



ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ТРАДИЦИЙ РУССКОГО НАРОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

УДК 796.011.7

В.В. Пономарев

Доктор педагогических наук, профессор

О.В. Лимаренко

Кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Яцковский, Д.С. Приходов

Аспиранты

Сибирский государственный технологический университет, Красноярск

DESIGN OF RUSSIAN NATIONAL COMPETITIVE-GAME TRADITIONS IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

V.V. Ponomarev

professor, Dr.Hab.

O.V. Limarenko

associate professor, Ph.D.

A.V. Yatskovsky, D.S. Prikhodov

postgraduates

Siberian state technological university, Krasnoyarsk

Key words: *national competitive traditions of Russian people in physical education of youth, martial arts, fistfighting, dancing with games, hand-to-hand fighting exercises.*

The modern education made high requirements to education and training of the young generation, which, in its turn, requires big psychophysical expenditures from young people.

The purpose of the study was to design an adapted program based on the competitive game of Russian national traditions in physical education of pupils.

The positive dynamics of results of the carried out educational experiment indicated to high practical and educative value of competitive-game traditions in physical education of university students.

The findings can be effectively used in lecture courses for students of teacher's and physical education universities and postgraduate retraining and refresher courses for teachers and specialists in physical education.

Ключевые слова: *национальные состязательные традиции русского народа в физическом воспитании молодежи, единоборства, кулачный бой, пляски с играми, рукопашные упражнения.*

Введение. Современное образование предъявляет все более высокие требования к обучению и воспитанию молодого поколения, что, в свою очередь, требует от молодежи больших психофизических затрат. Все это в целом отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья молодежи, ее физической готовности. В то же время действующая программа физического воспитания молодежи в вузе в недостаточной степени мотивирует студентов на занятия физической культурой и спортом, поддержание и укрепление физического здоровья в процессе профессионального обучения в учебном заведении. Важным педагогическим направлением активизации молодежи на занятия физической культурой и спортом, а также взаимосвязи с формированием исторической культуры являются состязательно-игровые традиции русского народа в физическом воспитании молодого поколения [4, 1].

У русского народа обширное культурное, воспитательное и образовательное наследие, которое необходимо сохранять и бережно передавать последую-

щим поколениям. Богатое наследие русского народа имеется и в физическом воспитании молодого поколения, основанном на состязательно-игровых традициях, подготовке молодежи к будущей жизнедеятельности. Знакомство молодежи с традициями физического воспитания русского народа позволит мотивировать их на занятия спортом и прививать культуру состязательно-игровых традиций телесной закалки древних славян. В своей работе мы предлагаем адаптированную программу, основанную на состязательно-игровых традициях русского народа в физическом воспитании студентов вуза. В основу данной программы положены физические упражнения и игры на природе славянских народов: кулачные и рукопашные состязания, упражнения с различными предметами (меч, палка, веревка и т.д.), плясовые элементы и др. Все это в целом позволяет не только мотивировать студентов на занятия спортом, укрепление и поддержание физической готовности, но и формировать культуру укрепления физического здоровья на основе состязательно-игровых традиций русского народа [2, 3, 7].

Вступление человечества в третье тысячелетие ставит перед ним новые ориентиры, направленные на совершенствование содержания образовательных про-

грамм, подготовку компетентных и физически крепких специалистов к высокопродуктивному профессиональному труду. Большое значение в этом направлении имеет применение в образовательном процессе высшей школы народных традиций воспитания и образования молодого поколения. Очень содержательно об этом сказал великий педагог К.Д. Ушинский: «Воспитание и образование, созданное самим народом и основанное на народных традициях, имеет ту воспитательно-образовательную силу, которой нет в самых лучших педагогических системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у других народов». Президент России В.В. Путин в своем обращении к российскому народу поставил задачу сохранения и развития народной культуры, ценностей и традиций воспитания и образования молодежи, в том числе формирования здорового поколения страны на основе народных традиций «физической закалки» [5, 6].

Особо значимы в настоящее время активизация и повышение двигательной (физической) активности студентов в вузе на основе использования в физическом воспитании молодежи состязательно-игровых традиций русского народа. Таким образом, научной гипотезой нашего исследования явилось следующее предположение: физическое воспитание студентов вуза будет более продуктивным и динамичным, если адаптировать состязательно-игровые традиции русского народа к учебному процессу физического воспитания студентов вуза. Это позволит повысить мотивацию молодежи на занятия физической культурой и спортом, укреплять физическое здоровье, сохранять и поддерживать традиции русского народа.

