

Научно-исследовательская работа
Краеведение

**Особенности физического воспитания школьников
Омского Прииртышья**

Выполнила:

Кузнецова Александра Сергеевна
учащаяся 5 «Б» класса
БОУ г. Омска «Лицей №74»

Руководитель:

Ильина Светлана Петровна,
учитель физической культуры
БОУ г. Омска «Лицей №74»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Традиционные формы организации физического воспитания.....	5
2. Особенности физического воспитания у народов, проживавших на территории Омского Прииртышья.....	7
3. Физическое воспитание школьников Омского Прииртышья.....	11
Заключение.....	16
Библиографический список.....	17
Приложение 1 – Анкета	18
Приложение 2 – Результаты анкетирования.....	19

ВВЕДЕНИЕ

Гармоничное воспитание детей школьного возраста – очень важная задача, которая реализуется при совместной работе семьи и школы.

Физическое воспитание школьников способствует не только повышению уровня физической подготовки, а также улучшает успеваемость и уровень соматического здоровья.

Во все времена физической культуре и спорту придавалось особое значение в укреплении здоровья, воспитании и всестороннем развитии личности. И сегодня одна из самых важных задач школьной физической культуры – это физическое воспитание школьников, направленное на гармонизацию развития личности, а также на дальнейшее саморазвитие и самосовершенствование учащихся. Однако большинство из них не понимают в полной мере значения физического воспитания в формировании и становлении человека как личности, поэтому **целью** данной работы является определение особенностей физического воспитания школьников в Омском Прииртышье.

В ходе работы были поставлены и решены следующие **задачи**:

1. изучены теоретические основы физического воспитания;
2. изучены особенности физического воспитания у народов, проживавших на территории Омского Прииртышья.
3. изучен уровень физического воспитания школьников Омской области.

На примере 5 «Б» класса Лицея № 74.

Итак, **объект моего исследования** – человек.

Предмет исследования - физическое воспитание.

Методы исследования:

- просмотр и изучение литературы и других информационных источников;
- тестирование на предмет выявления уровня физического воспитания учащихся 5 «Б» класса
- описание и обобщение полученных результатов.

Моя гипотеза (предположение): Физическое воспитание школьников зависит не только от уровня спортивной подготовки, но и от семейных традиций.

1. ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наши предки в системе воспитания человека вопросам формирования физического совершенства придавали особое значение. Физическая красота, здоровье человека высоко ценились наряду с умом. Уже в пословицах народ выражал свое особое отношение к физическому совершенству: «Сила и разум – красота человека», «В здоровом теле – здоровый дух», «Сила без головы неистовствует, а разум без силы мелеет», «Береги одежду снова, а здоровье смолоду», «Самое большое богатство – здоровье», «Здоровье – всему голова».

Физически красивые, здоровые люди прославлялись в песнях, легендах, былинах. Вспомним народные образы богатырей - Илью Муромца, Никиту Кожемяку и других.

В то время тяжелая работа, распространение различных болезней, неудовлетворительное медицинское обслуживание, бытовые невзгоды негативно влияли на здоровье людей, сокращали их жизни. Поэтому выживали только физически здоровые люди, которые рожали здоровых детей. Неудивительно, что забота каждого человека о собственном здоровье выступала на первый план жизнедеятельности.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств физического воспитания:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

