

ТРАДИЦИИ НАРОДА САХА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Работа представлена кафедрой теоретических основ физического воспитания и гимнастики
Института физической культуры и спорта
Якутского государственного университета имени М. К. Аммосова.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор И. И. Портнягин*

В статье рассмотрены психолого-педагогические основы формирования основ физической культуры у младших школьников с использованием традиций физического воспитания народа Саха.

The article is devoted to psychological and pedagogical bases for young students' physical education. The peculiarity of the research rests with using the Sakha traditions in physical training.

Развитие представлений о целостной системе физического воспитания как о системе задач, средств, методов и форм организации физического воспитания уходит в глубь веков и отражает историю возникновения основных идей и теорий в области физического воспитания. Поэтому развитие современных представлений о физической культуре, физиче-

ском воспитании невозможно без глубокого и всестороннего осмысления исторического опыта.

У каждого народа есть самобытные педагогические находки, методы и средства воспитания детей и молодежи, которые представляют общечеловеческие ценности. Это значит, что анализ и обобщение всего ценного, что создано пе-

дагогическим гением народа, способны внести много полезного в арсенал учебно-воспитательной работы современной школы.

Народные традиции физического воспитания детей имеют глубокие исторические корни. Применение народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта в физическом воспитании обогатило и расширило программный материал, благодаря чему физическое воспитание стало более интересным и близким учащимся. Физическому воспитанию у народов Севера посвящены труды О. В. Вахания, Э. Х. Галеева, В. П. Кочнева, В. И. Прокопенко, В. В. Понаморева, М. М. Сахабутдинова, Н. К. Шамаева. В работах педагогов, изучавших духовный мир народов Севера, был накоплен богатый фактический материал о традиционных играх, самобытных состязаниях и физических упражнениях этих народов (Г. Ш. Абсалямов, А. А. Григорьева, А. Н. Варламов, В. Ч. Бельды, А. Л. Бугаева, В. В. Леонтьев, В. П. Красильникова, И. И. Суворов, Г. В. Роббек, А. С. Федоров).

Игры и физические упражнения, основанные на этнической особенности двигательной деятельности и прямо направленные на развитие жизненно важных двигательных качеств, связанные с традициями и обычаями воспитания детей в условиях сельского улуса, составили значительную часть учебного плана по физическому воспитанию.

Появление в жизни народа саха традиций физического воспитания с общими традициями жизнедеятельности народа дало новые спортивные методы изучения традиции физического воспитания. В народном представлении игры не только развлечение, но и средства физического, нравственного и эстетического воспитания. Отсюда вытекают определенные традиции по отношению к народным играм, которые передавались из поколения в поколение со свои-

ми этнопедагогическими взглядами в физическом воспитании. Национальные игры – это важное средство физического развития и воспитания ребенка, которое берет свое начало с семьи. Через игровую деятельность четко выражается содержание физического упражнения в определенной ситуации, которая мотивирует ребенка более глубоко входить в суть игры и таким образом раскрыть свои физические возможности.

Содержание физкультурного образования младших школьников состоит из двух направлений:

- общетеоретическая направленность: гигиенические правила выполнения физических упражнений, соблюдение элементарных правил и форм занятий физическими упражнениями, техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, изучение наименований спортивного инвентаря, соблюдение режима дня;

- этнопедагогическая направленность: выбор одежды в соответствии с климатическими условиями Севера, ознакомление с основными национальными упражнениями, видами спорта, спортивными снарядами и инвентарем. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий, овладение танцевальными движениями, хоровода «осухай», приобщение к самостоятельным физкультурным занятиям, подвижные игры разных народов и воспитание личностных качеств во взаимодействии со своими сверстниками.

Учитывая возрастные, индивидуальные особенности первоклассников в первой четверти для формирования первых навыков игровой подготовленности можно проводить следующие подвижные игры: «Элиэ уонна чоппуускалар» («Ястреб и цыплята»), «Тиин уонна эриэхэ» («Белка и орехи»), «Туун-кунус» («День и ночь») и др. Данные игры развивают способность к ориентированию, способству-

ют быстрому реагированию, дифференцированию параметров движений.

Во второй четверти необходимо использовать игровые эстафеты, в том числе с преодолением небольших препятствий, гимнастические упражнения в равновесии, в координации движений. Это народные упражнения, игры: «Ыт буутун охсуһуута», «Кэриэс тэбии», «Сылаас сымалаба уктэннэри» («Не наступи на горячую смолу») и др.. Игры развивают способности к перестроению, к вестибулярной устойчивости.