На основании вышесказанного была сформирована тема научного исследования: «Проектирование состязательно-игровых традиций русского народа в физическом воспитании студентов вуза». В своей работе мы опирались на научные труды известных ученых-педагогов, работающих в направлении историко-педагогического анализа физического воспитания древних славян: Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, Б.В. Горбунова, А.В. Горбатовых, Б.Р. Голощапова, Н.И. Пономарева, А.А. Стародубцева и др.

Цель исследования — разработать адаптированную программу, основанную на состязательной игре традиций русского народа в физическом воспитании школьников.

Организация и методы исследования. В процессе проведения педагогического эксперимента применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; анкетирование, тестирование двигательных способностей, медицинское исследование, математическая статистика, педагогический эксперимент в естественной среде. Педагогический эксперимент проводили в три этапа — с 2008 по 2011 г. на базе Сибирского государственного технологического университета (г. Крас-

ноярск). В эксперименте приняли участие 120 юношей 1-го курса: 60 человек составили экспериментальную группу, занимающуюся по программе, включающей состязательно-игровые упражнения русского народа, и 60 человек — контрольную группу, занимающуюся по общепринятой Федеральной программе.

На первом этапе исследования (2008–2009 гг.) проводился анализ литературы по теме исследования, формировались методы исследования, определялись его гипотеза и задачи, осуществлялось теоретическое обоснование.

На втором этапе исследования (2009–2011 гг.) педагогический эксперимент проводился непосредственно в естественной среде, где студенты 1-го курса Сибирского государственного технологического университета занимались по экспериментальной программе, основанной на состязательно-игровых традициях русского народа, а студенты контрольной группы — по Федеральной программе.

На третьем этапе исследования (2011–2012 гг.) проводились теоретический и математический анализы результатов педагогического эксперимента, обобщались, формировались и готовились статьи для широкой публикации в реферируемых журналах, научных конференциях и др.

В процессе разработки содержания состязательно-игровых традиций и их адаптации к современному процессу физического воспитания студентов в вузе нами было дано авторское определение данного нетрадиционного педагогического направления. *Состязательно-игровые традиции* в физическом воспитании современной молодежи — это упорядоченная совокупность педагогических воздействий на студентов в процессе физического воспитания, основанных на интеграции народной системы физических упражнений и состязаний с современными физическими упражнениями, направленными на укрепление и поддержание физического здоровья, формирование культуры народных традиций физической закалки. Для внедрения состязательно-игровых традиций русского народа в процесс физического воспитания была разработана экспериментальная учебная программа, содержащая следующие теоретические и методико-практические разделы (см. таблицу): теоретический раздел содержит следующий учебный материал: история, назначения, правила, методика проведения русских народных игр и состязаний у славян; древние физические упражнения других народов, населяющих Россию, русские народные пляски, хороводы, коляды и др.

Методико-практический раздел включает: народные подвижные игры, состязания с различными предметами, рукопашные схватки, единоборства, кулачные бои и др. Распределение базовых разделов учебно-практического материала, основанного на состязательно-игровых традициях физического воспитания студентов в вузе, в учебном году было следующее:

1-й семестр

— сентябрь-октябрь — занятия на открытом воздухе. Основная задача этого учебного периода — формирование фундамента общефизической подготовки, закаливание организма, разучивание двигательных действий с помощью элементов русской пляски, накопление положительных эмоций с помощью естественных сил природы и народных упражнений на открытом воздухе;

— ноябрь-декабрь — занятия проходят дифференцированно в спортивном зале и на открытом воздухе; основная задача — обучение традиционным русским воинским состязаниям, формирование базы профессионально-прикладной подготовленности с использованием элементов физических упражнений с тяжестями славянского народа.

