

С.-А. М. Аслаханов

Народные игры и физические упражнения в процессе формирования двигательной культуры учащейся молодежи

В статье рассматриваются особенности и необходимость использования народных подвижных игр и физических упражнений в практике физического воспитания школьников Чеченской Республики. Отобранные и систематизированные в соответствии с педагогическими требованиями народно-национальные средства физического воспитания являются ценнейшим материалом для поликультурного обогащения системы физического воспитания учащихся, укрепления их здоровья, развития двигательных качеств и формирования двигательной культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная культура, народные подвижные игры, физические упражнения, физическая подготовка, здоровье.

S.-A. M. Aslakhonov

National Games and Physical Exercises in the Course of Motion Culture Formation of the Studying Youth

In the article features and the necessity to use national outdoor games and physical exercises in practice of physical training of students of the Chechen Republic are considered. The national means of physical training selected and systematized according to pedagogical requirements are the most valuable material for polycultural enrichment of the system of pupils' physical training, their health strengthening, development of motion qualities and formation of motion culture.

Key words: physical education, motion culture, national outdoor games, physical exercises, physical training, health.

Физическое воспитание как компонент содержания общего, среднего специального и высшего профессионального образования решает задачи обеспечения здоровья нации и содействия социально-экономическому развитию общества. В условиях посткризисного возрождения республики, ее вхождения в российское социокультурное и образовательное пространство, обеспечение реализации данных социально-педагогических задач для работников системы образования и в первую очередь для специалистов, работающих в сфере физического воспитания, весьма актуально.

Анализ деятельности образовательных учреждений Чеченской Республики в области физического воспитания показывает, что в силу этнических и климатогеографических условий, слабостью материальной базы, языковых трудностей в усвоении терминологии упражнений, недостаточной обеспеченности квалифицированными кадрами, качественная реализация целей и задач учебных программ существенно затруднена. Актуальное значение в связи с этим приобретает проблема внедрения национальных подвижных игр и физических упражнений в практику физического воспитания учащейся молодежи Респуб-

лики. На наш взгляд, использование в процессе физического воспитания отобранных и классифицированных применительно к решению педагогических задач национальных подвижных игр и физических упражнений усилит эффективность воздействия на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Изучение исторических, этнографических, фольклорных и литературных источников дает возможность сделать вывод, что значительное место в самобытной системе физического воспитания у горцев, в том числе и у чеченцев, занимали состязания в силе, ловкости, быстроте и смекалке.

Основными видами состязаний горцев были стрельба, конные скачки, игры и джигитовка, поднятие и переноска тяжестей. Огромной популярностью пользовались в народе различные виды метаний (камней, дротиков и др.) с места, с разбега и в прыжке, стрельба из лука, бег, прыжки, перетягивание, восхождение на гору, преодоление горных рек с помощью и без помощи шеста, бурдюков, ходуль и др. [1, с. 255]. Эти состязания пользовались большой популярностью и проводились в дни общенародных праздников, в

свободное от труда время, на свадьбах и других культовых церемониях.

Известный исследователь быта и жизни кавказских народов В. Б. Пфаф писал: «Праздники имели большое значение, на них происходило что-то вроде олимпийских игр, бывали состязания в верховой езде, кулачном бою, стрельбе, танцах, песне и т. д.» [3, с. 142].

На протяжении многих веков народная педагогика выработала свои, оригинальные формы организации и специфические методы физического воспитания подрастающего поколения. Исследования многих ученых подтверждают, что рациональное использование самобытных физических упражнений наций и народностей нашей страны дает наибольший эффект в физическом воспитании различных возрастных контингентов населения, в том числе и учащейся молодежи. Учеными акцентируется внимание специалистов на положительной роли национальных средств физического воспитания в оптимизации процесса физического и нравственного оздоровления учащейся молодежи, формирования ее двигательной культуры, развития двигательных качеств [3, с. 560; 9, с. 17; 10, с. 57–58; 11, с. 60–61 и др.].

Важнейшим условием эффективности использования национальных средств физического воспитания (национальных подвижных игр и физических упражнений) в учебном процессе является их соответствие задачам физкультурно-спортивных занятий, их биодимических характеристик – двигательному действию, которое изучается или совершенствуется на данном занятии. К подбору национальных средств Физического воспитания необходимо подходить на основе учета этапа обучения и решаемых на занятии педагогических задач. Выполнение такого требования позволит добиться более полной и качественной реализации учебной программы.

