

## **ИПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Михальчук О.Ю.**

*ФГБОУ ВПО «Мурманский государственный гуманитарный университет»*

(183720, г. Мурманск, ул. Капитана Егорова, д.15), e-mail: [mikhalchuk.1972@mail.ru](mailto:mikhalchuk.1972@mail.ru)

В статье рассматриваются возможности для включения в программу по физической культуре младших школьников элементов нетрадиционных видов спорта: фитнеса, шейпинга, акваэробики, флорбола и др. Обращается внимание на то, что современный уровень развития общества, стремление улучшить свое здоровье, начиная уже с детского возраста, диктует повышение компетентности учителя физической культурой, внедрение новаторских идей в преподавание, расширение возможностей для творчества. При этом подчеркивается, что ко всему новому следует подходить с научной точки зрения и учитывать возрастные и личностные особенности, основные психологические новообразования возраста. Внедрение самых простых элементов нетрадиционных видов спорта необходимо начинать с первого класса и постепенно усложнять эти элементы в дальнейшем процессе обучения.

Автором проведен анкетный опрос среди младших школьников и их родителей на базе общеобразовательной школы № 279 города Гаджиево (Мурманская область). Показано, что новые элементы физических упражнений, взятые из нетрадиционных видов спорта, вызывают повышенный интерес у детей; заинтересованность детей подкрепляется заинтересованностью родителей.

**Ключевые слова:** младшие школьники, нетрадиционные виды спорта, формирование здорового образа жизни.

## **ELEMENTS OF NON-TRADITIONAL SPORTS IN FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE OF JUNIOR STUDENTS**

**Mikhalchuk O.Yu.**

*Federal state budget educational institution of higher education «Murmansk State Humanities University»* (183720, Murmansk, st. Egorov, 15), e-mail: [mikhalchuk.1972@mail.ru](mailto:mikhalchuk.1972@mail.ru)

In article possibilities for inclusion in the program on physical training of younger students of elements of non-conventional sports are considered: fitness, shaping, water aerobics, florbball and others. Pays attention that a modern level of development of a society, the aspiration to improve the health, since children's age, assumes increase of competence of the teacher by physical training, introduction of innovative ideas in teaching, expansion of possibilities for work. It is marked, that new it is necessary to approach to all from the scientific point of view and to consider age and personal features, the basic psychological features of age. Introduction of the most simple elements of non-conventional sports is necessary for beginning with the first class and one step at a time to complicate these elements in the further process of training.

The author leads questionnaire among younger students and their parents on the basis of a comprehensive school of 279 cities of Gadzhievo (Murmansk area). It is shown, that new elements of physical exercises from non-conventional sports, cause heightened interest in children. Also interest of their parents is observed.

**The Key Words:** younger students, non-conventional sports, formation of a healthy way of life.

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура, которая может рассматриваться как часть культуры личности. Основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Иначе говоря, личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности, начиная с самого раннего возраста.

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

Современные системы физических упражнений, на которых строится программа физического воспитания школьников, представляют собой специально разработанные и подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма и развитие физических качеств в целом.

Развитие школы осуществляется посредством инноваций. Под инновационной деятельностью понимается деятельность по разработке, поиску, освоению и использованию новшеств, осуществлению нововведений.

В настоящее время внедрение инновационных технологий в процесс обучения и введение различных экспериментальных программ все в тот же процесс обучения становится закономерностью. С каждым годом потребность внедрения чего-то нового, интересного для детей, возрастает вместе с растущими запросами родителей и детей. И поскольку развитие спорта и физической культуры не стоит на месте, то у нас, педагогов, есть возможность создавать и творить. Наибольшей популярностью, с целью извлечения некоторых элементов для общего физического развития детей, пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), стретчинг, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем, у-шу, йоги, цигун. Этот список можно также дополнить популярными аквааэробикой, гидроаэробикой и флорболом.

Рассматривая некоторые нетрадиционные виды спорта, элементы которых в большей мере адаптированы для занятий с младшими школьниками (атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, аквааэробика, стрейчинг-гимнастика, шейпинг, флорбол), нами выявлено положительное отношение младших школьников ко всему новому.

