

Максимова Лена Иннокентьевна,

*кандидат педагогических наук, доцент ФГАОУ ВО «Северо-восточный
федеральный университет им. М.К. Аммосова», г. Якутск*

Тихонова Алена Геннадиевна,

*студент ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет им. М.К.
Аммосова», г. Якутск*

Развитие физических качеств у старших дошкольников

в процессе обучения прыжкам через нарты

Аннотация: Статья посвящена проблеме развития физических качеств у старших дошкольников в процессе обучения прыжкам через нарты. Приведены результаты диагностики развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координационных способностей) у старших дошкольников. Предлагается авторская методика внедрения прыжков через нарты в занятия по физкультуре, которая строится на сочетании традиционных техник и современных педагогических подходов. Она способствует не только развитию физических качеств у старших дошкольников, но и формирует у них интерес к национальным видам спорта.

Ключевые слова: физические качества, развитие физических качеств, старший дошкольник, прыжки через нарты, процесс обучения прыжкам через нарты.

Введение.

Гармоничное совершенствование всех качеств ребенка. Актуальность исследования обусловлена тем, что именно период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств.

Обеспечение гармоничного развития ключевых двигательных качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и мышечной силы) выступает приоритетной задачей в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Степень сформированности данных качеств во многом обуславливает эффективность освоения двигательных навыков и возможность их адаптивного применения в разнообразных жизненных ситуациях.

В современной дошкольной педагогике накоплен обширный научно-практический материал, касающийся вопросов сохранения здоровья и развития физических качеств детей (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, В.К. Бальсевич, Л.И. Пензулаева, Э.Я. Степаненкова). Исследователи констатируют, что все более актуальной становится проблема поиска эффективных путей и средств,

направленных на развитие двигательной сферы дошкольника и формирование у него потребности в движении как в жизненно необходимом условии для проявления ловкости, гибкости, силы и смелости. В качестве одного из возможных решений данной проблемы в настоящей работе рассматривается обучение детей прыжкам через нарты. Прыжки через нарты - это один из традиционных видов спорта, входящих в северное многоборье, который широко распространён среди коренных народов Крайнего Севера России, а также в некоторых регионах Европы и Америки. В России данный вид национальных физических упражнений официально признан и включён в программу национальных спортивных соревнований [1].

Национальные виды спорта народа саха сформировались в контексте трудовой деятельности и на ранних этапах своего развития закрепились в качестве объективно существующих средств физического воспитания. По мере развития национальной культуры возникла потребность в более эмоциональном оформлении двигательной активности, что выразилось в трансформации трудовых действий в форму состязаний, направленных на демонстрацию силы, ловкости, выносливости и других физических качеств [2].

Обучение детей прыжкам через нарты имеет не только физическую, но и психологическую ценность. Такие занятия способствуют развитию координации движений, гибкости, силы и выносливости у детей. Они также помогают развивать самодисциплину, уверенность в себе и настойчивость. Изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования позволили выяснить, что физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжке, лазании, метании), игровых занятиях. Физические способности - это задатки ребенка. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого ребенка по-разному. Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Совершенствование физических качеств является одной из приоритетных задач физического воспитания в дошкольном возрасте. Показатель общей физической подготовленности детей находится в прямой корреляции с уровнем развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается прогрессивное нарастание

мышечной массы и увеличение мышечной силы, при этом отмечается более интенсивное развитие крупных мышечных групп по сравнению с мелкими. Характер формирования двигательной функции на данном этапе детерминирован двумя группами факторов: морфологическими (созревание опорно-двигательного аппарата) и нейрофизиологическими (степень зрелости высших центров регуляции движений) [3].

Одним из эффективных, увлекательных и доступных методов для старших дошкольников являются прыжки через нарты.

Прыжки через нарты представляют собой динамичный, зрелищный и активно развивающийся на территории республики вид спорта. В техническом отношении это высокосложные циклические упражнения. Прыжок выполняется с двух ног, причем качество исполнения и эстетика полета находятся в прямой зависимости от техники прыжка.

Процесс освоения техники прыжка через нарты структурирован в три этапа, различающихся как частными задачами, так и методическими подходами.

Этап начального разучивания — направлен на формирование у занимающихся общей структуры техники прыжка через нарты.

Этап углубленного разучивания — предполагает полноценное освоение техники прыжка.

Этап совершенствования техники [4].

Таким образом, прыжки через нарты содействуют правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координационных способностей, моторики рук и ног, а также корректному выполнению базовых движений (прыжков, бега, поворотов, ходьбы), развитию силы и выносливости. Кроме того, данный вид активности способствует развитию коммуникативных навыков ребенка (взаимодействие со взрослыми и сверстниками), формированию целеустремленности, моральных и волевых качеств, если:

- учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность детей 5-6 лет;
- разработать содержание и методику работы на основе реализации принципов взаимодействия и сотрудничества педагогов, родителей, детей, учета этнокультурной ситуации;
- в процесс обучения техники прыжка через нарты соблюдать три этапа: этап начального разучивания, углубленного разучивания и этап совершенствования техники прыжка через нарты.