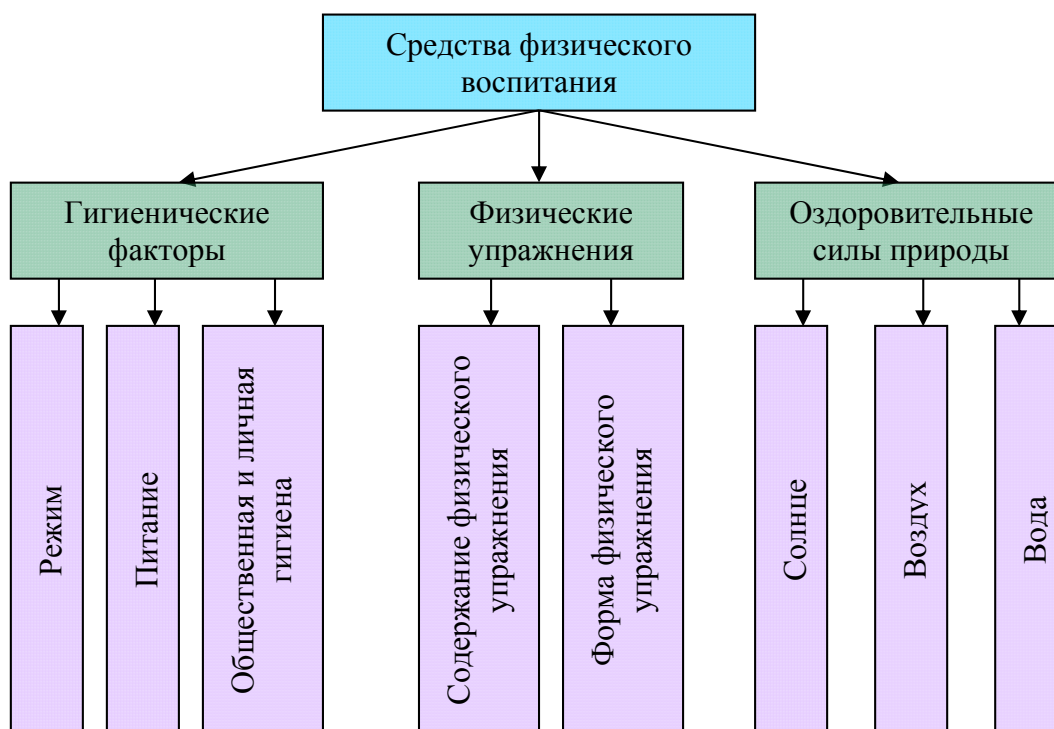


Рисунок 1 – Средства физического воспитания

Все названные средства, обеспечивающие физическое воспитание человека, следует использовать комплексно с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

К формам организации физического воспитания школьников относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- повседневная работа по воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия школьников различными видами физических упражнений, праздники).

Следует заметить, что физическое воспитание не должно ограничиваться лишь формами, которые обеспечивают условия для укрепления здоровья, развития физических потенций, формирование спортивных навыков. На каждом этапе воспитательного пространства нужно заботиться о создании оптимальных условий для сохранения здоровья детей, их физического развития.

2. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У НАРОДОВ, ПРОЖИВАВШИХ НА ТЕРРИТОРИИ ОМСКОГО ПРИИРТЫШЬЯ.

С территорией Омской области связаны исторические судьбы многих народов Евразии – индоевропейских, самодийских, финно-угорских, монгольских, тюркских.

Южная лесостепная зона, благоприятная для земледелия и скотоводства, была регионом, через который мигрировали различные племена и проходили многочисленные торговые пути. Север области привлекал всегда богатством лесов и пушниной. Монголы, джунгары, калмыки, мадьяры, манси, ханты, эвенки, телеуты, шорцы, узбеки, таджики, ногайцы, туркмены - далеко не полный перечень народов, проживавших в Омском Прииртышье в дорусский период.

Возникновение физических упражнений и игр у народов нашего региона, проживающих на современной территории, как и у других народов мира, относится к первобытному обществу. Археологические и этнографические исследования, проводившиеся в южных и северных районах, дают основание говорить о применении различных видов физических упражнений и игр в трудовом и военном воспитании древних людей нашей Родины.

Игры и физические упражнения народов Прииртышья отражали производственную деятельность людей (охоту, земледелие, скотоводство, рыболовство и др.), военный и семейный быт народа.

У многих народов сохранились игры и физические упражнения, уходящие своими корнями в далекое прошлое. Они отражали охотничью, рыболовную, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность племен и родов первобытного общества.

В связи с этим, целью традиционного физического воспитания данных народов было воспитание «совершенного человека», который мог бы умело пользоваться оружием, обладал прекрасной физической подготовленностью и

высокими нравственными качествами. Воспитание этих качеств в сильной степени облегчалось условиями труда и быта, поскольку для охоты и войны в большинстве случаев использовалось одно и то же оружие. Промысловая деятельность и другие самобытные виды деятельности совершенствовали технические приемы ведения войны. Быть хорошим охотником было не менее важно, чем воином. Выносливость, ловкость, сила, меткость охотника помогали ему стать смелым и сильным воином.

