

Использование национальных компонентов в физическом воспитании младших школьников

Элементы национальных видов спорта, игр и упражнений используются в школе как в классной, так и во внеклассной формах обучения. В младшем школьном возрасте практикуется использование данных колоритных фрагментов двигательной активности, в основном, во время урока, что придает обучению разнообразие и порождает интерес ребенка к уроку, кроме того способствует выполнению общепринятых оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Элементы народных игр и национальных видов используется в младшем школьном возрасте в виде индивидуальных игр («прыжки через кочки», «водопой из проруби», «пистолет»), игры единоборства («бой быков», «перетягивание палки», «перетягивание затылком»), коллективных игр («лунка», «невод», «коллективная борьба», «кто уронить полено»), настольные игры («хаблык», «хаамыска», «тырынка») и способствуют развитию всех физических качеств.

Включение национальных компонентов в процесс физической подготовки помогает школьникам достичь желаемых результатов, расширить двигательные знания и навыковую оснащенность посредством сюжетно организованной деятельности.

Основными средствами занятий являются национальные физические упражнения, игры, игры-единоборства и т.д. Но это не означает, что на занятиях применяются только национальные компоненты, обязательно включение гимнастических, легкоатлетических и других упражнений (смею заметить, что в национальных физических упражнениях присутствуют кинематические структуры движений из многих видов спорта).

Процесс возрождения национальных традиций (а в традициях аккумулировано все лучшее и вечное) позволяет подрастающему поколению поближе узнать культуру своего народа, свои традиции.

Цель: сформировать у детей младшего школьного возраста высокий уровень физической подготовленности, используя элементы национального вида спорта.

Задачи:

1. Развивать у детей уровень физической подготовки
2. Научить выполнять физические упражнения, используя при этом элементы национального вида спорта.

Согласно всем полученным данным констатирующего этапа нами были Организованы 3 группы детей по уровню физической подготовки: в первую группу входили дети с низким

уровнем, во вторую со средним и в третью с высоким. Такое разделение детей на группы продуктивно следующими причинами: прежде всего, для более успешного выполнения физических упражнений и овладению игр каждым ребенком в соответствии с его уровнем подготовки; во-вторых, для создания положительного эмоционального и психологического комфорта, а также для преодоления возможных конфликтных ситуаций на почве соперничества между испытуемыми детьми.

Время проведения формирующего этапа-6 месяцев, первые 3 месяца дети преимущественно овладевали элементами национальных видов спорта и приемами их выполнения. Следующие три месяца организованные три группы испытуемых были объединены в одну, с целью передачи полученных знаний. Умений и навыков детьми с более высоким уровнем физической подготовки сверстниками с несколько низким уровнем.

В работе по развитию уровня физической подготовки детей младшего школьного возраста мы использовали следующие элементы национального вида спорта:

1. Многоскоки на одной, на двух ногах, с ноги на ногу
2. Осаливание партнера рукой или ногой

Перетягивание друг друга сидя, прыжки через мячи

Национальные игры и развлечения - «бой быков», перетягивание затылками или на поясах, эстафеты с передачей мячей.

В формирующем этапе, используемые нами элементы национального вида спорта были модернизированы, облегчены и упрощены, а в процессе занятия выполнялись такие национальные упражнения, которые способствовали ускорению физической подготовленности у испытуемых школьников.

В данном эксперименте практиковались ежедневные занятия, в которых использовались элементы национального вида спорта, время проведения таких занятий 30-35 минут. Как показал опыт, такое регламентируемое использование элементов национального вида спорта в физическом воспитании детей шестилетнего возраста оказалась вполне возможным.

Хорошо известные и наиболее соответствующие местным условиям классические, физические упражнения и игры использовались попеременно с национальными упражнениями и играми. Постепенно увеличивалось и количество мелкого нестандартного инвентаря, игрушек. Организовывались развлечения, состязания, конкурсы с национальным колоритом. Целенаправленно изучались национальные традиции якутского народа.

На занятиях с детьми элементы народных игр и национальных видов проводили в виде индивидуальных игр («прыжки через соломинку», «водопой из проруби», «пистолет»), игр единоборств («бой быков», «перетягивание замком», «перетягивание затылком», «бой ногами», «невод», «коллективная борьба», «кто уронит полено?»). Они способствуют развитию всех физических качеств. В них мы находим все основные виды движений: ходьбу,

бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, сопротивление; формирование у детей глазомера, быстроты реакции, выносливости, смелости.

Якутские национальные прыжки для детей вводили в виде подвижных игр, в их число входили прыжки через скакалку, через набивные мячи, несколько безостановочных прыжков, на одной, на двух ногах, с ноги на ногу, игра «прыжки с кочки на кочку», эстафеты с применением различных прыжков, «лошадиный галоп».

В процессе формирующего этапа мы наблюдали, что по национальным прыжкам девочки показывают такие результаты, которые почти равны результатам их ровесников - мальчиков. Они с увлечением занимались этими прыжками. На занятиях часто предлагала детям комбинировать прыжки. Например, 5 прыжков левой + 5 прыжков правой и 3 кылыы + 3 ыстана + 3 куобах и т.д. Вместе с тем дети, не проявляющие раннее высокую активность в процессе обучения, в ходе формирующего эксперимента ближе к его завершению показали высокое участие в соревновании. Данный факт говорит и о положительном влиянии использования элементов национального вида спорта.