Исследование, проведенное нами, свидетельствует о том, что: новые элементы физических упражнений, взятые из нетрадиционных видов спорта, вызывают повышенный интерес у детей; заинтересованность детей подкрепляется заинтересованностью родителей.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Общая образовательная школа № 279 имени Героя Советского Союза контр-адмирала Лунина Николая Александровича» (ЗАО Александровск, город Гаджиево, Мурманской области).

Целью исследования являлось изучение возможностей включения элементов нетрадиционных видов спорта в программу по физическому воспитанию младших школьников. В ходе работы были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать отношение младших школьников к урокам физической культуры.
2. Выявить уровень их знаний о нетрадиционных видах спорта.
3. Проанализировать отношение родителей школьников к урокам физической культуры и их осведомленность о нетрадиционных видах спорта.

В опросе приняли участие 80 респондентов: 50 учеников 4 «А» и 4 «Б» классов общей образовательной школы № 279 г. Гаджиево и 30 родителей учеников 1-4 классов этой же школы.

Эксперимент позволил установить уровень знаний родителей и детей в области физической культуры и спорта, а также возможные проблемы, связанные с последующим внедрением элементов нетрадиционных видов спорта в программу по физическому воспитанию младших школьников.

Проанализировав собранные данные, мы получили следующие количественные результаты:

- Большинство родителей положительно относятся к физической культуре и спорту.
- Анализ активности родителей свидетельствует, что 50% родителей самостоятельно занимаются физкультурой в свободное время; 30% - занимаются физкультурой со своими детьми.
- Предпочитают активные виды отдыха – более 50% опрошенных.
- Нетрадиционные виды спорта, с которыми знакомы родители, в процентном соотношении представлены в таблице 1.

Основные виды спорта, которые знакомы респондентам (родители)

п/п	Вид спорта	Количество опрошенных родителей, в %	
		Ответ «Да»	Ответ «нет», «затрудняюсь ответить»
1.	Фитнесс	87%	13%
2.	Шейпинг	77%	23%
3.	Аквааэробика	87%	13%
4.	Флорбол	20%	80%

На вопрос «Хотели бы Вы, чтобы на уроках по физической культуре были введены элементы нетрадиционных видов спорта?» соотношение ответов родителей выглядит следующим образом (рис. 1):

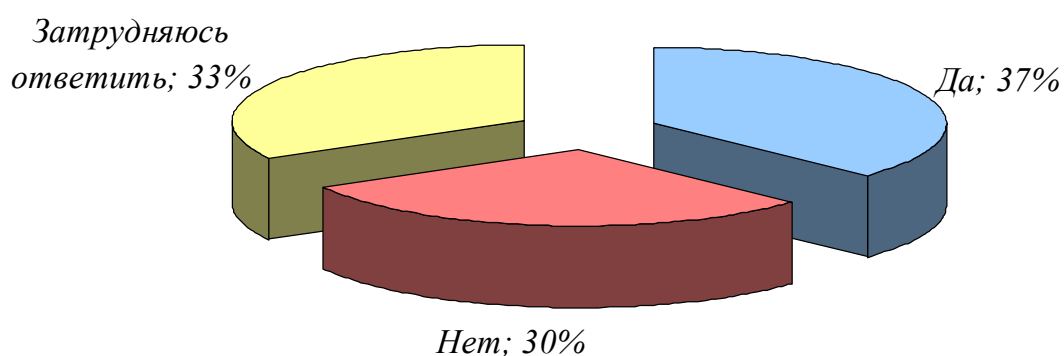


Рис. 1. Ответы родителей на вопрос: «Хотели бы Вы, чтобы на уроках по физической культуре были введены элементы нетрадиционных видов спорта?»

Родители предпочитают видеть на уроках по физической культуре своих детей элементы таких видов спорта, как фитнесс, степ-аэробика, флорбол и элементы восточных единоборств (в целях самообороны).

Большинство родителей устраивает урок физической культуры, менять его содержание они не хотят (рис. 2).

