование и методика их использования. Материалы, полученные в процессе проведения исследований, свидетельствуют о целесообразности использования в физкультурном воспитании этнофоров дошкольного возраста традиционных подвижных игр кубанского казачества.*

***Ключевые слова:** физическая культура, этнофизкультурное воспитание, традиции кубанского казачества, физическая подготовленность, старший дошкольный возраст, средства физического воспитания, подвижные игры, физические качества.*

В последнее время, в научных исследованиях в области физической культуры выделяют проблему этнической направленности физкультурной подготовки подрастающего поколения как актуальный методологический вектор совершенствования системы физкультурного воспитания [2].

Такой подход, осуществляемый в интересах физического совершенства человека, будет способствовать конструктивной реализации идеи здорового стиля

жизни как важного условия социального благополучия человека и общества в целом.

Современные исследования широко реализуют идею физкультурного воспитания [3; 5; 6]. Однако, необходимо отметить чрезмерную фрагментарность научных и методических работ, направленных на обоснование и внедрение в практику методологии решения физкультурных задач в традициях кубанского казачества. К ним следует отнести работы С.Г. Александрова [1], С.-А. М. Аслаханов [2], А.П. Карпухин [4] и др.

В этой связи становится очевидной необходимость специальных исследований для получения научно-теоретических и прикладно-технологических оснований совершенствования системы этнофизкультурного воспитания детей 6 лет.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №116» МО г. Краснодар с сентября 2014 года по июнь 2015 года. В нем приняло участие 26 мальчиков и 24 девочки 6 лет.

Цель исследования – оптимизация процесса повышения уровня физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста средствами физического воспитания кубанских казаков.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В формирующем эксперименте использовался преимущественно игровой материал. Подвижные игры кубанского казачества были сгруппированы с учётом сенситивности развития физических качеств и половозрастных особенностей детей 6 лет.

В первую группу вошли игры, развивающие физические качества, которые в данном возрасте показали высокую степень развития. Во вторую группу были включены игры, имеющие средний уровень развития. Третья группа содержала игры, которые имеют низкий уровень.

Критериями для отбора игр являлись: соответствие игрового материала задачам исследования; доступность и эмоциональная привлекательность игрового материала.

Подвижные игры использовались во всех формах работы по физкультурному воспитанию детей дошкольного возраста: в утренней гимнастике, физкультурных занятиях, активном отдыхе, физкультминутках и в самостоятельной двигательной деятельности.

Методической особенностью использования игр являлось проведение их в циклическом порядке. Таким образом, было разработано перспективное планирование использования подвижных игр, как для мальчиков, так и для девочек 6 лет, суть которого заключалась в том, что в течение суток используется 12–15 игр на развитие различных физических качеств. Игры, которые были направлены на физические качества с низкой степенью развития, использовались каждый день в течение месяца. В течение первой недели подвижная игра с детьми разучивалась, на второй неделе закреплялась, на третьей неделе совершенствовалась, на четвертой – выносилась в их самостоятельную деятельность. На каждое физическое качество с низким уровнем развития в течение года детям предлагалось разучить 8 новых подвижных игр.

Также детям предлагалось за год разучить четыре новых игры для развития физических качеств, которые находились на среднем уровне. Каждая игра использовалась в течение двух недель каждого месяца. Следовательно, в первый месяц дети проходят два этапа обучения – первоначальное и углубленное разучивание, во второй – закрепление освоенных навыков и затем игра выносится в самостоятельную деятельность.

Игры, развивающие физические качества с высоким уровнем, использовались в течение четырех месяцев без изменения. При этом частота их проведения сводилась к двум дням в неделю каждого месяца. Соответственно первоначальное разучивание игры длилось в течение одного месяца, в течение второго месяца проводилось углубленное разучивание, в третьем месяце – закрепление навыка,

в четвертом – игра использовалась детьми самостоятельно. В последующие месяцы подбиралась новая игра.