Игры горцев оказывают на организм занимающихся всестороннее воздействие. Они включают в себя ходьбу, бег прыжки, переноску груза, метания в цель и на дальность, элементы единоборств, и т. п. Многие народные подвижные игры включают в себя элементы современных спортивных игр. Имея аналогичные структуры двигательных действий, они могут успешно использоваться при изучении учебного материала по спортивным играм, так как они будут способствовать более быстрому овладению навыками и умениями, элементами техники и тактики данных игр. Примером этого могут служить ловля и передача мяча одной и двумя руками, броски мя-

ча от плеча в играх «Кто первый», «Вдовья игра», «Не выпускай из круга», «Выбивание из круга» и т. п. [2, с. 73–78]. Кроме того, эмоциональный фон игры позволяет добиваться большей двигательной активности, что положительно влияет не только на приобретение и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, но и на качественную и количественную стороны двигательной деятельности.

Существенным достоинством национальных подвижных игр и физических упражнений является возможность их преимущественного проведения на свежем воздухе, для их проведения не нужны сложный инвентарь и специально оборудованные площадки.

Неоценима роль национальных средств физического воспитания и в работе по внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт различных возрастных контингентов населения национально-территориальных, региональных образований.

Национальные средства физического воспитания, отобранные и систематизированные в соответствии с педагогическими требованиями, могут успешно использоваться при проведении уроков физической культуры с различным возрастным контингентом учащейся молодежи. При этом применяться они должны в гармоничном сочетании с базовым федеральным компонентом как рационально используемый вариативный (поликультурный национально-региональный) компонент содержания учебного материала государственной программы.

Рассматривая народные средства физического воспитания с позиции их использования в процессе физического воспитания, необходимо учитывать, что не все народные средства физического воспитания могут использоваться в педагогическом процессе в том виде, в каком они дошли до нас. Для использования их с наибольшей эффективностью в целях решения образовательно-воспитательных и оздоровительных задач, необходима их унификация. При этом нужно помнить, что унификация народных средств за счет исключения из них неприемлемых элементов и обогащения их за счет новых, не должна идти по пути искажения основной сути и содержания игры или физического упражнения. В противном случае процесс их «окультуривания» новым содержанием может выхолостить этнопедагогический образовательно-воспитательный потенциал, заложенный в них многовековой народной мудростью [5, с. 256].

Анализ научно-методической литературы, освещающей вопросы педагогической технологии применения национальных подвижных, спортивных игр и физических упражнений в практике физического воспитания в различных регионах страны, привел нас к выводу, что существуют различные классификации и группировки этих средств по их отличительным признакам и степени содействия повышению эффективности той или иной физкультурно-спортивной деятельности.

Классификации национальных средств физического воспитания, разработанные такими исследователями, как А. А. Галеев – различие внешнего вида в выполнении физических упражнений с учетом созданных для этого условий [4, с. 22–23]; В. Г. Короев – по воздействию на развитие двигательных качеств [6, с. 239–240]; Б. Д. Мотукеев – по интенсивности и продолжительности воздействия на организм [7, с. 4–6]; В. В. Ягодин – классификация по направленности вида деятельности [11, с. 60–61] и других, безусловно, представляют определенный интерес и обогащают наше общее представление о национальных средствах физического воспитания.

В целях рационального использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе считаем необходимым строгое соблюдение основных положений системы физического воспитания: о физическом воспитании дошкольников, учащейся молодежи (школьников, учащихся средних специальных учебных заведений, студенческой молодежи); рекомендаций по физическому воспитанию взрослого населения.

При классификации игр важно учитывать направленность игр на развитие физических качеств. В играх развиваются координация движения, ловкость, быстрота, сила, выносливость и другие физические качества. В некоторых играх очень часто возникают неожиданные ситуации, требующие от участников проявления быстроты реакции. Преимущественное развитие того или иного двигательного качества характеризуется содержанием игры или физического упражнения. Например, в играх «Захват башни», «Прятки с борьбой», где преобладают элементы единоборства, развиваются сила, ловкость и координация движений.

В результате классификации по воздействию на формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств и установления связи национальных средств физического воспитания с базовым компонентом образовательной области «Физическая культура» в содержание государственных программ физического воспитания дошкольников и учащихся общеобразовательной школы Республики нами включены 215 подвижных игр и физических упражнений народов ближнего и дальнего зарубежья, народов России, в том числе 45 игр и упражнений народов Чечни. При разработке содержания уроков физической культуры была принята следующая классификация национальных игр и физических упражнений (рис. 1):

– по соответствию типу урока: как подводящие, подготовительные и основные – для уроков обучения (учебных уроков); как основные – для уроков совершенствования (тренировочных уроков); по соответствию структуре изучаемого двигательного действия – для предметных уроков;

– игры и физические упражнения по их преимущественному воздействию на формирование двигательных навыков и умений; игры и физические упражнения по их воздействию на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, комплекса качеств; по месту проведения урока.

