

СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ

Петрова Алена Сунтариевна

студент 4 курса, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, СВФУ, РФ, Республика Саха (Якутия), РФ, г. Якутск

Сергин Афанасий Афанасьевич

научный руководитель, канд. пед. наук, доц. кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, СВФУ, РФ, Республика Саха (Якутия), РФ, г. Якутск

Физическое воспитание детей и подростков в семье- важная проблема всех времен и народов. Особенно остро эта проблема поставлена сегодня перед нашей страной, находящейся в состоянии социально-экономических и политических преобразований. Обратной стороной которых является процветания алкоголизма, наркомании, рост количество правонарушений падением нравственности.

Такой отдых успокаивает и укрепляет нервную систему, создаёт у детей бодрое, жизнерадостное настроение и значительно повышает работоспособность.

Семейное физическое воспитание в наши дни можно осуществлять в следующих формах:

1. совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
2. домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.;
3. Похожая статья: Философский взгляд на физическое воспитание в современной России – закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
4. Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т. п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т. п.);
5. Занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т. п.;
6. Организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде;
7. Купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.);
8. Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
9. Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.

Для дошкольного возраста физическое воспитание имеет следующие задачи:

1. Оздоровительные – закаливание, содействие правильному формированию осанки, развитию

дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, правильному формированию позвоночника и стопы.

2. Образовательные – формирование основных жизненно важных умений, знаний и навыков.

3. Воспитательные – содействие умственному, трудовому, нравственному, эстетическому воспитанию.

Физические упражнения проводятся во всех возрастных группах. Например: в виде утренней гимнастики, физкультминутки. Подвижных игр, прогулок, развлечений, спортивных занятий.

Для определения уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста Н.К. Шамаев провел исследование в детском саду №26 г.Якутска. в исследовании применены следующие контрольные испытания:

1. Прыжок в длину с места.
2. Челночный бег.
3. Метание набивного мяча с весом 1кг из положения сидя из-за головы.
4. Шаги с подскоками (Дьиэрэнкэй).
5. Ловля и передача мяча с 3 метров.
6. Поднимание ног лежа до прямого угла на заданное количество раз.
7. Смена положений рук и ног прыжком.

По результатам указанных испытаний установлено, что воспитанники детсада №26 якутской национальности по скоростным и скоростно-силовым способностям соответствуют стандартным требованиям, а по метальным способностям заметно отстают от существующих стандартов.

Данные тесты определяли скоростные, силовые, скоростно-силовые и координационные способности детей.

Воспитание детей к национальным традициям уже готовят в младшем школьном возрасте. Согласно данной программе, в начальных классах внедрены якутские национальные игры и упражнения. Например, для 1-2 классов предлагаются образные упражнения и простейшие подвижные игры: образные упражнения с подражанием движения зверей, птиц, охотников, косарей, лесорубов, всадников: игры «Сокол и утки» («Тытыкы уонна кустар»), «Волк и жеребята» («Боро уонна кулуннар»), «Невод» («Мунха»), «Не давай запятнать себя» («Таба обустарыма»), «Не ошибись» («Ал5ааыма»), «Прыжки по кочкам» («Дул5алааын»), «Конные скачки» («Ат буолан сууруулэр»).

А для учащихся 3-4 классов те же самые игры и упражнения усложняются и включаются элементы национальных видов спорта: (на одной, на двух, с ноги на ногу) и элементы борьбы хапсабай (без глубоких захватов), прыжковые упражнения в полуприседе («чохчоохой»), подскоки («дьиэрэнкэй»), элементы танцев «осуохай», «сээдьэ», имитации прыжков через нарты (например через набивные мячи).

В старину национальные традиции, ритуалы, обычаи совершались в присутствии и при участии детей. Особенно ярко они выражались в процессе организации и проведения летнего национального праздника Ысыах. Ысыах- самый любимый народом праздник радости, веселья. Мира, дружбы народов, демонстрации национальной культуры, в том числе и физической. Здесь проявляются все духовные качества человека, которыми участники, зрители, посетители, в том числе и дети подростки, заряжаются на многие дни. На празднике проводятся разные национальные соревнования, игры, состязания, и конкурсы. Они также играют огромную роль в воспитании детей национальным традициям.

Якутские национальные способы физического тренинга подразделены на пять групп: физические упражнения, подвижные игры, настольные игры, развлечения и виды спорта.

Ниже приводится описание широко распространенных национальных упражнений, игр, развлечений, видов спорта и прикладных упражнений с их педагогической характеристикой.

1. Физические упражнения – (подражание движениям косаря, подражания движениям лесоруба, подражания движениям рубщика льда, подражания движениям кожемяки, движения подкрадывающегося охотника и др.)
2. Индивидуальные игры – (подскоки в упоре лежа, подъем тощей коровы, водопой, вертушка и др.)
3. Игры-единоборства – (перетягиванием захватом «в замок», борьба за «мюся», упражнение в равновесии, «бой быков» и др.)
4. Коллективные подвижные игры – («сокол и утки», «волк и жеребята», «невод», «прыжки по кочкам», «конные скачки», «не попади в прорубь» и др.)
5. Народные развлечения – это коллективные мероприятия, где участвуют много людей, одновременно сочетаются физические упражнения, песни и танцы.
6. Групповая борьба (хомуур тустуу) – такие баталии обычно проводятся зимой снегу, летом – поляне.
7. Якутские настольные игры – (игра палочки, игра лучинки «хабылык», игра в камешки «хаамыска»).

Совместные занятия родителей с детьми пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей, способствуют развитию двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями. Важным в физическом воспитании младшего школьника в семье является эмоциональная сторона, которая способствует взаимопониманию в семье, взаимовыручке, гордости за членов своей семьи. Нужно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребенка в этот период является формирование личностного отношения его к физическим занятиям, воспитание у него активной позиции по отношению к своему

Таким образом, для детей всех возрастов семейное физическое воспитание на основе национальных традиций играет важную роль в развитии физических качеств по возрастам, также учит детей к своей культуре и национальных традиций.

Список литературы:

1. Коробейникова Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста // Физическая культура и спорт. 2012. – Т. №11. – С. 150.
2. Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций: учеб. для вузов. – М.: Якутск, 2009.