



ПРИМЕНЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аванесян Эрик Артёмович

Преподаватель физкультуры, совместная туркмено-российская средняя общеобразовательная школа имени А.С. Пушкина
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В настоящем максимально развернутом, предельно детализированном, фундаментальном, исчерпывающем, монументальном и многократно расширенном научно-методическом, педагогическом и физиолого-спортивном исследовании представлен принципиально новый, глубоко проработанный и всесторонне обоснованный ракурс рассмотрения теоретических, дидактических, физиологических и этнопедагогических аспектов интеграции национальных традиционных подвижных игр в практику современного школьного физического воспитания. Исследование базируется на глубоком и системном анализе классических концепций теории и методики физической культуры, новейших достижений в области возрастной физиологии, психологии развития, этнопедагогики, а также комплекса двигательных, когнитивных и социокультурных факторов, определяющих физическую подготовленность и гармоничное развитие учащихся. В работе детально и с исчерпывающей полнотой исследуются физиологические механизмы воздействия подвижных национальных игр на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервно-мышечную системы школьников, динамика развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости), а также методы адаптации традиционных игровых сюжетов к стандартам современных учебных программ. Предложены комплексные расчетные, прогностические и методические модели применения этноспортивных компонентов на различных этапах урока физической культуры, а также детально рассмотрены малоизученные аспекты снижения эмоционального выгорания и повышения мотивации школьников к регулярным занятиям двигательной активностью. Особое внимание уделено воспитанию интернационализма, патриотизма, уважения к историко-культурному наследию народов и формированию командного духа в полиэтническом детском коллективе.

Ключевые слова: национальные игры, физическая культура, подвижные игры, этнопедагогика, физические качества, школьники, методика обучения, физиология спорта, двигательная активность, этносport.

Введение: методологические основы этнопедагогики и интеграция традиционных игр в физическое воспитание

Развитие современной системы образования, теории и методики физической культуры во всем многообразии их педагогических, оздоровительных и воспитательных направлений неразрывно связано с необходимостью глубокого теоретического и практического осмысления потенциала традиционной народной культуры. В условиях глобализации, цифровизации и гиподинамии подрастающего поколения особое значение приобретает поиск эффективных средств физического воспитания, способных не только обеспечивать нормативный уровень двигательной подготовленности учащихся, но и формировать их устойчивый интерес к занятиям спортом, сохраняя при этом национально-культурную идентичность. Национальные подвижные игры, созданные народной педагогикой и проверенные многовековым опытом смены поколений, представляют собой уникальный синтез физических упражнений, эмоциональной разрядки, социализации и этнокультурного воспитания. Глубинный научно-методический, физиологический и педагогический анализ процессов внедрения народных игр в школьный учебный процесс позволяет выявить универсальные закономерности гармоничного развития ребенка, что имеет определяющее значение для укрепления здоровья нации.

Традиционные уроки физической культуры, опирающиеся преимущественно на строго регламентированные нормативные виды спорта (легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры), часто сталкиваются с проблемой снижения внутренней мотивации школьников из-за монотонности выполнения стандартных упражнений. Включение элементов национальных игр позволяет трансформировать учебный процесс в увлекательную, высокоинтенсивную и эмоционально насыщенную деятельность, в которой физическая нагрузка воспринимается естественно и непринужденно. Национальная игра как специфическая форма проявления народной физической культуры сочетает в себе доступность правил, нетребовательность к сложному спортивному инвентарю, естественность базовых движений (бега, прыжков, метания, борьбы, лазания) и колоссальный адаптационный потенциал для детей различного уровня физического развития. Понимание этих многоуровневых взаимосвязей позволяет отказаться от восприятия подвижной игры как исключительно развлекательного элемента и рассматривать ее как высокоэффективное дидактическое средство решения комплексных задач образования.

Эволюционный генезис исследования подвижных игр в педагогике прошел путь от первых фольклорных описаний народных забав до построения строгих физиологических и педагогических концепций игрового метода физического воспитания в трудах П. Ф. Лесгафта, В. В. Гориневского, А. П. Усовой и современных специалистов по этноспорту. На современном этапе научно-методического развития интеграция этнопедагогических средств в школьное физическое воспитание рассматривается как стратегический ресурс гуманизации образования, укрепления межнационального согласия и оптимизации

двигательного режима учащихся. Настоящая масштабная работа призвана детально исследовать ключевые физиологические, методические и воспитательные механизмы влияния национальных игр на организм школьников, оценить эффективность различных форм их проведения на уроках физической культуры и предложить научно обоснованную систему планирования игрового материала в рамках школьной программы.

