

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И НАРОДНЫХ ИГР

Гуляева С.С.¹

ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия (678671, с. Чурапча, ул. Спортивная, 2), e-mail: ssvjakutija@yandex.ru

На данном этапе актуальными остаются вопросы, связанные с разработкой методических и программных основ внедрения национальных видов спорта и традиционных средств физической активности в повседневный быт различных категорий и групп населения. Не достаточно продуманы организационные вопросы использования данных средств в качестве фактора повышения физической подготовленности в условиях различных образовательных учреждений через урочные и внеурочные формы занятий. В работе представлена разработанная и апробированная опытно-экспериментальным путем Программа урочных физкультурных занятий на основе использования национальных видов спорта и народных игр жителей Республики Саха (Якутия). Программа внедрена в процесс физического воспитания учащихся общеобразовательных школ Севера. Ставилось гипотетическое предположение о том, что решение цели и задач научного исследования позволит совершенствовать физкультурно-спортивную работу, создаст условия для повышения уровня физической подготовленности, что явится подспорьем для оптимизации их физического состояния, поможет популяризировать национальные виды спорта и традиционные средства физической активности. Результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности применяемой Программы.

Ключевые слова: физическая подготовленность, учащиеся общеобразовательной школы, национальные виды спорта, народные игры.

PROGRAM ENHANCE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS THROUGH THE INTRODUCTION OF NATIONAL SPORTS AND FOLK GAMES

Gulyaeva S.S.¹

FGBOU VPO "Churapchinsky state Institute of physical culture and sports", Churapcha, Russia (678671, Churapcha, street Sports, 2), e-mail: ssvjakutija@yandex.ru

At this stage, relevant issues associated with the development of methodological and programmatic foundations for the implementation of national sports and traditional means of physical activity into the daily life of the various categories and groups. Not enough thought out organizational issues of using these funds as a factor in improving physical fitness in terms of various educational institutions through curricular and extracurricular activities. The paper presents developed and tested experimental by Program curricular physical education classes, based on the use of national sports and folk games of the residents of the Republic of Sakha (Yakutia). The program is introduced in the process of physical education of students of secondary schools of the North. Posed a hypothetical assumption that the solution of the purpose and objectives of research will allow to improve sports work, will create conditions for increase of level of physical fitness that will assist to optimize their physical condition, to promote national sports and traditional means of physical activity. The results of this study demonstrate the effectiveness of the Program.

Keywords: physical fitness, students in secondary schools, national sports and folk games.

Сфера физического воспитания и спорта формирует социальный заказ, направленный на оздоровление, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни [2, с. 5]. Однако по-прежнему остается весомой актуальность вопроса о сохранении и поддержании здоровья населения различных категорий, особенно детей и подростков [5, с. 101].

Определение оптимального режима двигательной активности для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей давно относится к ряду ближайших особо актуальных проблем теории и методики физического воспитания [6, с. 5-8].

На уровне Дальнего Востока, северных регионов Российской Федерации, в том числе Республики Саха (Якутия) – проблема низкой физической активности имеет свою специфику, связанную с длительным – 8-9 месяцев – нахождением в закрытых помещениях в холодный сезон [1; 3; 4; 7].

Возрождение и развитие национальных видов спорта и народных игр – приоритеты государственной политики Республики Саха (Якутия) в области физической культуры и спорта. В республике национальные виды спорта и игры народа являются важнейшей составляющей частью его культуры, истории и философии. Они представляют собой универсальный способ движения мечты каждого человека о самосовершенствовании – возможности быть смелым, быстрым, ловким, интеллектуально и духовно богатым. В этом заключается оздоровительный, воспитательный, познавательный, нравственный аспект занятий национальными видами спорта.

Целью выполненной научно-исследовательской работы явилась разработка Программы повышения физической подготовленности учащихся школ на основе использования национальных видов спорта и народных игр и экспериментальное обоснование их эффективности.

Материал и методы исследования

Характеризуя состояние здоровья детей, обучающихся в опытно-экспериментальной школе, можно говорить о том, что у поступающих в 1 класс, как отмечено, практически здоровых детей – 16%, дети с 2 и 3 группами здоровья составляют 84%. Доминирующей патологией является дефект речи, патология опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие, т.е. патология, которая еще может быть скорректирована реабилитационными мероприятиями и соблюдением санитарно-гигиенических норм в условиях школ. В процессе обучения количество детей с 1 группой здоровья уменьшается и в возрасте 16-17 лет составляет 10%, с 3 группой здоровья увеличивается до 17% - это дети с хронической патологией: сколиозы, заболевания желудочно-кишечного тракта, патология зрения и др.

