

Прокопьев Николай Мартович - учитель физической культуры
МБОУ Чочунской СОШ им.И.М.Гоголева
Республика Саха (Якутия) Вилуйский район с. Сыдыбыл ул. Октябрьская 52
Nikolai. M. Prokopen
Chochu Secodaru school.
Republic Saka (Yakutia),Russia
к.т. 89644272154
nik.prokopen.1973@mail.ru

Тема статьи: Использование национальных компонентов в физическом воспитании младших школьников

The theme of the article:The using of national components in the physical education of schoolchildten.

Аннотация: В статье рассматривается использования якутских национальных видов и игр на уроках физической культуры. Учителем дано полное обоснование введение национальных игр, как неотъемлемой части культуры народа саха.

Abstract: The paper describes the using of the Yakut national kinds of sport and games in physical education. The teacher gives a complete rationable for the national games as a part of culture of people Sakha.

Ключевые слова: национальные игры, физическая культура, национальные виды спорта.
Key words: national games, physical education, national kinds of sport.

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», «тырыынка») 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 (сеем 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 треть 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.

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

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

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.

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 кылы + 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 младшего школьного 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 ("кылы", "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 младшего школьного возраста делаем **вывод** что:

- национальные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на восприятие;
- использовать элементы национального вида спорта с учетом, прежде всего, начального уровня физической подготовки, планомерно усложняя условия выполнения;

Мероприятия для успешного внедрения национальных компонентов в учебный процесс:

- Внедрение работы внеклассных занятий по национальным видам;
- Проведение соревнований;
- 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 способность ребенка, 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 ("кылы", "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. 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.

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. 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.