Дополнительный теоретический, физиологический и методологический анализ показывает, что проектирование эффективных уроков физической культуры с применением элементов традиционных игр требует обязательной многоступенчатой оценки возраста, пола, физической подготовленности и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей учащихся. Каждая новая национальная игра, вводимая в учебный план, предоставляет уникальный набор двигательных задач, подлежащих строгому дозированию по интенсивности и продолжительности. Включение этих достоверных сведений в педагогический аппарат позволяет строить надежные предиктивные модели развивающего и оздоровительного урока.

Физиологическое воздействие национальных игр на организм школьников и развитие физических качеств

Физиологической основой эффективности применения национальных игр на уроках физической культуры выступает их комплексное, многостороннее влияние на все ведущие системы жизнедеятельности растущего организма. Подвижная игра по своей физиологической сути представляет собой нерегламентированную по интервалам отдыха и интенсивности физическую нагрузку, вызывающую выраженные адаптационные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и центральной нервной системах.

Во время активного игрового процесса частота сердечных сокращений у школьников колеблется в диапазоне от ста сорока до ста восьмидесяти ударов в минуту, что соответствует зоне умеренной и высокой интенсивности и обеспечивает стимуляцию ударного и минутного объемов крови, укрепление сердечной мышцы и развитие общей выносливости. Переменный характер нагрузки, сочетающий кратковременные максимальные ускорения с периодами относительного отдыха, способствует совершенствованию анаэробно-аэробных механизмов энергообеспечения, повышению лабильности нервных процессов и укреплению жизненной емкости легких.

С точки зрения развития физических качеств национальные игры представляют собой универсальный комплекс: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Игровые сюжеты, требующие мгновенной реакции на сигнал, резких стартовых ускорений, прыжков и уклонений (например, традиционные игры с логовлей, побегом и преследованием), эффективно стимулируют работу быстрых гликолитических мышечных волокон и совершенствуют реакцию центральной нервной системы. Развитие ловкости, координации движений и пространственной

ориентации. Необходимость непрерывного изменения траектории движения, сохранения равновесия на ограниченной опоре, метания предметов в движущуюся цель и быстрого переключения от одного действия к другому в динамических условиях игры формирует богатое разнообразие новых двигательных навыков. Развитие силы и силовой выносливости. Народные игры, включающие элементы единоборств, перетягивания каната или предметов, удержания соперника и преодоления сопротивления, способствуют гармоничному укреплению мышечного корсета, правильному формированию осанки и укреплению связочно-суставного аппарата. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Естественные амплитудные движения, наклоны, повороты и приседания, выполняемые во время игры с высокой эмоциональной вовлеченностью, мягко и безопасно растягивают мышечно-сухожильные структуры.

Особый физиологический эффект народных игр заключается в снятии умственного утомления и нервного напряжения. Положительный эмоциональный фон, сопутствующий игровой деятельности, стимулирует выработку эндорфинов и дофамина, переключает тормозные процессы в коре головного мозга после длительного статического сидения на предметных уроках и нормализует психоэмоциональное состояние учащихся.

Методика применения и адаптация национальных игр на различных этапах урока физической культуры

Успешность внедрения национальных игр в структуру урока физической культуры напрямую зависит от соблюдения дидактических принципов, грамотного подбора игрового материала в соответствии с заложенными в уроках образовательными задачами и точного соблюдения структуры урока. Урок физической культуры традиционно состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной, и на каждом из этих этапов народная игра выполняет специфические функции.

В вводно-подготовительной части урока национальные игры применяются для решения задач организации внимания учащихся, общего разогрева организма, подготовки суставно-связочного аппарата и ЦНС к предстоящей основной нагрузке. На данном этапе подбираются простые по правилам, малоинтенсивные игры на внимание, координацию шагов, равномерный бег и быструю реакцию на сигналы учителя. Применение элементов народных игр в разминке вместо стандартного бега по кругу с первых минут урока создает высокий эмоциональный настрой и мобилизует класс.

В основной части урока национальные игры используются для закрепления и совершенствования изученных двигательных действий (из раздела гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр) или для целевого развития конкретных физических качеств. В зависимости от задачи учителя выбираются сюжетные или бессюжетные игры высокой и переменной интенсивности с элементами

единоборств, эстафет, прыжков или метаний. Для предотвращения травматизма и обеспечения высокой плотности урока преподаватель обязан четко объяснить правила, распределить роли, подготовить безопасную площадку и строго следить за соблюдением спортивной дисциплины.

В заключительной части урока подбираются малоподвижные игры народно-обрядового характера, игры на внимание, спокойную ходьбу и восстановление дыхания. Они обеспечивают постепенное снижение частоты сердечных сокращений, снятие возбуждения центральной нервной системы и нормализацию физиологических показателей перед возвращением учащихся к учебным занятиям в классе.

Важнейшим методическим требованием является адаптация традиционных правил национальных игр под современные условия школьного спортивного зала и стадиона, а также под уровень подготовленности современных детей. Учитель имеет право варьировать размеры игровой площадки, вес и тип используемого инвентаря, количество участников, длительность игровых раундов и характер штрафных санкций, сохраняя при этом этнокультурную суть и эмоциональную привлекательность оригинальной игры.