Таким образом, состояние здоровья детей, поступающих в 1 класс и оканчивающих школу, ухудшается, и происходит это в основном за счет увеличения количества детей с 3 группой здоровья. Отмечается значительный рост:

- патологии зрения: если в первом классе это - 8,8% детей, то перед окончанием школы - 30,8%;

- патологии опорно-двигательного аппарата: показатель сохраняется стабильно высоким за счет выявления функциональных изменений в начале обучения и роста процента грубых изменений перед окончанием школы, так, сколиозы составляют 10,5%.

Состояние здоровья школьного возраста имеет стабильную тенденцию к ухудшению и во многом обусловлено организацией образовательного процесса.

Предлагаемая программа призвана приобщить учащихся к национальным физическим упражнениям и играм народов Республики Саха (Якутия), сформировать у учащихся стремление к укреплению здоровья и развитию своих физических способностей, повысить уровень их физической активности.

В своей целостности представленная структура программы способствует:

- расширению общей и традиционно-народной эрудиции учащихся, являющейся основой обеспечения общего среднего образования в сфере физической культуры;

- повышению уровня физического и моторного развития, содействию укреплению здоровья учащихся;

- эффективному развитию потребностной, мотивационно-ценностной сферы личности и формированию морально-нравственных качеств;

- повышению уровня физической и общей культуры учащихся;

- всестороннему гармоничному развитию школьников.

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока.

Образовательный — формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально-регионального компонента физической культуры.

Воспитательный — воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся.

Оздоровительный — воздействие на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Содержание программы (вариативная часть) включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр, танцев и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности учащихся. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений. К ним относятся танцевально-гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения из национальных игр, упражнения из национальных единоборств и национальные виды борьбы, а также стрельба из лука, спортивно-зрелищно-игровые упражнения и др. Все они возникли

на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр и танцев включены в содержание школьной программы по предмету «Физическая культура».

Включение национально-регионального компонента в программу учебных предметов дает возможность использовать на уроках и во внеклассной работе традиционного двигательного материала якутов и эвенков, что играет существенную роль в нравственном, патриотическом, эстетическом становлении наших детей.

Образовательный блок направлен на формирование национально-традиционных физкультурных знаний, методических умений и навыков. В своей совокупности эти элементы представляют собой базовую двигательную (моторную) и интеллектуально культурологическую основу развития учащихся.

В программе раздела «Основы знаний» представлен материал, содержащий такие сведения:

- по ознакомлению учащихся с национальными обычаями и традициями якутского и эвенкийского народов, с его героико-богатырским эпосом и характерными особенностями традиционных средства закаливания;

- правила народных подвижных игр, как они используются в повседневной жизни;

- традиционное закаливание водой, снегом, воздухом;

- физические упражнения и состязания, национальные виды спорта, элементы национальных танцев, их применение в досуговой деятельности;

- двигательные умения и навыки: знание народных подвижных игр, овладение основными движениями и действиями, выполняемые в состязаниях, и знание основных правил проведения игр;

- применение полученных знаний в трудовой деятельности, воспитательное и образовательное воздействие народной физической культуры на взаимоотношения в семье;

- правила соревнований по национальным видам спорта: по борьбе, по стрельбе из лука, Ус тогул ус, Маамыктаннан табыы и др.;

- основные движения в состязаниях: «Норилаах эстафета», «Алацаалаах суурэн иһэн сыалы табыы», «Урабас комотунэн ыраабыы ойуу»;

- основные танцевальные движения из эвенкийских народных танцев: «Манчорай», «Госигор», «Йохорийо» (плавные движения вперед-назад, наклоны вправо-влево, вращение коленями).

Представленная программа включает в себя ряд сюжетно-образных народных танцевальных упражнений, упражнений из национальных видов спорта, игр на развитие знаний о традициях эвенкийского народа, с учетом климатогеографических и этнических особенностей республики. Нами на основе анализа определено наиболее рациональное соотношение национального и регионального компонентов в содержании обучения для I-XI классов средних школ Республики Саха.

Были установлены следующие соотношения по принципу увеличения базового компонента от младших классов к старшим:

- для начальной школы - базовый комплект составлял 60-50%, вариативный - 40-50%;
- для основной и средней школы - доля базового компонента 70-55%, вариативного 30- 45%.

