

*Соколов Владимир Львович*

*Костенко Елена Геннадьевна*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ КАЗАЧЬИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Аннотация:* статья посвящена рассмотрению традиционных казачьих средств физического воспитания в общеобразовательном процессе. Авторы подчеркивают, что учебно-воспитательный процесс в казачьих классах формирует высокий уровень прикладной готовности школьников к изменению динамических условий современного общества. В исследовании экспериментально обоснован вариант прохождения программного материала по предмету физическая культура при базово вариативном подходе к физкультурному образованию учащихся.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, уровень физического развития, тестирование, анализ динамики.

*Abstract:* the article is devoted to the consideration of traditional Cossack means of physical education in educational process. The authors point out that the educational process in the Cossack classes forms a high level of applied readiness of schoolchildren to changes of the dynamic conditions of modern society. The study experimentally substantiated the option of passing the program material on the subject of physical education with a basic variational approach to students' physical education.

*Keywords:* physical fitness, level of physical development, testing, dynamics analysis.

Возрождения казачьих традиций в Краснодарском крае связано с глубокими историческими корнями кубанского казачества, его многовековой самобытностью, богатой этнической культурой и общепризнанными заслугами перед Отечеством.

В казачьих образовательных учреждениях содержание программ физического воспитания, обеспечивающих общую и профессионально-прикладную физическую подготовленности учащихся, во многом обусловлено специфическими требованиями трудовой и государственной военной службы. Такая направленность учебно-воспитательного процесса формирует высокий уровень прикладной готовности школьников к эффективности как в учебно-трудовой, так и в повседневной жизнедеятельности [1].

В общеобразовательных организациях при составлении план-графика на учебный год часто встречаются с недостаточной оснащенностью спортивной базой, которая не позволяет проводить уроки по всем разделам школьной программы. Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие и угрожает здоровью. Одна из причин происходящего – излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать пожелания учащихся, их интересы, а также возможности школы.

В связи с этим, назрела актуальность исследования, целью которого является определить влияние различных вариантов прохождения видов программного материала по физической культуре в пятых классах на уровень физической подготовленности учащихся.

Объект исследования: уровень физической подготовленности учеников.

Предмет исследования: виды программного материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

В соответствии с целью, объектом, предметом определены следующие задачи исследования:

- выяснить мнение специалистов по исследуемой проблеме;
- определить уровень физической подготовленности учащихся пятых классов;
- проанализировать динамику уровня физической подготовленности учащихся пятых классов при различных вариантах прохождения видов программного материала;

– определить эффективность различных методик организации и проведения уроков по физической культуре в 5-х классах.

Для достижения поставленной цели в результате исследования применялся комплекс методов: анализ литературных данных, педагогические наблюдения, тестирования, эксперимент, статистическая обработка данных.

В настоящее время в общеобразовательных учреждениях существует несколько подходов к построению учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Комплексный подход включает физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, уроки физической культуры как основная форма физкультурного образования обучающихся, внеклассные формы занятий физической культурой и спортом, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Базово вариативный подход кроме основного компонента, обеспечивающий минимум грамотности учащихся, содержит и вариативный компонент, учитывающий региональные и местные особенности обучения школьников, осваивая дисциплину физической культуры в общеобразовательном учреждении.

Региональный подход к построению образовательного процесса связан с климатическими условиями различных районов. Ярко выраженными особенностями обладают северные, центральные и южные районы европейской части России, а также сибирский и дальневосточный регионы и регионы Севера и Заполярья.

Применяя образовательный подход, акценты в преподавании физической культуры делаются на формирование знаний, двигательных умений и навыков обучающихся, развития физических качеств, укрепления здоровья, воспитания физкультурных потребностей и интересов.

При тренировочном подходе к физическому совершенствованию школьников применяется режим физической нагрузки, позволяющий наиболее ре-

зультативно повысить уровень физической работоспособности и здоровья детей.

Основной формой организации проведения занятий являются уроки физической культуры, проводимые учителями по программе, в соответствии с учебным планом школы по утвержденному расписанию. Уроки являются обязательным для всех учащихся, которые по состоянию здоровья могут заниматься физическими упражнениями.

Урок физического воспитания, оказывает преимущественное воздействие на двигательную и эмоциональную сферу ребенка. В процессе урока дети не редко испытывают такие физические и эмоциональные нагрузки, которые требуют весьма значительного напряжения их пока еще слабо развитых функциональных возможностей. Высокие нагрузки возникают при развитии физических качеств, особенно при сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности, во время подвижных и спортивных игр, где нужно проявить решительность, преодолеть страх. Если к таким нагрузкам не подготовить заранее организм ребенка, может произойти перенапряжение его функциональных возможностей со всеми вытекающими отсюда неблагоприятными последствиями для состояния здоровья. При этом непосредственная подготовка организма ребенка к высоким нагрузкам не снимает необходимости и строгого дозирования по объему и величине напряженности в соответствии с возрастными возможностями и полом учащихся [4].