В соответствии с принятой классификацией, нами использованы как вариативный компонент содержания программного материала, следующие национальные подвижные игры и физические упражнения:

– для развития силы: «Игра в колышки», «Игра в голубя», «Бег в мешках», «Бег на руках и ногах», «Бег, волоча ногу», «Метание палки ногой», «Перетягивание», «Перетягивание шеста» и др.;

– для развития быстроты: «Охрана очага», «Лови мяч», «Охрана гостя», «Не выпускай из круга» и др.;

– для развития выносливости: «Вдовья игра», «Катание колеса», «Бег на руках и ногах», «Бег в мешках», «Игра в чурки», «Игра в голубя»;

– для развития ловкости: «Игра в кул», «Охрана гостя», «Не выпускай из круга», «Катание колеса», «Игра в колышки» и др.;

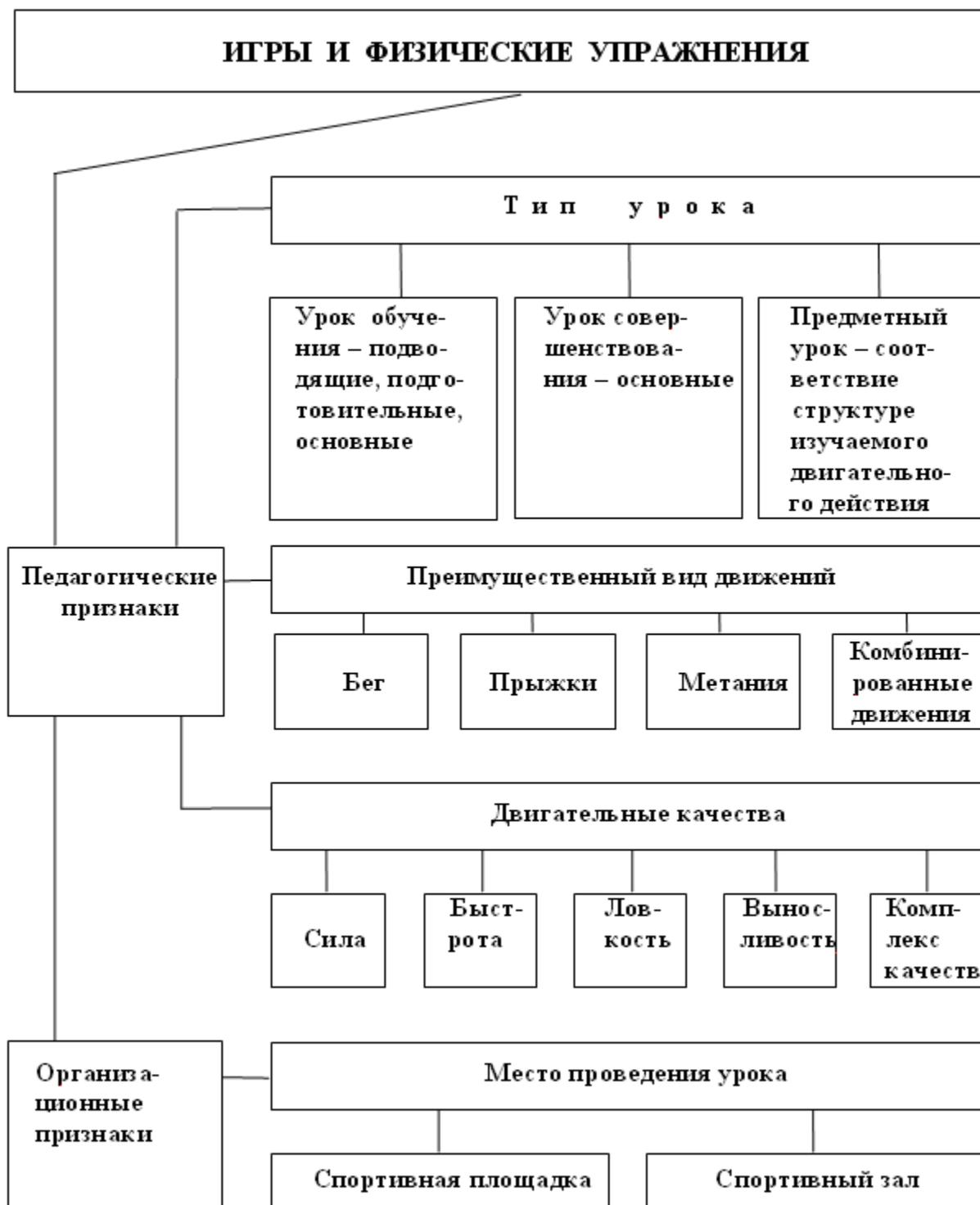


Рис. 1. Педагогическая классификация народных игр и физических упражнений

– для развития комплекса качеств: «Забивание мяча в башню», «Лови мяч», «Выбивание из круга», «Катание колеса», «Игра в голубя», «Охрана гостя», «Бег на руках и ногах» и др.

Исходными требованиями, определяющими педагогическую ценность национальных средств физического воспитания и возможность их использования в учебно-воспитательном процессе, являются:

- соответствие общеобразовательной направленности;
- гармоничное сочетание с материалом государственной программы;
- соответствие региональным особенностям;
- соответствие условиям школьного урока;
- содействие развитию двигательных качеств: силы, быстроты;
- ловкость, выносливость, комплекс качеств;
- содействие формированию двигательных умений и навыков;
- содействие формированию двигательной культуры.

Вопросы отбора и использования народных средств физического воспитания в той или иной части занятия, определение места и времени, отводимого на них, осуществлялись в зависимости от решаемых на уроке педагогических задач. В одном случае они являлись подводящими или подготовительными при формировании двигательного навыка и развитии двигательных качеств, а в другом – основными при совершенствовании двигательного навыка и развитии двигательных качеств, в третьем – решали задачи определенной части урока.

Основным критерием, которым мы руководствовались при педагогической классификации, является рассмотрение народных игр и физических упражнений с позиции их содействия реализации образовательно-воспитательных и оздоровительных задач образовательной области «Физическая культура» и обеспечения на этой основе более качественного овладения учащейся молодежью базовым компонентом двигательной культуры – основами знаний, школой двигательной деятельности, оптимальным уровнем физической подготовленности.