Идеалы воина и первого охотника, богатыря и удачливого охотника и выносливого пастуха у оленеводов почти не различимы. Даже такие военные доблести, как выносливость, являлись необходимыми качествами пастуха. В тренировку юноши, кроме различных физических упражнений, входило приобретение твердости в перенесении голода и бессонницы. Последние два свойства считаются вообще необходимыми для каждого удалого пастуха и охотника. Состязания в стрельбе из лука и ружья составляет одно из обычных развлечений для всех племен, так как все они занимаются охотой.

Наиболее богатым источником для изучения целей, задач, средств, самобытных приемов традиционного физического воспитания служит сибирский фольклор. Особенно много материала содержат героические предания, былины. Эвенкские придания свидетельствуют, что эвенки постоянно играли, т.е. упражнялись. Юноши проходили суровую школу, что обозначалось специальным термином «кичал» - «наука», «учение». Кроме обычных упражнений – стрельбы из лука, метанья копья – юноша проделывал целый ряд специальных упражнений, посредством которых вырабатывалась ловкость. Для этого юношу ставили на открытое место и стреляли с четырех сторон тупыми стрелами и копьями, от которых он должен был увернуться. Искусство быть ловким достигалось также и другими способами. Например, испытуемый ставился на четвереньки со скрещенными ногами и руками, два человека раскачивали на веревке бревно. Юноша же должен был, подпрыгивая, пропускать его под себя, при этом, не размыкая рук и ног.

Те же формы подготовки можно проследить и у телеутов. Согласно преданиям, телеутская молодежь заполняла свой досуг атлетическими упражнениями, борьбой, бегом, фехтованием на копьях, ношением тяжестей, прыганием через препятствия и т.д. Юноша обучался меткости стрельбы из лука с детства.

У хантов и манси в воспитательных целях широко использовались состязательные игры с бегом, метания копья, дротиков, гребля, игры в медведя и оленя. Наиболее важным физическим качеством для хантов, по мнению ряда исследователей, являлась выносливость, без которой невозможно было выжить в экстремальных условиях. Она тренировалась в таких традиционных состязаниях, как «Бег по глубокому снегу», «Гонки на лодках» и пр.

В физической культуре хантов важную роль играли самобытные физические упражнения, которые позволяли избирательно воздействовать на те или иные группы мышц, развивать функциональные возможности организма, совершенствовать специфические двигательные навыки, необходимые для промысловой и хозяйственной деятельности молодежи и взрослых. Это упражнения в натягивании тугих луков, прыжки через лодки, нарты, кувырки на песке, стойка на руках, «Пролезь в петлю».

Многие игры и физические упражнения русского, украинского народов в своем первоначальном состоянии относятся к древним состязательным играм. Особой популярностью в народе пользовались физические упражнения и игры, имевшие спортивную направленность. К ним относились игры и упражнения без предметов (борьба, кулачный бой, прыжки, бег наперегонки, горелки, гуси-лебеди и др.) и с предметами (городки, бабки, чижик, лапта, свайка, игры с мячом, шаром, жгутом и др.). Кроме того, в народном быту широкое распространение имели ходьба на лыжах, катание на санках и деревянных коньках с металлическими полозьями.

Весь этот комплекс игр и упражнений составлял самобытную народную систему физического воспитания. Она дополнялась народными средствами

закаливания с использованием естественных сил природы: купания в холодной воде или обтирания снегом.

Развитию и совершенствованию народных видов физических упражнений препятствовала религия. В Русском государстве реакционной силой по отношению к народным играм и развлечениям выступала русская православная церковь, рассматривающая физические упражнения и развлечения народных масс как проявление язычества и объявляющая их греховными. Против народных форм физического воспитания вела борьбу не только церковная, но и светская власть.

Но ни церковные, ни правительственные меры не могли повлиять на здоровое стремление народа к физическому совершенствованию. В народе по-прежнему продолжали заниматься любимыми упражнениями, и они передавались из поколения в поколение.