В третьей четверти можно включить народные упражнения, игры: «Бег по глубокому снегу», «Оленьи прыжки», «Заячьи прыжки», «Сыыры оро харыйалаан тахсааһын» («Подъем в горку») и другие. Все игры направлены на развитие координационных способностей, равновесия, к дифференцированию, к ритму.

В четвертой четверти, закрепляя пройденный материал, включаются народные упражнения и игры: «Тойон», «Анньа уонна Бордо», «Онхой оонньуута», «Хардабас охторуута» («Вырубка дерева»), которые способствуют развитию способностей к ориентированию, вестибулярной устойчивости, к согласованию.

На втором году обучения для развития внимания необходимо включить народные упражнения и игры: «Соболор уонна сыалыһар», «Дьизтэ суох куобах» («Заяц без логова»), «Мунхалааһын» («Невод»), «Булчут уонна кустар» («Охотник и утки»), «Хорун оту урдунэн ыстанааһын» («Прыжки через соломинку»), «Харах симсии» («Жмурки»), «Тииннэр уонна эриэхэлэр» («Белки и орехи») и др. Эти игры развивают сочетание координационных способностей у детей, способности к ориентированию и дифференцированию, способность к реакции, способности к перестроению, к ритму.

Продолжается совершенствование техники ходьбы на лыжах (спуск, торможение) в играх «Бег на одной лыже»,

«Погоня», «Слушай сигнал», «Быстрый лыжник».

На третьем году обучения основу этнического материала в обучении и воспитании физической культуры школьников могут применяться народные игры «Гэлээрик», «Мохсуо» («Городки»), «Метание аркана» и др. Данные игры способствуют развитию способности к ритму, согласованию, ориентированию и дифференцированию параметров движения.

В ходе четвертого года обучения используются подвижные игры, направленные на развитие психофизических качеств, оперативного мышления, объема переключаемости, устойчивости, устойчивости внимания и включает игры «Абааһы оробуунан айаннааһын», «Ат суурдуутэ» («Конские скачки»), «Атах тэпсиитэ» («Наступи на ноги»), «Тобус былас суһуоһу оруу» («Завяжи косечку») и др.

В этом возрасте начинают развиваться особенно интенсивно сочетания кондиционных, силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, выносливости, и поэтому применяются игры, оптимизирующие данные способности. Например, игры «Обус уонна чончок» («Бык и пенек»), «Ат буолан сырсыы» («Бег на четвереньках»), «Ким кыайан турарый?» («Попробуй, встань»), «Тобук тардыһыта» и другие проходят очень продуктивно и оживленно. Лыжная подготовка достигается включением в учебный материал игр и упражнений: «Сымалаба уктэннэри» («Не наступи на горячую смолу»), «Дулбалааһын» («Бег по кочкам»), «Талахтар урдүлэринэн ыстананы» («Прыжки над кустарниками»), «Былаах былдьаһыта» («Борьба за флаг»), «Элиэ уонна чоппуускалар» («Ястреб и цыплята») и др.

В третьей четверти в учебный материал не обходимо включить игры «Сыыртан сырылааһын» («Спуск с горки»), «Тонуу хаарынан сууруу» («Бег по глубокому снегу»), «Хаар бырахсыыта» («Игра

в снежки»), «Тииккэ хатаастыы» («Карабканье к дереву») и др.

В четвертой четверти закрепляются приобретенные умения и навыки и включаются такие, как «Ат буолан сырсыы» («Бег на четвереньках»), «Тойон» («Главарь»), «Кулуустээһин», «Ким кыайан турарый» («Попробуй, встань»), «Сыалыһардааһын», «Кыаһыланыы» («Бег со связанными ногами»).

При отборе детей в виды спорта с проявлением циклических локомоций использовались игры «Кыаһыланыы» («Бег со связанными ногами»), «Сыалыһардааһыы», «Хорон оту урдунэн ыстаныы» («Прыжки через соломинку»), «Ки-

риэс тэбиитэ», «Ким кыайан турарый» («Попробуй, встань»), «Оҕус уонна чоночок» («Бык и пенек»), «Оһос торбос» («Упрямый теленок»), «Кырынаастыыр» («Прыжки горноста́я») и др.

Необходимо помнить о том, что физическое воспитание тесно связано с формированием здорового образа жизни школьников. Речь идет о предупреждении, профилактике вредных привычек и поведения, которые оказывают разрушительное воздействие на физическо-физиологическое здоровье и имеют серьезные морально-психологические и социальные последствия.