На первом этапе (1-й класс) происходит ознакомление с предельно общими нормами и ценностями, составляющими базис и фон любой человеческой культуры. Второй этап (2-й и 3-й классы) предполагает освоение норм и ценностей, составляющих содержание собственных культурных традиций, которые должны быть осознаны не как безусловная данность, а как духовно-нравственные ориентиры, включенные в общий контекст жизненного уклада народа, и проявляться в нравах и обычаях, нормах бытового поведения, в непосредственной практике межличностного общения.

На третьем этапе (4-й класс) проводится сравнительный анализ культурных традиций других народов. Итогом должно стать понимание многообразия человеческих культур, общности между эпохами, уважение культурных традиций иных народов, стремление к расширению знаний в этом направлении.

В таблице 1 представлено распределение учебного времени в вариативной части программного материала.

Таблица 1

Распределение учебного времени в вариативной части программного материала (5-8 классы, ч)

Вид программного материала	Классы			
	мальчики		девочки	
	5	6	7	8
Основы знаний	2	2	2	2
Народные подвижные игры и состязания	6	4	4	4
Элементы национальных танцев с основами художественной гимнастики	4	2	4	4
Состязания и национальные физические упражнения	2	4	4	4
Национальные виды спорта	6	4	2	2
Северное многоборье	4	4	4	4
Закаливание	2	2	2	2
Итого:	24	22	22	22

В основе предлагаемой программы лежит использование якутских и эвенкийских народных игр и развлечений в физкультурном образовании младших школьников в сельской местности, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры.

В теоретический материал включено изучение истории возникновения народных игр, традиций, обычаев и развлечений, знакомство с физическими упражнениями, применяемыми во время народных праздников. Теоретический материал дается непосредственно во время прохождения запланированного учебного материала по разделам программы, а также в блоках по народной культуре. Блоки даются в конце каждой учебной четверти. Практический материал предлагается в виде разделов программы с видовой дифференциацией применяемых народных игр, а также в виде блоков.

В таблице 2 представлено распределение учебного времени, отведенного на вариативную часть программного материала.

Таблица 2

Распределение учебного времени, отведенного на вариативную часть программного материала (IX-XI классы); всего в IX классе — 24 часа (36% от общего количества часов в год), в X-XI классах - по 22 часа (34%)

Вид программного материала	Классы				
	9	Юноши		Девушки	
		10	11	10	11
Основы традиционных занятий	2	2	2	2	2
Народные состязания и подвижные игры	4	4	2	4	4
Элементы национальных танцев с основами художественной гимнастики и акробатики	4	2	2	6	6
Спортивные состязания и национальные физические упражнения	2	4	2	2	2
Национальные виды спорта	6	4	6	2	2
Северное многоборье	4	4	6	2	2
Закаливание традиционными средствами	2	2	2	2	2
Итого:	24	22	22	22	22

В работе применены следующие **методы** научного исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Перед началом опытно-экспериментальной работы по выявлению эффективности разработанной и внедренной в учебный процесс Программы проводились педагогические наблюдения. Объектами педагогических наблюдений явились поведение занимающихся и преподавателя в процессе занятий, характер и величина задаваемой нагрузки, соответствие предлагаемых национальных средств целям и задачам занятий и т.п. Кроме этого, педагогическому наблюдению подверглись: мотивация учащихся к различным видам двигательной деятельности; деятельность учителя по формированию у школьников

потребности к двигательной активности и т.д.

С целью обоснования положительного влияния внедренного материала на уровень физической подготовленности учащихся была проведена оценка уровня физической подготовленности учащихся с использованием комплекса тестов. Тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента.

Результаты опытно-экспериментальной работы позволяют констатировать, что внедренные в процесс физкультурных занятий национальные виды спорта и традиционные средства двигательной активности позволяют повысить уровень мотивации учащихся к занятиям, повысить их уровень физической активности, и тем самым способствуют повышению уровня их физической подготовленности.

Таблица 3

Сводная таблица данных физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп по результатам педагогического эксперимента

Абсолютная разница		Прирост (P%)		Темп прироста (Тпр %)	
До	После	До	После	До	После
Прыжок в длину с места (см)					
-6,80	-8,80	4,19	5,40	4,10	5,26
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
-2,70	4,70	19,14	30,51	17,47	26,47
Подтягивание (кол-во, раз)					
-1,7	3,1	26,98	41,33	23,77	34,25
Челночный бег 3x10 (м/сек)					
-0,26	0,31	2,75	-3,3	2,71	-3,36
Наклон туловища вперед из положения сед (см)					
1,4	-1,6	-30,43	39,02	-35,89	32,65

В начале и конце педагогического эксперимента были осуществлен опрос занимающихся. В результате анкетирования выявлено, что учащиеся отмечают у себя повышение интереса к физкультурным занятиям, а также повышение физической активности.