2-й семестр

— февраль-март — занятия в спортивном зале. Основная задача — поддержание и дальнейшее повышение уровня физической подготовленности, профилактика простудных заболеваний, формирование профессионально-прикладной физической готовности; средства: русские традиционные воинские состязания; рукопашный бой, народный бокс, плясовые упражнения и др.;

— апрель-май занятия проходят на открытом воздухе; основная задача — совершенствование навыков различных видов народных единоборств и фехтований на мечах, поддержание эмоционального и психофизического состояния студентов, профилактика простудных заболеваний, повышение уровня физической подготовленности, контроль результатов физического воспитания студентов на основе применения состязательно-игровых упражнений и традиций русского народа.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подготовки мышечно-связочного аппарата студентов в подготовительной части занятия мы использовали элементы русских игровых плясок, хороводов и приплясов. Плясовые элементы обязательно выполнялись на так называемом притопе — дробном попеременном пристукивании ногами об пол, что позволяло повысить ЧСС и подготовить организм студентов к дальнейшей интенсивной работе так же, как при ходьбе и беге. В то же время такой подход к подготовке мышечно-связочного аппарата студентов на практических занятиях позволяет активизировать эмоциональное состояние, повысить положительные эмоции. В качестве плясовых элементов кроме традиционных используются игровые приемы и состязательные упражнения, которые применяются последовательно в основной части занятия. Все это способствует продуктивному разучиванию и формированию состязательно-игровых навыков выполнения физических упражнений русского народа. При этом обязательно соблюдались следующие методические условия: все плясовые действия выполнялись с ритмичным притопом и прямой осанкой. Плясовые упражнения, выполняемые в парах, прово-

дились как состязания: какая пара более качественно и технично выполнит плясовые элементы. По сумме правильно выполненных действий определялись победители. За победу присуждалось 2 очка, за ничью — 1, за проигрыш — 0. Так же начислялись очки и по другим видам выполняемых народных физических упражнений. По завершении учебно-практического занятия преподаватель определял лучших студентов.

В основную часть занятия обязательно включались блоки состязательно-игровых упражнений, способствующих формированию базовых физических качеств, у студентов в такой методической последовательности: состязательные упражнения на ловкость и быстроту; народные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; упражнения на проявление максимальной силы, силовой выносливости и общей выносливости.

По окончании педагогического эксперимента были сделаны следующие теоретические и статистические **выводы:**

1. Анализ научно-исследовательской работы и учебно-методической литературы показал, что в программах по физическому воспитанию студентов не проработаны вопросы использования богатых традиций и потенциала народной физической культуры, где на примерах истории необходимо формировать отношение молодежи к прошлому, беречь его и эффективно использовать в традиционном физическом воспитании подрастающего поколения.

2. Теоретически обоснованы и разработаны теоретико-методические блоки состязательно-игровых упражнений на основе использования культурного наследия русской народной физической культуры в интеграции с современной системой физического воспитания студентов в вузе.

3. Разработаны структура и содержание состязательно-игровых традиций в физическом воспитании студентов, включающие: блоки нетрадиционных физических упражнений, критерии контроля и этапы последовательной реализации народных традиций в физическом воспитании студенческой молодежи.

4. Разработана вариативная часть программно-методического обеспечения физического воспитания студентов вуза на основе состязательно-игровых традиций русского народа: традиционные воинские игры и состязания, народные подвижные игры, народные танцы и аналоги таких игр и танцев других народов, населяющих Россию.

5. Анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал высокую эффективность состязательно-игровых традиций русского народа в физическом воспитании студентов вуза, которая выразилась в следующих статистических цифрах: физическая подготовленность за учебный год у студентов экспериментальных групп повысилась в среднем на 17,3% ($p < 0,05$), контрольных — на 2,9% ($p < 0,05$); частота заболеваний ОРЗ за учебный год в экспериментальных

Распределение вариативной части содержания учебно-практического материала состязательно-игровых традиций русского народа в физическом воспитании студентов, ч

№ п/п	Содержание учебно-практического материала	Курсы		
		1-й	2-й	3-й
1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	5	5	4
1.1	История развития народной физической культуры	1	1	-
1.2	Физическая культура народов России	1	1	1
1.3	Состязания и игры славянских народов	2	1	2
1.4	Прикладное значение народной физической культуры	0	1	1
1.5	Воспитательно-патриотическое значение народной физической культуры для молодежи	1	1	0
2	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	59	59	60
2.1	Игры с имитацией боевых сражений	2	3	4
2.1.1	Игры с метанием предметов в цель	3	4	2
2.1.2	Игры с преодолением различных препятствий	7	5	2
2.1.3	Комбинированные народные игры и эстафеты	11	11	7
2.2	Русские народные традиционные воинские состязания и игры	8	7	3
2.2.1	Кулачный бой	3	4	3
2.2.2	Игры и состязания с использованием народного кулачного боя	2	2	4
2.2.3	Традиционная русская борьба: «в схватку», «не в схватку», «в одноручку», «на поясах», «рука в руку» и др.	5	6	7
2.2.4	Бой на дубинках, палках и других народных вооружениях	4	6	5
2.2.5	Игры «в войну»	4	3	4
2.2.6	Комбинированные игры с мячом и с элементами рукопашного противоборства	3	2	8
2.2.7	Парные противоборства, имитирующие конные состязания и схватки	4	3	6
2.3	Танцевальные упражнения с использованием элементов народных танцев (плясок)	3	3	5
Всего часов:		64	64	64