Для проверки данного предположения нами проведено экспериментальное

исследование на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения - Детский сад «Мичил» с. Малыкай Нюрбинского улуса Республики Саха (Якутия), где приняли участие 20 старших дошкольников.

Для выявления базовых уровней развития физических качеств, нами были подобраны соответствующие методики:

- методика наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, разработанная М.Н. Дедулевым, В.А. Шишкиной [5];
- методики Г.Н. Сердюковской «Бег на 10 метров», «Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке», «Прыжки в длину с места» [6];
- методика Н.А. Бернштейна «Прыжки через препятствие и пролезание под ним»

Таким образом, проведя диагностику, нами установлены следующие показатели уровня развития физических качеств у старших дошкольников.

Экспериментальная группа (ЭГ): высокий уровень — 2 чел. (20%), средний — 5 чел. (50%), низкий — 3 чел. (30%).

Контрольная группа (КГ): высокий уровень — 3 чел. (30%), средний — 5 чел. (50%), низкий — 2 чел. (20%).

Дети с низким уровнем обнаруживали малоподвижность, неуверенность в своих силах, трудности при выполнении двигательных заданий. При столкновении с трудностями они демонстрировали пассивную стратегию поведения (ожидание помощи от педагога), замедленность действий и высокую частоту ошибок. Исходный уровень развития физических качеств в ЭГ оказался несколько ниже, чем в КГ.

Полученные данные свидетельствуют о преобладании у большинства детей низкого и среднего уровней, что обосновывает необходимость организации целенаправленной педагогической работы по развитию физических качеств в процессе обучения прыжкам через нарты.

На формирующем этапе разработан образовательный проект «Нартанан ыстаныы — эти- хааны сайыннарыы» (Прыжки через нарты — развитие физических качеств), имеющий следующие характеристики: тип — практико-ориентированный; вид — физкультурно-оздоровительных продолжительность-долго срочный участники — дети старшей группы, инструктор по физической культуре, педагог, родители. Цель проекта заключается в развитии физических качеств у старших дошкольников посредством обучения прыжкам через нарты.

Занятия в старшей группе проводились 2 раза в неделю во второй половине дня, длительность которых не превышала 30 минут.

Принципы реализации проекта:

1. Учёт индивидуальных и возрастных особенностей участников.

2. Систематичность и последовательность: подача теоретического и практического материала осуществляется от простого к сложному, с обязательным повторением ранее усвоенных норм и правил.

3. Дифференциация: в ходе проекта создаётся благоприятная педагогическая среда для качественного усвоения основ здорового образа жизни каждым дошкольником.

4. Динамичность: осуществляется за счёт интеграции образовательных областей: физическое развитие; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие.

В ходе реализации проекта обновлена развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале:

- для игр и состязаний: модели нарт высотой 20-30 см, мячи для вариаций (прыжки с мячом между колен), шесты и др.;

План реализации проекта представим в таблице (см. табл. 1).

Таблица 1

План реализации проекта «Нартанан ыстананы- эти-хааны сайыннары»

(Прыжки через нарты – развитие физических качеств)

<i>Этапы реализации</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
Организационный	Анализ методической литературы, передового опыта по проблеме. Анализ уровня физического развития и здоровья детей. Постановка цели и формулирование задач.	Октябрь 1–2 неделя учебного года
Подготовительный	Разработка тематического плана работы. Ознакомление родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в ДОО. Разработка планов-конспектов занятий. Беседы по ознакомлению с проектом, сбор необходимого материала.	Октябрь 3–4 неделя
Практический	Совместная деятельность педагога и детей: - подготовка и проведение занятий. Совместная деятельность педагога с родителями: - родительские собрания, беседы, консультации;	Октябрь – март

	- оформление стендовой информации. Информационный материал в родительском уголке «Нарты». Изготовление картотеки якутских подвижных игр.	
Итоговый	Анализ работы. Проведения состязания по прыжкам через нарты. Итоговое наблюдение за уровнем физического развития старших дошкольников. Отчет о результатах проекта на итоговом родительском собрании. Презентация педагогического проекта.	Апрель

Методика занятий включала: общую физическую подготовку, подвижные игры с прыжками, обучение технике безопасности, подводящие упражнения и прыжки через нарты. Образовательная деятельность строилась на интеграции традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания.

К традиционным средствам отнесены: общеразвивающие упражнения (стандартный комплекс); сюжетные и бессюжетные подвижные игры; игры-соревнования; беседы, указания, распоряжения, команды.

На первом этапе реализации проекта основной задачей являлся подбор инвентаря и оборудования.

Второй (подготовительный) этап исследования предусматривал решение следующих задач: разработка тематического плана работы; информирование родителей об организации физкультурно-оздоровительной среды в ДОО; составление планов-конспектов учебных занятий; накопление (сбор) необходимого методического и раздаточного материала. В подготовительном этапе дети выполняли упражнения ОРУ, напрыгивание на гимнастическую скамейку, маты, другие предметы высотой до 15 сантиметров; имитации прыжков через нарты, прыжки через скакалку, различные вариации многоскоков, выполняемые толчком двух ног. При необходимости оказывали помощь в преодолении нарты. Применялись игры, развивающие навык напрыгивания на предметы.