Изучение народно-национальных средств физического воспитания обусловлено необходимостью установления их эффективности, роли и места в системе реализации образовательно-воспитательных задач. Унифицированные национальные игры и физические упражнения в силу их высокой эмоциональности, быстрого усвоения правил, простоты инвентаря, большой популярности среди детей, молодежи и взрослых

являются ценнейшим материалом для поликультурного обогащения системы физического воспитания учащейся молодежи, укрепления их здоровья, развития двигательных качеств, формирования навыков и умений, двигательной культуры.

Библиографический список:

1. Аслаханов, С.-А. М. Этническое наследие чеченцев в сфере физической культуры и спорта [Текст] : метод. реком. / С.-А. М. Аслаханов. – Грозный, 2009. – 255 с.
2. Аслаханов, С.-А. М. Детские подвижные игры и физические упражнения [Текст] : метод. реком. / С.-А. М. Аслаханов. – Республика Калмыкия, 2008. – 160 с.
3. Бондаревский, Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи [Текст] : дисс. ... докт. пед. наук / Бондаревский Евгений Яковлевич. – М., 1983. – 560 с.
4. Выдрин, В. М., Решетнева, Г. А. Генезис национального и интернационального в физической культуре [Текст] / В. М. Выдрин, Г. А. Решетнева // Теория и методика физического воспитания. – Ташкент, 1975. – С. 22–23.
5. Гандельсман, А. Б., Смирнов, К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст] / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов // Физкультура и спорт. – М., 1966. – 256 с.
6. Коменский, Я. А. Избр. пед. соч. [Текст] : Т. 2. / Я. А. Коменский. – М., 1939. – С. 239–240.
7. Матвеев, Л. П. В поиске. О содержании и месте физического воспитания в общешкольном педагогическом процессе [Текст] / Л. П. Матвеев // Физическая культура в школе. – № 5. – М., 1969. – С. 4–6.
8. Новоселов, Н. П. История физической культуры народов СССР [Текст] : ч. I / Н. П. Новоселов // Физкультура и спорт. – М., 1958. – 7 с.
9. Сахабутдинов, М. М. Исследование самобытных средств физического воспитания татар [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. М. Сахабутдинов. – Л., 1976. – 17 с.
10. Станкявичус, Л. А. Литовские народные игры [Текст] / Л. А. Станкявичус // Материалы второй Всесоюзной научной конференции «ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения» (подвижные игры). – Минск, 1976. – С. 57–58.