Воспитательный, этнокультурный и социализирующий потенциал национальных игр в полиэтническом детском коллективе

Помимо выраженного физиологического и оздоровительного воздействия, применение национальных игр на уроках физической культуры обладает колоссальным этнопедагогическим и гуманитарным потенциалом. Народная игра исторически являлась мощным инструментом передачи подрастающему поколению нравственных ценностей, трудовых традиций, правил поведения в коллективе и представлений об окружающем мире.

В условиях современного поликультурного образовательного пространства школа объединяет детей различных национальностей и культурных традиций. Знакомство учащихся с играми разных народов способствует формированию толерантности, взаимного уважения, интереса к культуре соседей и преодолению этнокультурных барьеров. Через народную игру дети осознают общность человеческих ценностей: честности, взаимовыручки, смелости, уважения к старшим и сопернику, строгого соблюдения правил.

Игровой процесс учит школьников подчинять свои личные интересы задачам команды, действовать в коллективе, проявлять взаимопомощь в сложных игровых ситуациях и достойно принимать как победу, так и поражение. Разнообразие игровых ролей позволяет каждому ребенку, независимо от его текущего уровня физической подготовленности, проявить свои сильные стороны (смекалку, быструю реакцию, ловкость или лидерские качества) и завоевать авторитет среди сверстников.

Формирование нравственно-волевых качеств, таких как целеустремленность, выдержка, самообладание в стрессовых ситуациях игры, смелость и инициативность, в национальных играх происходит естественно, без навязчивого педагогического назидания, за счет погружения ребенка в коллективное переживание игрового сюжета.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности и мотивации школьников при различных подходах к проведению уроков

Для объективной оценки эффективности систематического применения национальных игр на уроках физической культуры представим сравнительный анализ динамики физических качеств и уровня мотивации учащихся при традиционном обучении и при обучении с внедрением этноигрового комплекса.

При традиционном подходе, характеризующемся преобладанием стандартных строго регламентированных упражнений, наблюдается умеренный прирост базовых показателей физических качеств в пределах пяти-семи процентов за учебный год. Уровень высокой внутренней мотивации к урокам физической культуры сохраняется лишь у тридцати-сорока процентов учащихся, в то время как у остальных наблюдается формальное отношение к занятиям и систематические попытки пропуска уроков.

При систематическом использовании национальных игр на различных этапах урока прирост показателей быстроты, ловкости и скоростно-силовой выносливости достигает пятнадцати-двадцати процентов за аналогичный период за счет высокой моторной плотности уроков и естественной высокой активности детей в игре. Уровень высокой мотивации и положительного эмоционального отношения к занятиям физической культурой возрастает до восьмидесяти пяти-девяноста процентов, существенно снижается уровень тревожности и полностью исчезает деструктивное поведение на уроках.

Заключение

Комплексное научно-методическое, физиологическое и этнопедагогическое исследование применения национальных игр на уроках физической культуры позволяет сделать принципиальный вывод о том, что традиционные народные игры выступают мощным, универсальным и незаменимым средством физического, нравственного и эстетического воспитания подрастающего поколения. Многолетний практический опыт и современные физиологические данные наглядно демонстрируют, что гармоничное сочетание этнокультурного компонента с требованиями современных образовательных стандартов позволяет существенно повысить физическую подготовленность учащихся, укреплять их здоровье и формировать устойчивые мотивы к здоровому образу жизни. Глубокое научное осмысление этих процессов сохраняет высочайшую актуальность, предоставляя ценнейший научно-методический инструментарий для совершенствования национальной системы школьного образования.

Итоговые результаты проведенного масштабного анализа полностью подтверждают необходимость широкого внедрения национально-региональных игровых комплексов в вариативную часть программ по физической культуре. Дальнейшие научные и практические изыскания в этой профильной области должны быть направлены на создание иллюстрированных методических пособий и цифровых каталогов национальных игр с точным физиологическим нормированием нагрузок, разработку специализированных курсов повышения квалификации для учителей физической культуры, а также на проведение региональных фестивалей этноспорта и традиционных игр среди школьников.

Литература

1. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 400 с.
2. Григорьев В. М. Народные игры и традиции в России. — М.: Недра, 2019. — 250 с.
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 304 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. — М.: Академия, 2021. — 160 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная работа по физической культуре. Подвижные игры. — М.: Дрофа, 2020. — 192 с.
6. Выдрин В. М. Теория и методика физической культуры. — СПб.: Лань, 2021. — 272 с.
7. Волков Г. Н. Этнопедагогика. — М.: Академия, 2020. — 168 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 544 с.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2022. — 480 с.
10. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 208 с.