Педагогический потенциал традиционных игр и состязаний для воспитания подрастающего поколения народов Омского Прииртышья, многовековой педагогический опыт этих этносов необходим новому поколению, так как благодаря ему, осознается позитивное национальное своеобразие и единение народа. Таким образом, можно сохранить здоровый дух народа, что ценно и для всех современных жителей Омской области.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ОМСКОГО ПРИИРТЫШЬЯ.

Каждое общество мечтает видеть в своём подрастающем поколении здоровую, способную к дальнейшему гармоничному развитию этого общества, молодёжь. Одним из основных условий гармоничного развития является физическое здоровье общества, в том числе и подрастающего поколения, что подтверждается и Конституцией Российской Федерации (принята в 1993г.), федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.), федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» (принят в 2012 г.), в которых подчёркивается всесторонняя забота государства о сохранении здоровья, физическом воспитании и развитии детей, учащихся и студентов.

Во все времена в Омском Прииртышье физической культуре и спорту придавалось особое значение в укреплении здоровья, воспитании и всестороннем развитии личности. Сегодня одна из самых важных задач школьной физической культуры – это физическое воспитание школьников, направленное на гармонизацию развития личности, а также на дальнейшее саморазвитие и самосовершенствование учащихся.

В области успешно развивается сеть детско-юношеских спортивных школ. Сегодня действует 36 детско-юношеских спортивных школ и 33 детско-юношеских клуба физической подготовки, в которых занимается более 80 тыс. юных спортсменов, по более чем 50 видам спорта. Увеличение количества занимающихся отмечается в легкой атлетике, хоккее, баскетболе, биатлоне и ряде других видов спорта. В целях обеспечения условий для социальной адаптации детей с ограниченными возможностями посредством физической культуры и спорта создана областная детско-юношеская спортивно-адаптивная школа.

Областная целевая программа «Развитие детского и юношеского спорта в Омской области» предполагает не только мероприятия по улучшению

материально-технической базы спортивных учреждений, совершенствование учебно-тренировочного процесса, но и поощрение молодых талантливых спортсменов. Ежегодно несколько десятков юношей и девушек, отличившихся на российских и международных соревнованиях, получают стипендии губернатора области.

Омская область стала первым регионом в стране, где открыты государственные специализированные центры олимпийской подготовки. В них создана необходимая материальная база, обеспечено финансирование участия в соревнованиях и сборах. Сегодня успешно действуют центры по художественной гимнастике, плаванию, хоккею, велоспорту, лыжному спорту и биатлону, конному спорту, боксу, Губернаторский яхт-клуб.

Большое внимание отводится работе по социальной реабилитации омичей с ограниченными возможностями. На протяжении 5 лет действует Омский областной специализированный спортивный центр паралимпийской подготовки.

В направлении развития массового спорта проводятся ежегодные массовые соревнования: Сибирский международный марафон, Всероссийский день бега «Кросс наций», Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России». Ежегодный рост количества участников свидетельствует об увеличении значимости этих мероприятий, а также о желании все большего количества людей принять в них участие.

Особое место среди спортивно-массовых мероприятий Омской области занимают областные спортивно-культурные праздники «Королева спорта» и «Праздник Севера». Традиция проведения этих праздников была положена еще в 70-е годы. На сегодняшний день ежегодные сельские спортивно-культурные праздники собирают на своих спортивных площадках тысячи любителей физической культуры и спорта.

Все эти мероприятия стимулируют население Омской области на занятия спортом, на сохранение своего здоровья и на стремление «быть лучшим».

Спортивная деятельность даёт возможность активно работать самому человеку над развитием собственной личности. Ведь здесь требуется трудолюбие, активность, смелость, дисциплинированность и много другое. Возьмём для примера отдельные виды спорта. Баскетбол развивает коммуникабельность и умственную активность, быстроту реакции. Бокс - психологическую и эмоциональную устойчивость, целеустремлённость, волю к победе. Гимнастика – настойчивость, творческое мышление, уверенность.

Таким образом, физическая культура неразрывно связана с общей культурой человека и о физическом воспитании личности невозможно судить лишь на основе её физического развития, подготовленности, овладения двигательными умениями и навыками.

