

УДК 796.011; 796.078 (1-4)

С. И. Поздеева, М. А. Токмашева

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР И ВИДОВ СПОРТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изложена методика внедрения шорских национальных игр и видов спорта в рамках национально-регионального компонента образования на уроках физической культуры в средней школе.

Ключевые слова: *этнопедагогика, национально-региональный компонент образования, теория и методика преподавания физической культуры, шорские национальные игры и виды спорта.*

В соответствии с Федеральным законом «О гарантиях прав коренных малочисленных народов Российской Федерации» коренным народам гарантируется право на сохранение этнокультуры в образовательном процессе [1]. Тем не менее в современной образовательной практике регионов с компактным проживанием коренных малочисленных народов наблюдается противоречие между богатством этнической культуры и недостаточным использованием его потенциала в деятельности образовательных учреждений, внедрением его в систему образования. Исследования, проведенные отечественными учеными [2–5], подтвердили педагогическую ценность этнического наследия в сфере физической культуры и спорта в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ в субъектах РФ, однако открытым остается вопрос, каким образом наиболее эффективно включить компоненты этнической культуры в содержание физического воспитания общеобразовательного учреждения? Эта проблема определила цель нашего исследования – выявить наиболее эффективный способ использования традиционных элементов шорской культуры в системе физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ.

Справка. Шорцы – тюркоязычный народ, живущий в юго-восточной части Западной Сибири (на юге Кемеровской области). Большинство шорцев говорят на русском языке. Шорский фольклор составляют преимущественно героические поэмы (сказания о богатырях), исполняемые горловым пением. С 1995 г. у шорцев стали возрождаться традиционные праздники (например, весенне-летний праздник Пайрам), сопровождаемые исполнением народного эпоса и песен, а также спортивными состязаниями.

В ходе исследовательской работы в течение 2008 г. был организован ряд экспедиций в Таштагольский район Кемеровской области (г. Таштагол, п. Шерегеш) с целью сбора информации по шорским национальным играм и видам спорта. Анализ фольклорных текстов подтверждает существование у предков шорцев национальных видов спорта, выступающих в качестве мотивов многих эпиче-

ских сюжетов. В частности, конные скачки, стрельба из лука, поднятие тяжестей и особенно борьба на поясах являются традиционными видами богатырских состязаний в фольклоре тюрко-монгольских народов Сибири – шорцев, алтайцев, хакасов, тувинцев, бурят.

В условиях современной спортивной инфраструктуры образовательных учреждений наиболее уместным, по нашему мнению, будет использование национальных борцовских упражнений в образовательном процессе по физической культуре. Этот выбор обусловлен также тем, что с недавнего времени в школьную программу по физической культуре включены элементы единоборств. Изучение элементов единоборств традиционно планируют на вторую учебную четверть, после прохождения раздела «Гимнастика». Такой выбор не случаен, поскольку именно гимнастические упражнения наиболее интенсивно развивают силовые способности всех основных мышечных групп, необходимых для обучения приемам борьбы.

Разработанная программа обучения шорской национальной борьбе направлена на решение образовательно-инструктивной, воспитательно-развивающей и оздоровительно-рекреационной задач. Образовательно-инструктивная задача решается в ходе рассказывания учащимся об истории и культурных традициях шорского народа, правилах соревнований в различных видах национальной борьбы. Воспитательно-развивающая задача исполняется путем освоения учащимися различных умений и навыков, необходимых для участия в спортивных соревнованиях по шорским национальным видам борьбы, а также всестороннего развития физических качеств. Оздоровительно-рекреационная задача достигается путем включения в учебно-тренировочный процесс упражнений, ориентированных на формирование правильной осанки, подготавливающих организм учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам.

Изучив около 40 шорских национальных игр и видов спорта, мы решили включить шесть из них в раздел «Элементы единоборств».

1. Ходьба на руках.

Место, инвентарь: площадка, рукавицы.

Описание: упражнение выполняется в паре на скорость. Один партнер встает в исходное положение – упор лежа, другой держит ему ноги. По команде начинается «гонка».

Правила: 1. Следить, чтобы спина была прямая. 2. Выиграет та команда, которая быстрее выполнит задание.

2. Поймать зайца за уши.

Место, инвентарь: спортивный зал, веточка длиной 40 см.

Описание: участвует несколько человек. Выбирается ведущий, у которого в руках веточка. Первый участник и ведущий стоят лицом друг к другу. Задача ведущего – подбросить веточку вверх. Задача игрока – поймать веточку («зайца») за ту ее часть, которая окрашена в белый цвет.

Правила. Если игрок не поймал – значит, он выполняет желание ведущего (упражнение). Если поймал, то они меняются местами. Потом следующий игрок и т. д.

3. Борьба.

Место, инвентарь: открытая площадка в виде круга.

Описание: проводится на мягкой площадке в виде круга или на травяном поле. Форма борцов состоит из накидки и пояса, свободных брюк. Время состязания – 5 минут.

Правила. Весовые категории: 36, 40, 44, 48, 52 и 65 кг. Победителем считается борец, положивший противника на обе лопатки, оторвавший противника от земли или заставивший его коснуться земли любой частью тела.

4. Рукоборье.

Место, инвентарь: открытая площадка, специальный стол с сиденьями и держалками для рук (для удобства).

Описание: рукоборье считается национальным видом состязаний у многих народов. В настоящее время этот вид состязаний получил международное признание. По нему проводятся чемпионаты мира. Введены весовые категории. Руки ставятся локтями на специальные точки стола, обхватываются большие пальцы рук. Соперники стараются прижать руки другого к столу тыльной стороной.

Правила: 1. Победителем считается участник, прижавший руку соперника к столу. 2. Соревнования проводятся как для правой, так и для левой руки. 3. Запрещается: выламывать пальцы; ложиться на стол; приподниматься с сиденья; оторвать локоть от стола.