Третий этап - практический (основной в его реализации). Было проведено знакомство с техникой выполнения прыжков через нарты.

В этапе начальной подготовки проводились игры-эстафеты с элементами прыжков толчком двумя ногами. При разучивании техники разворота использовали индивидуальный

метод.

В основном обучающем этапе дети повторяли прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног, прыжки на одной ноге через препятствия и повторяли имитационные прыжки через мячи, кубки с последующим бегом по кругу (залу). Также для развития сила мышц стопы и мышц голени и выносливости. Упражнения: прыжки через нарты, мячи, гимнастические скамейки. Проводились игры-эстафеты с элементами прыжков толчком двумя ногами.

Рассмотрим организацию учебного процесса на примере первого занятия по теме «Прыжки через нарты», направленного на развитие ловкости, силы, выносливости и координационных способностей. В ходе занятия была продемонстрирована целостная техника выполнения прыжков — с поворотом после преодоления последней нарты.

На втором занятии «Прыжки через нарты с остановкой» для развития координации движений ног, прыгучести и выносливости провели подвижную игру «Кириэс тэбии». Игра требует согласованности действий, умения сохранять баланс и контролировать движения тела. В процессе занятия у детей развивали прыгучесть за счёт выполнения прыжков на одной ноге.

В этапе совершенствования навыков выполнялись упражнения: прыжки через нарты, гимнастические скамейки, поставленные друг на друга.

Четвертый этап проекта – итоговый – это состязание прыжкам через нарты, подведение итогов проекта, мониторинг и обобщение опыта.

Было проведено состязание по прыжкам через нарты, в котором победил участник, выполнивший наибольшее количество прыжков за 1 минуту. Лучший результат из 3-х попыток шел в зачёт. В командном состязании мы суммировали количество всех прыжков участников команды. И победила команда, выполнившая наибольшее количество прыжков.

Для того, чтобы оценить эффективность системы работы был проведен контрольный этап, где мы использовали те же методики, что и на констатирующем этапе исследования. Данные фиксировались и сравнивались.

Таким образом, была отмечена положительная динамика развития физических качеств у детей экспериментальной группы. Так, после эксперимента высокий уровень составил 40% - вырос на 20%, средний повысился на 10%, а низкий уменьшился на 30%. В контрольной группе значительных изменений нет, только нижний уровень снизился на 10%. Это говорит об эффективности разработанных нами

педагогических условий, которые предполагали: учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность детей 5-6 лет; разработать содержание и методику работы на основе реализации принципов взаимодействия и сотрудничества педагогов, родителей, детей, учета этнокультурной ситуации; в процесс обучения техники прыжка через нарты соблюдать три этапа: этап начального разучивания, углубленного разучивания и этап совершенствования техники прыжка через нарты.

Выводы. Результаты проекта «Нартанан ыстаныы – эти-хааны сайыннары» (Прыжки через нарты – развитие физических качеств):

- у детей сформирована осознанная потребность в ежедневных занятиях спортом, развивается интерес к национальным видам спорта и желание заниматься каким-либо из них;
- созданы условия для формирования первичных представлений о национальных играх, видах спорта.
- использование в процессе физического воспитания старших дошкольников вида северного многоборья – прыжка через нарты значительно повышает уровень физической подготовленности, способствует гармоническому развитию физических качеств, так как воздействие каждой игры комплексное и учитывает гармоничное совершенствование всех качеств ребенка.

«Ссылки на источники»

1. Быков А.В. Северное многоборье [Электронный ресурс] / А.В. Быков, М.А. Чугин // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». - URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026638>" (дата обращения: 10.04.2026).
2. Кочнев В.П. Физические упражнения, игры и состязания коренных народов Якутии / В.П. Кочнев // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 10. - С. 24-26.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2012. – 368 с.
4. Сусой А.А. Техническая подготовка по прыжкам через нарты: методическое пособие [Электронный ресурс] / А.А. Сусой // Вестник педагога. - Тазовский, 2016. - 25 с. - URL: <https://vestnikpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=5853> (дата обращения: 06.04.2026).
5. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей: учебное пособие / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. – Москва : Республиканский институт профессионального образования, 2016. – 233 с.
6. Кучма В.Р. Этапы развития гигиены детей и подростков: научное и педагогическое

наследие академика Г.Н. Сердюковской (обзор литературы) [Электронный ресурс] / В.Р. Кучма, В.И. Попов // Гигиена и санитария. – 2022. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-razvitiya-gigieny-detey-i-podrostkov-nauchnoe-i-pedagogicheskoe-nasledie-akademika-g-n-serdyukovskoy-obzor-literatury>(дата обращения: 08.04.2026).

7. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн; Российская академия образования, Московский психолого-социальный ин-т; под ред. В. П. Зинченко. - 3-е изд., стер. - Москва: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2008. - 687 с.