Не стоит забывать и о роли семейного физического воспитания в формировании гармоничной личности.

Участие родителей в закаливании, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей устойчивый интерес и влечение к занятиям физической культурой и спортом, но и совершенствуют их физическое развитие и физическую подготовку, способствуют расширению у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье.

Пикники с физкультурно-спортивным уклоном - это не только способ реализации семейного физического воспитания и оздоровления детей, не только форма разумного, полезного и приятного досуга, это еще и экологическое воспитание, возможность общения с природой, познания своего края, знакомство с его растительным и животным миром, это дополнительная возможность развить эмоционально-эстетическую, познавательную, этическую, гуманистическую сферы личности ребенка.

Семейные просмотры спортивных передач по телевизору и их обсуждения могут способствовать закладыванию основ гражданского, патриотического, интернационального воспитания, особенно если приходится «болеть» за сборную команду России. Чувство сопричастности к успехам или поражениям своей страны, гордости за свой народ должно сочетаться с уважением к соперникам, представителям других рас, национальностей и культур. Корректные комментарии взрослых по следам выступлений наших спортсменов могут способствовать воспитанию истинного патриота своей страны, уважающего свой народ, но в то же время – человека планеты Земля, на которой люди должны жить в дружбе, добрососедстве, согласии, т.е. так, как это заложено в традициях большинства народов мира.

Для того чтобы выявить, отношение школьников к физической культуре и спорту, а также то, какие традиции семейного физического воспитания можно обнаружить в современных семьях, мы провели анкетирование 22 учеников 5 «б» класса Лицея № 74.

Результаты проведенного теста показали, что спортом занимаются 15 ребят, но из тех, кто не занимается спортом почти все (6 чел.) делают зарядку по утрам. Утренней пробежкой почти никто из ребят не занимается. Зато, свободное время большинство респондентов проводит, гуляя на улице.

Что касается семейных традиций физического воспитания, то здесь следующая ситуация:

- в туристические походы ходили и ходят 7 человек;
- посещают спортивные соревнования в качестве болельщика вместе с родителями – 12 человек;
- смотрят по телевизору спортивные соревнования 18 человек;
- ходят на каток, в лес на лыжах, купаться 18 человек.

Таким образом, большинство учеников 5 «Б» класса занимаются физкультурой и спортом, осуществляют мероприятия по закаливанию (прогулки на свежем воздухе, водные процедуры), а также проводят время с родителями, приобретая опыт физического развития.

Подводя итоги, следует подчеркнуть, что неизменным условием физического воспитания школьников является вовлечение их в физкультурно-спортивную деятельность. Результаты доказывают, что у учащихся, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышается жизненный тонус, уверенность в своих силах, оптимизм. Занятия физической культурой способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют активно включаться в другие виды деятельности и реализовывать свои силы.

Обращение к педагогическому достоянию и наследию позволит преодолеть крайне негативную тенденцию стремительного снижения роли семейного физического воспитания в формировании двигательной активности подрастающего поколения.

Современное физическое воспитание в национальной средней школе и в дополнительном образовании, основанное на имитации олимпийских видов спорта, не принимает во внимание многовековые традиции физической культуры этносов, для которых двигательная активность выполняла жизненно важную функцию – способствовала выживанию в экстремальных условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог работе, можно сделать вывод: цель, которая была поставлена в начале исследования, достигнута.

При изучении особенностей физического воспитания народов проживавших на территории Прииртышья много веков назад, было выявлено, что основной целью было воспитание «совершенного человека», который мог бы умело пользоваться оружием, обладал прекрасной физической подготовленностью и высокими нравственными качествами. В ходе работы выявлены особенности физического воспитания школьников в Омском Прииртышье на основе вовлечения их физкультурно-спортивную деятельность на уровне региона, школы и семьи.