5. Перетяни палку.

Место, инвентарь: открытая площадка, маты, деревянная палка.

Описание: соперники сидят лицом друг к другу, упершись в разноименные ступни, и захватывают обеими руками палку (руки тыльной стороной вверх).

Правила: 1. К началу состязаний палка должна располагаться прямо над ступнями, ноги соперников должны быть одинаково согнуты. 2. Перетягивание палки начинать только по команде судьи. 3. Победителем считается участник, сумевший перетянуть соперника.

6. Свали противника с чурки.

Место, инвентарь: площадка, два полена высотой 50 см, диаметром 40–50 см.

Описание: в состязании участвует два спортсмена. На расстоянии 0,5 м ставятся чурки. Каждый участник встает на свою чурку лицом к противнику, руки впереди в упоре с руками противника. Задача состязающихся – сопротивлением рук свалить противника с его чурки. Побеждает тот, кто сумел удержать равновесие на чурке и свалил соперника.

Для проверки эффективности разработанной методики провели тест-анкету, выявляющую мотивацию детей к занятиям физической культурой. В анкетировании участвовали экспериментальная и контрольная группа в составе 60 школьников. Анкетирование проводилось на констатирующем и итоговом этапах педагогического эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Результаты оценки мотивации учащихся к занятиям физической культурой в экспериментальной и контрольной группе

Группа	n	До (балл)	После
ЭГ	30	4 ± 1	9 ± 1
КГ	30	5 ± 1	6 ± 1

Мотив определяется так:

– «ведущий», если сумма баллов для него составляет от 8 до 10;

– «средневыраженный», если сумма баллов составляет от 5 до 7;

– «малозначимый», если сумма баллов составляет меньше 5.

Анкетирование показало, что на начало эксперимента мотивация к занятиям физкультурой у школьников обеих групп не превышала 5 баллов по каждому из мотивов («малозначительный мотив»), что определяет низкую общую мотивированность учащихся к занятиям физической культурой. Мотивация на уроках физической культуры у школьников экспериментальной группы, занимающихся по разработанной методике, повысилась и составила (9 ± 1) балл, тогда как в контрольной группе прирост оказался минимальным – (6 ± 1) балл. Приоритетными в экспериментальной группе были мотивы: «Самосохранение здоровья»,

«Приобретение практических навыков», «Общение», «Физкультурно-спортивные интересы», «Соперничество», «Игра и развлечение», «Положительные эмоции». Это свидетельствует об эффективности предлагаемой программы реализации физкультурного национально-регионального компонента в общеобразовательных школах Таштагольского района Кемеровской области.

Список литературы

1. Теория и методика национальных видов спорта: учебно-метод. пособие / сост. В. В. Власов, Н. В. Власов, А. В. Младенцев, Н. И. Синявский. Ханты-Мансийск, 2008. 128 с.
2. Аг-Оол Е. М. Модернизация школьного физкультурного образования в Республике Тыва на основе учета особенностей физического и моторного развития коренного населения и национально-региональных традиций двигательной активности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Малаховка, 2009. 52 с.
3. Кочнев В. П. Пути повышения эффективности применения традиционных народных упражнений, игр и национальных видов спорта в системе физического воспитания в условиях Якутии: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Якутск, 1995. 35 с.
4. Ооржак Х. Д. Этнопедагогические проблемы физической культуры народов Южной Сибири: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1996. 34 с.
5. Малиновская С. М. Концептуальные основания этнокультурного образования // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2009. Вып. 1 (79). С. 59–64.

Поздеева С. И., доктор педагогических наук, профессор.

Томский государственный педагогический университет.

E-mail: svetapozd@mail.ru

Токмашева М. А., ассистент кафедры.

Кузбасская государственная педагогическая академия.

Пр. Пионерский, 13, Новокузнецк, Россия, 654027.

E-mail: morskaya1979@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 23.12.2013.

S. I. Pozdeeva, M. A. Tokmasheva

USE OF NATIONAL GAMES AND SPORTS AT PHYSICAL TRAINING LESSONS

The article presents the teaching techniques of introducing Shor national games and sport events as a regional component of education into the process of physical training in school.

Key words: *ethnopedagogy, national and regional component of education, physical training theory and teaching techniques, Shor national games and sport events.*

References

1. *Theory and methodology of national sports: Instructor's Manual.* Sost. V. V. Vlasov, N. V. Vlasov, A. V. Mladentsev, N. I. Sinyavskiy. Khanty-Mansiysk, 2008. 128 p. (in Russian).
2. Ag-Ool E. M. *Modernization of the school physical education in the Republic of Tyva based on accounting of features of physical and motor development of indigenous peoples and ethnic-regional traditions of motor activity.* Author. diss. dr. ped. sci. Malakhovka, 2009. 52 p. (in Russian).
3. Kochnev V. P. *Ways to improve the effectiveness of traditional folk exercises, games and sports in the national system of physical education in conditions of Yakutia.* Author. diss. candidate. ped. sci. Yakutsk, 1995. 35 p. (in Russian).
4. Oorzhak H. J. *Ethnopedagogical problems of physical culture of the peoples of Southern Siberia.* Author. diss. dr. ped. sci. St. Petersburg, 1996. 34 p. (in Russian).
5. Malinovskaya S. M. Conceptual Basics of ethnocultural education. *Tomsk State University Bulletin*, 2009, no. 1 (79), pp. 59–64 (in Russian).

Pozdeeva S. I.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: svetapozd@mail.ru

Tokmasheva M. A.

Kuzbass State Pedagogical Academy.

Pr. Pionerskiy, 13, Novokuznetsk, Russia, 654027.

E-mail: morskaya1979@yandex.ru