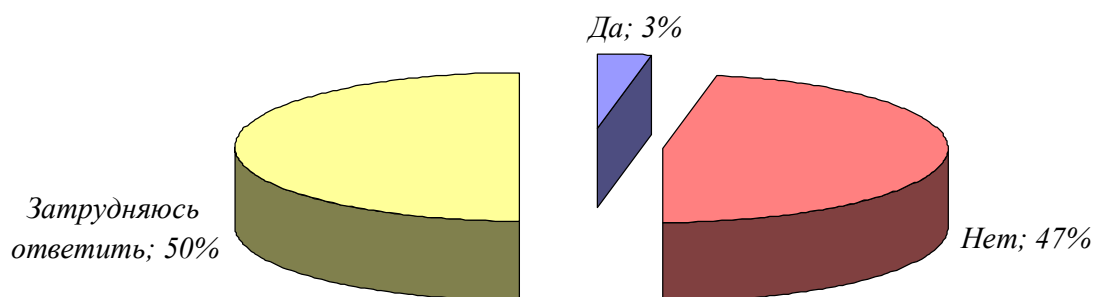


Рис. 2. Ответы родителей на вопрос: «Хотели бы Вы что-то изменить на уроках физкультуры?»

Респондентам было предложено, если вы отвечаете на вопрос «Да», то напишите, что именно вы хотели бы изменить, и лишь один человек ответил, что нужно, цитируем, «отменить лыжную подготовку». Остальные 97%, опираясь на отношение их детей к урокам физкультуры, согласны с тем, что ничего менять не надо.

Вопрос «Что могло бы, по Вашему мнению, сделать уроки физкультуры более интересными?» у большинства опрошенных остался без внимания, лишь 10% родителей предложили: - использовать музыкальное сопровождение; - практиковать индивидуальный подход к каждому ребенку; - разнообразить подвижные игры; - увеличить количество квалифицированных специалистов.

Ответы на вопрос «По Вашему мнению, какова роль физической культуры для жизнедеятельности вашего ребенка?» ответы распределились следующим образом (рис. 3):

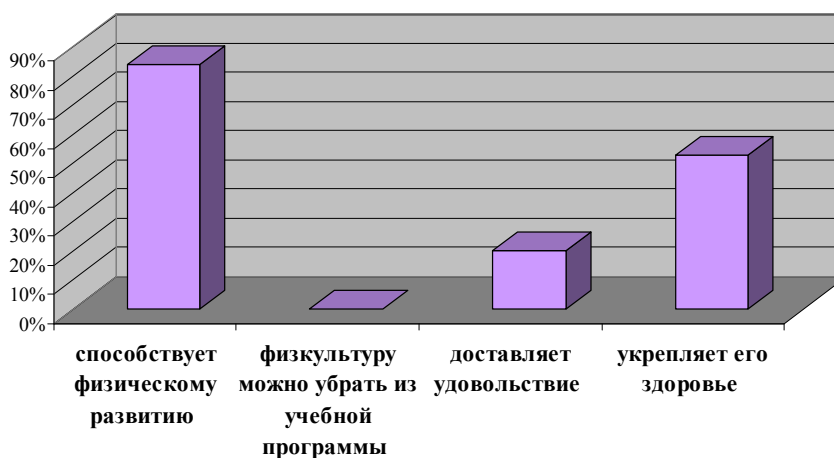


Рис. 3. Ответы родителей на вопрос: «По Вашему мнению, какова роль физической культуры для жизнедеятельности Вашего ребенка?»

Школьникам также были предложены анкеты, и в подготовительной части урока ребята оперативно справились с заданиями. Результаты анкетного опроса школьников свидетельствуют о том, что:

- Физическое состояние подрастающего поколения оставляет желать лучшего: 62% школьников болеют 2-3 раза в год, 18% - 1 раз в месяц, 20% - затруднились ответить на вопрос.
- Во время учебного процесса педагогические работники систематически ведут пропаганду здорового образа жизни: на уроках физической культуры, на классных часах и во внеклассной работе проводятся беседы, мониторинги по данному вопросу.