Результаты анкетирования доказывают, что у учащихся, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышаются жизненный тонус, уверенность в своих силах, оптимизм. Занятия физической культурой способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют активно включаться в другие виды деятельности и реализовывать свои силы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской империи [Электронный ресурс] – Режим доступа:

https://studwood.ru/1164525/turizm/vozniknovenie_fizicheskoy_kultury

2. Красильников В. П. Концепция традиционного семейного физического воспитания коренных народов Сибири [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.km.ru/referats/333225-kontseptsiya-traditsionnogo-semeinogo-fizicheskogo-vozpitanija-korennykh-narodov-sibiri>

3. Красильников В. П. Национальное физическое воспитание хантов: традиционные игры, состязания и самобытные физические упражнения // Вестник томского государственного педагогического университета . – 2009, – №6 – С. 55-58

4. Основные понятия физического воспитания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fizkulturai sport.ru/fizvozpitanie/teoriya/280-osnovnyie-ponyatiya-fizicheskogo-vozpitanija.html?start=1>

5. Традиционные формы организации физического воспитания [Электронный ресурс] – Режим доступа:

https://vuzlit.ru/575404/traditsionnye_formy_organizatsii_fizicheskogo_vospitanija

6. Физическое воспитание на Руси [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://30school.ru/referaty/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vozpitanie-na-rusi.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета

Ф. И. _____

1. Занимаетесь ли вы спортом?

а) Да б) Нет

Если «Да», то каким; Если «Нет», то почему?

2. Делаете ли вы зарядку по утрам?

а) Да б) Нет

3. Как вы проводите свободное время?

4. Занимаетесь ли вы спортом? Каким?

а) Да б) Нет

5. Совершаете ли вы утреннюю пробежку?

а) Да б) Нет

6. Совершаете ли вы водные и другие процедуры закаливания?

а) Да б) Нет

7. Ходите ли вы в туристические походы?

а) Да б) Нет

8. Посещаете ли вы спортивные соревнования в качестве болельщика?

а) Да б) Нет

9. Смотрите ли вы по телевизору спортивные соревнования?

а) Да б) Нет

10. Ходите ли вы на каток? Как часто?

а) Да б) Нет

11. Ходите ли вы в лес на лыжах? Как часто?

а) Да б) Нет

12. Ходите ли вы на водоем купаться? Как часто?

а) Да б) Нет

№	Ф. И.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бадингер К.	-	-	играю	-	-	-	-	+	+	-	-	-
2	Верховцев В.	+	+	гуляю	футбол	+	+	+	+	+	-	+	+
3	Горных О.	+	-	гуляю	Спорт. акробатика	+	+	-	-	-	-	+	-
4	Горшкалева Е.	+	+	гуляю	акробатика	-	-	-	+	+	+	-	-
5	Жолборс У.	+	-	гуляю	рукопашный бой	+	+	-	+	+	-	-	+
6	Казак М.	-	+	отдыхаю	-	-	+	-	+	+	-	-	-
7	Ланге Э.	-	+	читаю	-	-	+	-	+	+	+	-	+
8	Литвиненко С.	+	+	гуляю	акробатика	-	+	-	-	+	+	+	+
9	Михель Н.	+	+		плавание	+	+	-	+	+	+	+	-
10	Новиков Н.	+	-	гуляю	плавание	-	+	+	-	-	-	-	-
11	Панченко А.	+	+	Смотрю спорт	бокс, плавание	+	+	+	-	+	+	+	+
12	Прохорова Д.	-	+	лежу	-	-	-	-	+	+	+	-	+
13	Пугачева А.	+	+	танцую	танцы	-	-	-	+	+	+	-	-
14	Редкозубов А.	+	+	гуляю	баскетбол	-	+	+	-	+	+	-	+
15	Саенко Н.	+	+		гимнастика	-	+	-	-	+	+	+	+
16	Субботин Д.	+	+	отдыхаю	баскетбол	-	-	+	-	+	-	+	+
17	Ткаченко Е.	+	+		Фигурное катание	-	+	+	-	+	+	-	+
18	Трухин Е.	+	-	читаю	плавание	-	+	+	-	-	+	-	+
19	Чебыкина Н.	-	+	гуляю	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Чворда К.	+	-	уроки	Фигурное катание	-	+	+	+	+	+	-	+
21	Шакенова Ж.	-	+	Помогаю маме	-	-	-	-	+	+	+	-	-
22	Ярковская Е.	-	+	творчество	-	-	-	+	+	+	+	-	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
Результаты анкетирования