Закрепление игр осуществлялось на физкультурных занятиях. Игры включались во все части занятия. В подготовительной части использовались игры и игровые упражнения, развивающие в основном координацию. В основной части применялись игры, направленные на развитие одного из пяти физических качеств, проводимые после комплекса общеразвивающих упражнений и разучивания одного из основных движений.

В процессе воспитания физических качеств значительное место занимают подвижные игры. Основной особенностью проведения игр являлось то, что в течение дня развивались все физические качества и подбирались в соответствии с ранее описанной методикой.

В утренние часы использование подвижных игр было направлено на развитие координационных особенностей, днем – на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, вечером – ловкости и гибкости.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что практически по всем тестам в экспериментальной группе показатели физической подготовленности выше, чем в контрольной (табл. 1).

Таким образом, на основании представленных данных, можно сделать следующие обобщения:

– на современном этапе популяризируется теория ценностного потенциала этнической физической культуры и спорта;

Таблица 1

Достоверность различий среднегрупповых показателей физической подготовленности детей 6 лет в конце эксперимента

Показатели	Пол	Экспериментальная группа $M \pm m$	Контрольная группа $M \pm m$	t	P
Бег 30 м (с)	д	$6,7 \pm 0,15$	$8,0 \pm 0,19$	2,10	$<0,05$
	м	$6,4 \pm 0,26$	$7,4 \pm 0,24$	2,80	$<0,01$
Бросание набивного мяча (вес 1 кг) вперед из-за головы (м)	д	$5,5 \pm 0,37$	$4,0 \pm 0,17$	3,75	$<0,01$
	м	$7,9 \pm 0,87$	$6,0 \pm 0,98$	1,40	$>0,05$

Прыжок в длину с места (см)	д	$92,0 \pm 3,22$	$82,0 \pm 3,00$	2,71	<0,05
	м	$106,0 \pm 1,90$	$100,1 \pm 1,40$	2,50	<0,05
Бег 120м (с)	д	$24,2 \pm 0,62$	$28,8 \pm 0,90$	4,22	<0,001
	м	$21,0 \pm 1,18$	$26,0 \pm 1,50$	2,63	<0,05
Наклон вперед (см)	д	$0,4 \pm 0,23$	$0,2 \pm 0,30$	0,52	>0,05
	м	$0,1 \pm 0,41$	$0,08 \pm 0,01$	0,05	>0,05
Стойка на одной ноге (с)	д	$70,5 \pm 1,88$	$56,5 \pm 1,90$	5,23	<0,001
	м	$67,5 \pm 4,45$	$54,5 \pm 3,95$	2,18	<0,05

– ученые и специалисты в области дошкольной педагогики с нарастающей интенсивностью изучают проблему этноспортивных технологий для повышения эффективности физического воспитания различных слоев населения;

– чрезвычайно мало исследований, раскрывающих методологию решения задач физкультурного воспитания на традициях кубанского казачества;

– вне поля зрения ученых остаются проблемы использования средств традиционного физкультурного воспитания кубанского казачества для оптимизации условий повышения уровня физической подготовленности ребенка старшего дошкольного возраста;

– регулярное и целенаправленное использование подвижных игр кубанских казаков позволяют в большей степени увеличить показатели уровня физической подготовленности детей 6 лет, в отличие от традиционной методики физического воспитания.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. Генезис, систематика и технология использования народных игр кубанского казачества в физической подготовке учащихся кадетских корпусов [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Г. Александров. – Краснодар, 1999. – 24 с.

2. Аслаханов С-А.М. Педагогические принципы, методы и средства реализации воспитательного потенциала этнологической физической культуры [Текст] / С-А.М. Аслаханов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №9 (127). – С. 43–44.

3. Баландин В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе [Текст]: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 95 с.

4. Карпухин А.П. Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11–14 лет в учреждениях дополнительного образования [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Карпухин. – Краснодар, 2011. – 23 с.

5. Соленова Р.И. Подготовка и адаптация детей 6–8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.И. Соленова. – Краснодар, 1999. – 24 с.

6. Чернышенко Ю.К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Ю.К. Чернышенко [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – №4. – С. 20–25.