группа составила 0,8 раза ($p < 0,05$), в контрольных – 1,9 раза ($p < 0,05$); функциональная готовность студентов экспериментальных групп за учебный год улучшилась на 9,4% ($p < 0,05$), контрольных – на 0,5% ($p < 0,05$); знания студентов по истории развития народной физической культуры были следующими: на «отлично» – 30%, на «хорошо» – 60% и на «удовлетворительно» – 10%. Соответственно студенты контрольной группы практически не показали никаких знаний о народной физической культуре.

Положительная динамика результатов проведенного педагогического эксперимента показала высокую практическую эффективность и воспитательную значимость состязательно-игровых традиций в физическом воспитании студентов в вузе.

Результаты работы можно успешно использовать в лекционных курсах для студентов педагогических и физкультурных вузов, а также на ФПК для преподавателей и специалистов по физическому воспитанию.

Литература

- Демин М.В. Труд и игры как виды и аспекты человеческой деятельности / М.В. Демин // Вестник Моск. ун-та, Сер. 7, Филология. – 1983. – № 1. – С. 44-49.
- Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов / В.П. Красильников. – Екатеринбург, 2002. – С. 97-103.
- Маркелов А.В. Роль танца и народной игры в разучивании двигательных действий в спортивных единоборствах / А.В. Маркелов // Современные проблемы физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, безопасности жизнедеятельности и оздоровления: Сб. статей Всерос. итоговой студенческой научно-практ. конф. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2008. – С. 43-44.
- Олизова В. Люди и игры: У истоков современного спорта / Пер.

с чешск. / В. Олизова – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 180-200.

- Пономарев В.В. Состязательно-игровая технология в физическом воспитании студентов в вузе / В.В. Пономарев // Материалы научно-практ. конф. – Усть-Илимск, 2011. – С. 61-65.
- Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб., 1996. – С. 146-152.
- Савчук А.Н. Использование традиций физического воспитания русского народа в вузах / А.Н. Савчук // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск: ТГПУ, 2009. – С. 68-71.

References

- Demin, M.V. Work and games as types and aspects of human activity / M.V. Demin // Vestnik Mosk. un-ta, Ser. 7, Philosophy. – 1983. – № 1. – P. 44-49. (In Russian)
- Krasil'nikov, V.P. Games and contests in traditional physical education of Khanty / V.P. Krasil'nikov. – Ekaterinburg, 2002. – P. 97-103. (In Russian)
- Markelov, A.V. The role of dance and national game in learning new movements in martial arts / A.V. Markelov // Modern problems of physical culture, sport, adaptive physical culture, life safety and recreation: Proceedings of the All-Rus. final student theor.-pract. conf. – Krasnoyarsk: KSPU named after V.P. Astaf'ev, 2008. – P. 43-44. (In Russian)
- Olivova, V. People and games: The origin of modern sport / Transl. from Check / V. Olivova. – Moscow: Fizkultura i sport, 1985. – P. 180-200. (In Russian)
- Ponomarev, V.V. Competitive-game technology in physical education of university students / V.V. Ponomarev // Proceedings of the scient.-pract. conf. – Ust-Ilimsk, 2011. – P. 61-65. (In Russian)
- Ponomarev, N.I. Physical culture as an element of social and human culture / N.I. Ponomarev. – St.Petersburg, 1996. – P. 146-152. (In Russian)
- Savchuk, A.N. The use of traditions of physical education of Russian people in universities / A.N. Savchuk // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – Tomsk: TSPU, 2009. – P. 68-71. (In Russian)

✉ **Информация для связи с автором:**
kf.val.i.fk@mail.ru, тел. 89130368792

Поступила в редакцию 15.11.2013 г.