Особое место в формирующем этапе мы уделяли национальным играм, так как, во-первых, в эксперименте принимали участие дети шестилетнего возраста и, следовательно, игра еще является ведущим видом деятельности, а во-вторых, использования только общеразвивающие упражнения привело бы к тому, что дети со второй и третьей подгруппы быстро бы уставали и потеряли необходимый интерес ко всему эксперименту в целом. Поэтому мы использовали национальные игры в первых трех месяцах формирующего эксперимента несколько чаще чем упражнения, такие как «мунха» (ловля рыбы неводом), "кыабылаапын" (бег со связанными ногами), "ат суурдуутэ" (скачки), "атаралаан сууруу" (прыжки с ноги на ногу), "ат буолан сырсыы" (бег на четвереньках). Эти игры развивают у детей скоростно-силовые качества, реакцию, быстроту и выносливость. Затем их соотношение уравнилось и после к концу эксперимента (феврале) нами были использованы упражнения с подражанием движений зверей, птиц, охотников, всадников, а так же элементов национальных прыжков ("кылыы", "ыстанга", "куобах"), борьбы "хапсагай" (без глубокого захвата), подскоков ("дьиэрэнкэй"). Эти упражнения оказывают всестороннее развитие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, и чуть меньше игры из расчета: 2:1.

В результате формирующего этапа у детей закреплялись необходимые двигательные навыки, их движения становились координированные и точнее. Веселое настроение ребят во время игры положительно влияло на состояние нервной системы и дыхательного аппарата.

Все поставленные цели и задачи в формирующем этапе нами были решены в ходе его поведения.

Изучая влияния элементов национальных видов спорта на физическое воспитание детей шестилетнего возраста делаем **вывод** что:

- национальные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на восприятие;
- многие упражнения и игры модернизированы, облегчены и упрощены, и с успехом могут применяться среди детей шестилетнего возраста;
- использовать элементы национального вида спорта с учетом, прежде всего, начального уровня физической подготовки, планомерно усложняя условия выполнения;
- время поведения формирующего этапа должно быть не менее шести месяцев.

Мероприятия для успешного внедрения национальных компонентов в учебный процесс:

- Внедрение работы внеклассных занятий по национальным видам;
- Проведение соревнований;
- Показательные выступления;
- Агитация, пропаганда по средствам массовой информации.
- Способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;
- Сочетание элементов национальных видов спорта, упражнений, игр с общепринятыми классическими упражнениями;
- Повысить уровень спортивных достижений детей;
- Ориентировать семью на здоровый образ жизни.

Выводы.

Основной задачей создания кружка является развитие двигательных качеств и способностей детей младшего школьного возраста; сочетание элементов национальных видов спорта, упражнений, игр с общепринятыми классическими упражнениями; повысить уровень спортивных достижений детей; ориентировать семью на здоровый образ жизни. Это возможно лишь тогда, когда принципы и методы дополнительной работы будут приняты на вооружение педагогам.

По результатам проведения теоретического исследования и экспериментальной работы были сделаны следующие выводы:

1. Учителю необходимо знать физические особенности ребенка, определив порог тревожности, порог восприятия, так как это способствовала установлению, на что способен ребенок, что он может и в зависимости от этого научить его правильно

относиться к себе, понимать себя, формировать у него физические способности и достичь максимальных возможностей в процессе физического воспитания.

2. Использование и внедрение народных игр в виде упражнений с подражанием движений зверей, птиц, охотников, всадников, а также элементов национальных прыжков ("кылыы", "ыстанга", "куобах"), имитации прыжков через нарты оказывает всестороннее развитие на развитие координационных и кондиционных способностей детей младшего школьного возраста.

3. С помощью национальных упражнений, игр дети освоили бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и прыжок в высоту с разбега, метание на дальность.

4. Национальные игры развивают у детей способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

5. В результате таких экспериментальных исследований дети младшего школьного возраста приобщаются к истокам своей национальной физической культуры, привыкают к самостоятельным занятиям, состязаниям.

6. В результате проведенного эксперимента пробужден большой интерес детей, а также родителей к занятиям физических упражнений; к занятиям национальными видами спорта, играми и развлечениями.

7. Как известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. В старину ими увлекались и стар и млад. Следовательно, возвращаясь к национальным традициям, мы можем поднять массовость физической культуры и в конечном итоге воспитать более здоровое поколение людей.

8. В настоящее время опыт распространен пока в улусном масштабе, со временем планируем выступать на республиканских семинарах и курсах повышения квалификации учителей.

Практическая рекомендация

1. Якутские национальные упражнения, элементы национальных видов спорта и игры в практику занятий вводятся не сразу, а постепенно, наряду с общепринятым программным материалом.

2. Вначале проводится обучение новым упражнениям, играм, движениям, затем они совершенствуются, впоследствии используются, по мере необходимости, как уже знакомый материал.

3. Без участия родителей, без их поддержки невозможно усвоить предлагаемый обновленной программой национальный компонент. Учителя должны работать в тесной связи с родителями. Часть программного материала должна выполняться в домашних, семейных условиях.
4. Рекомендуется организовывать родительские собрания, посвященные разъяснению национальной концепций в области физического воспитания младших школьников.
5. Каждый педагог - учитель должен дополнительно и самостоятельно изучать национальную культуру, в том числе и физическую.
6. Необходимо помнить, что внедрение национального компонента в область физического воспитания помогает укрепить межнациональные отношения, способствует появлению понимающего, уважительного отношения к культуре, традициям и жизненному укладу местного населения.

Список использованной литературы

1. Шамаев Н.К. Основы методики урочной системы физического воспитания в школах Севера - Якутск, 1999.
2. Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций. С.И. Захаров, И.И. Портнягин: - Якутск. 2003.