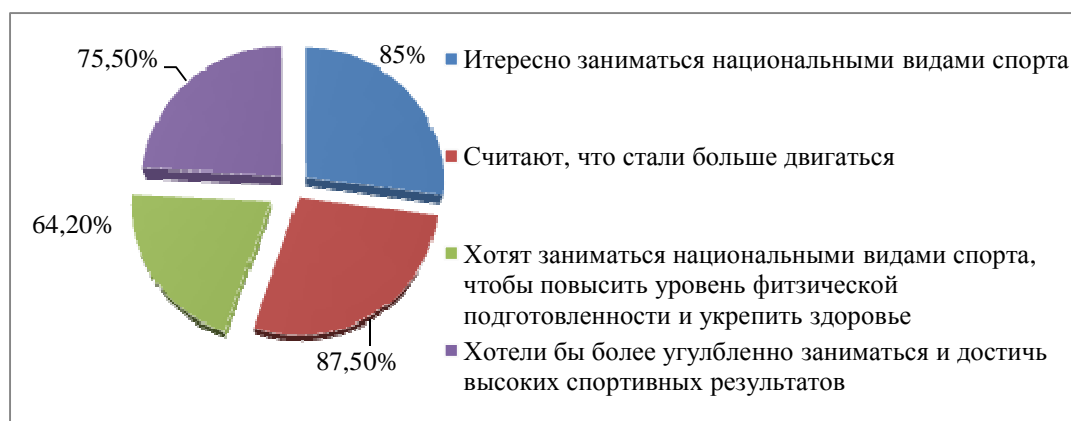


Рис. 1. Результаты анкетирования занимающихся национальными видами спорта

Согласно рисунку 1, в ходе анкетирования выявлено, что 85% учащихся нравятся в процессе физкультурных занятий упражнения, связанные с национальными видами спорта.

Из числа опрошенных 87,5% обнаружили, что благодаря введению нового материала они стали на занятиях больше двигаться. Из числа респондентов 64,2% хотят заниматься национальными видами спорта с целью повышения своего уровня физической подготовленности, а также считают, что эти занятия укрепят им здоровье. А 75,5% изъявили желание и дальше более углубленно заниматься национальными видами спорта, чтоб прийти к высоким спортивным результатам.

Таким образом, в конце эксперимента процент показателей, характеризующих уровень мотивации учащихся к занятиям национальными видами спорта, заметно возрос, наблюдается рост интереса детей к физической активности.

Таким образом, результаты проведенной опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о том, что внедрение Программы, основанной на национальных видах спорта и народных играх в образовательный процесс, способствует улучшению показателей физической подготовленности занимающихся, а также повышению мотивации к занятиям двигательной активностью. Гипотеза, поставленная перед научно-исследовательской работой, нашла подтверждение.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Петрова П.Г. Человек в условиях Севера. - М. : Крук, 1996. - 208 с.
2. Алавердова О.Н., Гумовская В.М. Азбука баскетбола в рамках учебно-воспитательного процесса начальной школы // Физическая культура и спорт в современном обществе : мат. всерос. науч. конф. – Хабаровск, 2014. - С. 5.
3. Диско Л.Г. Физическое воспитание женщин, проживающих в северных регионах // Физкультурное образование, спорт и здоровье : мат. всерос. науч. конф. - Иркутск, 2008. - С. 145-151.
4. Козлов Д.В. Особенности двигательной активности студентов сибирских вузов // Проблемы сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : мат. всерос. науч. конф. – Омск : СибГУФК, 2007. - С. 153-157.
5. Локтионова А.И. Роль рекреационного времени в жизни школьника // Физическая культура и спорт в современном обществе : тезисы докл. Всерос. конф. - Хабаровск, 2014. - С. 101.
6. Матвеев Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1982. - № 7. – С. 5-8.
7. Петрова П.Г., Воложин А.И. Экология человека в условиях Севера (Якутия, Республика Саха). - Якутск, 1996. - 171 с.

Рецензенты:

Добровольский С.С., д.п.н., профессор, проректор по научной работе ФГБОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», г. Хабаровск;

Пьянзин А.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары.