

## Развитие выносливости у дошкольников посредством народных игр Васильев А. Г.<sup>1</sup>, Ткаленко Я. И.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Васильев Алексей Георгиевич / Vasiliev Aleksey Georgievich – старший преподаватель,

<sup>2</sup>Ткаленко Яна Игоревна / Tkalenko Yana Igorevna – студент,  
кафедра иностранных языков и гуманитарной культуры,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования  
Московский государственный технологический университет «СТАНКИН»,  
Егорьевский технологический институт (филиал), г. Егорьевск

**Аннотация:** в статье анализируются проблемы развития выносливости у детей дошкольного возраста посредством народных игр. Рассматривается выносливость как свойство организма, влияющего на способность к продолжительной работе. Рассматривается создание условий для повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Подвижные игры рассматриваются как естественная форма физических упражнений для детей, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям, а также как фактор физического развития и воспитания и средство духовного формирования личности в процессе педагогической деятельности.

**Abstract:** the article analyzes the problems of endurance development in preschool children through national games. The endurance is considered as a organism's property influencing on ability to continuous operation. We consider the creation of conditions to increase the overall aerobic endurance on the basis of various types of motor activity. Mobile games are seen as a natural form of exercise for kids, corresponding to their anatomical and psychological characteristics, as well as the factor of physical development and education and a means of spiritual formation of the person in the process of teaching.

**Ключевые слова:** развитие выносливости, физическая активность, народные подвижные игры.

**Keywords:** endurance development, physical activity, national outdoor games.

Обучение в школе, а за тем и в институте требует от человека большой физической выносливости, способности управлять своим телом, своими движениями. Нередко мы испытываем трудности в учебе именно из-за недостатка физического развития, физических качеств.

Поэтому к моменту поступления в школу важно развить у ребенка: ловкость, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость – многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях. Выносливость является важной характеристикой физического развития и тесно связана с работоспособностью – необходимым условием для достижения успеха в учебной деятельности [2].

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления [8].

Н. Г. Озолин считает, что в целом выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после неё.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в программах физического воспитания. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме [2]. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом необходимо придерживаться следующих правил:

### 1. Доступность.

Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям детей дошкольного возраста. В процессе подвижной игры после определенного времени организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм дошкольника без ущерба для здоровья [8].

### 2. Систематичность.

Эффективность физической нагрузки во время игры, т.е. ее влияние на организм ребенка, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований.

Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с дошкольниками дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом [8].

### 3. Постепенность.

Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки [8].

В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. Развивать выносливость у ребенка, т.е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма возможно посредством русских народных подвижных игр, чтобы физические упражнения не казались ребенку скучными.

С давних пор в русских селах и городах были широко распространены игры подвижного характера. Без них не обходился ни один даже самый скромный народный праздник. В игру вовлекались целые группы детей и подростков, которые состязались в силе, ловкости, быстроте, меткости. В связи с тем, что игры, как правило, проводились на улице, на свежем воздухе, это способствовало укреплению здоровья. Бытовавшие в народе подвижные игры возникали свободно, продолжительность их не была регламентирована; элементарные правила между игроками, требования к выполнению двигательных заданий складывались по общему уговору участников игры, которые всякий раз сами устанавливали. Устанавливались и правила выбора водящих (назначение по желанию играющих, с помощью считалок и т. п.), а также придумывались наказания проигравшему (часто довольно трудные и с современной точки зрения недопустимые). Важнейшее достоинство народных подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, ловли – и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством в развитии физических качеств.

На огромное воспитательное значение народных подвижных игр указывали все, кто, так или иначе, сталкивался с ними в своей научной и педагогической деятельности. Выдающийся ученый Е. А. Покровский отмечал, что в жизни русского народа различного вида игры и игрища с древнейших времен занимали большое место. Он один из немногих обращал внимание на такую особенность народных игр, как отражение в них истории той или иной нации, подчеркивая, что подвижные игры имеют большое воспитательное значение, так как требуют «самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела и его членов здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмелительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели». Большинство такого рода игр производится на чистом воздухе, на широких пространствах, при усиленных движениях и ясно, что игры такого рода, бесспорно, содействуют наилучшему благосостоянию и развитию организма». На основе анализа национальных игр он пришел к выводу, что характер народа, бесспорно, накладывает свой заметный отпечаток на многие проявления общественной и частной жизни людей. Этот характер сказывается также и на детских играх, отражаясь в них тем резче и отчетливее, чем с большим увлечением и непринужденностью играют дети, а значит с большею свободой для проявления своего национального характера. Подвижные игры Е. А. Покровский рассматривал как наиболее естественную форму физических упражнений детей, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям. Детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития и воспитания, но и как средство духовного формирования личности.