По результатам проведенного анкетного опроса мы получили следующие результаты:

- 60% детей в свободное время занимаются физической культурой и спортом, посещают спортивные секции: футбол, восточные единоборства, баскетбол, аэробика, художественная гимнастика, бокс, спортивные танцы, теннис, плавание, шахматы;
- 92% опрошенным нравятся уроки физической культуры;
- 50% опрошенных ответили, что лыжная подготовка это любимый раздел из программы по физическому воспитанию;
- 98% детей считают, что занятия физической культурой способствует здоровому образу жизни.

Для сравнения с предыдущей группой испытуемых (родители) респондентам-школьникам также был задан вопрос относительно знакомых им видов спорта, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Основные виды спорта, которые знакомы респондентам (школьники)

п/п	Вид спорта	Количество опрошенных школьников, в %	
		Ответ «Да»	Ответ «нет», «затрудняюсь ответить»
1.	Фитнесс	70%	30%
2.	Шейпинг	26%	74%
3.	Аквааэробика	60%	40%
4.	Флорбол	14%	86%

На вопрос «Нравятся ли вам подвижные игры?» 96% школьников ответили положительно. По мнению ребят, уроки физкультуры будут более интересными и

занимательными, если: больше бегать; делиться на команды; будет присутствовать интересная разминка; занятия будут включать множество интересных упражнений; спортивный зал будет больше по размерам (хотя в школе, где проводился опрос, зал довольно большой); если введут свободные уроки; увеличится время урока; будет больше подвижных игр; если будут ощутимые поощрения (например, после каждого урока по 1 кг мороженого); если учитель будет веселым; остальные ответы сводятся к мысли, что «все устраивает».

Опираясь на итоги проведенного исследования среди учащихся младшего школьного возраста, можно с уверенностью констатировать, что внедрение элементов нетрадиционных видов спорта просто необходимо. Такие нетрадиционные виды спорта, как фитнес, шейпинг, аквааэробика, флорбол, стретчинг, интересны детям, а значит, их элементы могут быть внедрены в программу по физическому воспитанию младших школьников. Однако, это в большей мере зависит, во-первых, от материальной базы школы, во-вторых, от подготовленности персонала.

Современный уровень развития общества, стремление улучшить свое здоровье, начиная уже с детского возраста, требует повышение компетенций учителя физической культурой, внедрение новаторских идей в преподавание, расширение возможностей для творчества. Однако, ко всему новому следует подходить с научной точки зрения и учитывать возрастные и личностные особенности, основные психологические новообразования возраста.

По нашему мнению, внедрение самых простых элементов нетрадиционных видов спорта необходимо начинать с первого класса и постепенно усложнять эти элементы в дальнейшем процессе обучения.

Так, интересным здесь видится флорбол – игра, которую представляется возможным целиком вводить в программу по физическому воспитанию. Спортивные залы адаптированы по параметрам площадки для игры, правила не сложные, дети с удовольствием включаются в игровую деятельность. Данный вид спорта не требует значительных финансовых затрат, очень динамичный, доступен детям различной физической подготовленности, и при желании преподавателей физической культуры его можно развивать в любом небольшом городе.

На данный момент нами ведется работа по созданию авторской программы по физическому воспитанию младших школьников с включением в нее элементов нетрадиционных видов спорта.

## Список использованной литературы

1. Баженов, А. А. Флорбол. Правила игры и толкования [Текст] / А. А. Баженов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 76 с.
2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учебное пособие / С. П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2004. – 296 с.
3. Назарова, Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] : учебник для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
4. Нетрадиционные виды спорта [Электронный ресурс] : Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни // Спорт в твоём дворе, 2013. – Режим доступа : <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/netradicionnye-vidy-sporta-pervaya-chast>, свободный. – (Дата обращения: 19.10.2013).
5. Никитин, А. Н. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи [Текст] / А. Н. Никитин, Е. С. Утишева. – М.: ФИС, 1998. – 167 с.
6. Перепелкина, А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников [Текст] / А. Перепелкина. – М. : Учитель, 2007. – 174 с.
7. Чуев, В. А. Научные исследования и разработки в спорте [Текст] / В. А. Чуев. – М. : ФИС, 2000. – 230 с.