П. Ф. Лесгафт указывал, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Он считал подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Одним из первых П. Ф. Лесгафт предложил использовать подвижные игры в воспитании детей. Известны его слова: «Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить их (детей) владеть собой». В игре надо «научить их сдерживать свои расхлывшиеся чувствования и приучить, таким образом, подчинять свои действия сознанию» [7].

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою

биологическую потребность в движениях. Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития и воспитания, но и как средство духовного формирования личности [4].

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является выносливость. Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение. В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует способности расходовать свои силы в зависимости от правил игры и возможностей организма. Учитывая психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, следует отметить следующее. Дети 6 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, проявляют большее желание к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т.д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений и их сочетаниями. Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требует от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза (в пределах одной минуты), во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая длительность подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы в пределах 8-10 мин. Хорошая двигательная подготовленность детей 6 лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные и более сложные движения. В этом возрасте большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они нравятся конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал им в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т.д. Игры с предметами в основном индивидуальные. Ребенок принимает в них участие в соответствии со своим желанием, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес. Постепенно игровые задания усложняют: суметь убежать от ловца, попасть мячом в подвижную цель и т.д. В правилах также более четко обуславливается объем их действий, предусматривается несколько водящих (в коллективных играх). Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазанье. Длительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы составляет 20-25 сек. за одно повторение игры. А ее общая продолжительность 10-12 мин. [1]. Характерной особенностью игр у детей 7 лет является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго – присесть, после третьего сигнала остановиться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.) [3]. В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (например, быстрее всех пробежать). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на быстроту движений. Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 7 лет увеличивается до 25-35 сек. за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12-15 мин. Во время проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто своей эмоциональностью игра захватывает дошкольников, и они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать ее интенсивность и характер нагрузки. Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества или сложности правил и преодолеваемых препятствий, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя длительность игры, учитывают возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру (в помещении, на площадке, зимой или в теплое время года). Заканчивают ее тогда, когда дети получают достаточную физиологическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), им предлагают заняться другой – более спокойной деятельностью. Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога [3].

При проведении подвижной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие. В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, сноровку, смекалку. Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей (до 3-4), роли распределяются между всеми детьми; используются игры-эстафеты.

Старшие дошкольники любят и умеют играть. Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали [4].

Роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Взрослый руководит игрой, наблюдая за ней со стороны, но иногда участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих, делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры. По мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной [4]. Изменения должны быть всегда обоснованы. Кроме того, усложнения делают для детей интересными хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию, но можно: увеличить дозировку (повторность и общую продолжительность игры); усложнить двигательное содержание; изменить расстановку играющих по площадке (ловишку поставить не сбоку, а в середине); сменить сигнал (вместо словесного – звуковой или зрительный); провести игру в нестандартных условиях (на берегу реки, на лесной поляне, в парке); усложнить правила (в старшей группе пойманных игроков можно выручать). К составлению вариантов игр можно привлекать самих детей, особенно в старших группах [6].

Подвижная игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является выносливость. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию. Развитие выносливости помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца: умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе. Развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку. Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в программах физического воспитания. Таким образом, так как игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она

понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем развивать такое физическое качество как выносливость.

### *Литература*

1. *Кудрявцев В. Т.* Развивающая педагогика оздоровления / Здоровье дошкольника, 2008.
2. *Озолин Н. Г.* Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолин – М. 1987.
3. *Николаева К. В.* Этнопедагогические основы воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие. - Якутск: Издательский дом СВФУ, 2013.
4. *Былеева Л. В., Коротков И. М.* Подвижные игры. - М.: ФиС, 2002.
5. *Бальсевич В. К.* Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1.
6. *Вавилова Е. Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. –М.: Просвещение, 1981.
7. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 2004.
8. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.