Учитель – ключевая фигура, определяющая эффективность учебной работы путем:

- правильной постановки общих задач, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серий уроков, и частных выполняемых в течение одного отдельно взятого урока;

- рационального подбора, средств и методов проведения занятий;

- последовательного продолжения предыдущего занятия;

- правильного определения содержания занятий в зависимости от состава учащихся (по возрасту, по полу, физическому развитию и т. д.);

– воспитание у занимающихся сознательности и активности, организованности и дисциплинированности, высокой работоспособности и настойчивости в достижении намеченной цели.

Перед каждым уроком ставятся конкретные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Урок физического воспитания состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть урока включает организацию групп для занятий (построение, рапорт, проверка присутствующих и сообщение задач урока), мобилизацию внимания занимающихся, подготовку занимающихся к выполнению задач основной части урока. Учебный материал подготовительной части подбирается в зависимости от содержания основной части урока. Средствами подготовительной части урока являются: строевые упражнения (способствующие подготовке организма к предстоящей работе в основной части урока) ходьба, ходьба с различными дополнительными движениями, бег, прыжки и другие. В эту часть рекомендуется включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

Основная часть урока построена на повышение физической подготовленности, воспитание специальных двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости и т. д.), изучение и совершенствование спортивной техники (нападения, защиты); изучение и совершенствование тактических действий. Большое значение имеет правильное расположение практического материала. Вначале, как правило, проводят обучения новым, особенно технически сложным двигательным действиям на основе принципа постепенного возрастания нагрузки. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков принято проводить в середине или в конце основной части урока [6].

Средствами основной части урока являются: упражнения для овладения техническими приемами в нападении и защите (на точность, силу, быстроту), упражнения в тактических действиях в нападении и защите; подвижные игры, эстафеты с мячом, другие виды спортивных игр.

Заключительная часть урока используется для постепенного снижения уровня физического и эмоционального напряжения школьников. Данная часть урока содержит упражнения, снижающие уровень возбуждения, и приводящие организм в спокойное состояние: различные варианты ходьбы, специальные упражнения на внимание, танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера.

При проведении этой части занятий необходимо учитывать также и наличие других уроков в режиме дня школьников. Если последующий урок требует особой концентрации внимания, то следует в большей мере успокоить ребят и подготовить их к переходу к другому виду деятельности. Если в этом нет необходимости, то целесообразно планировать проведение небольших соревнований, эстафет, игр с мячом. Это, несомненно, повышает у школьников интерес к занятиям.

Структура урока не может быть стандартной. Она изменяется в зависимости от содержания урока, которое обуславливается задачами, намеченными на данное занятие.

На уроках физической культуры большое внимание уделяется развитию быстроты. При этом необходимо обеспечивать развитие проявления всех ее форм. Для повышения быстроты целостного двигательного используются упражнения связанных с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Выполнение быстрых движений во многом зависит от уровня развития силы. В свою очередь проявление силы у детей обусловлено повышением скорости сокращения мышц и их способностью к длительным напряжениям статического характера [4].

Для развития скоростно-силовых качеств используют комплексные упражнения, такие как бег на короткие дистанции, бег по ступенькам, быстрые прыжки на одной и обеих ногах через скакалки и набивные мячи с места и в движении, прыжки в длину и высоту, прыжки в полуприседе и приседе; различные эстафеты и упражнения с отягощением. В школьном возрасте скоростно-

силовые качества развиваются благодаря использованию подвижных и спортивных игр. Упражнения, воздействующие на развитие быстроты, рекомендуется включать в каждое занятие. В начале занятий они более эффективны, чем в конце.

Выполнение физических упражнений длительное время без снижения работоспособности характеризует выносливость. В различных видах спорта выносливость имеет своеобразный характер. В процессе развития выносливости у детей происходит совершенствование ряда функций их организма – кровообращения, дыхания, основного обмена и многих других. Это и приводит к повышению работоспособности, т.е. к развитию выносливости.

Выносливость воспитывается путем применения упражнений, оказывающих на организм ребенка физическую нагрузку несколько больше той, которую он привык легко переносить. В процессе таких упражнений организм ребенка адаптируется к состоянию утомления, вызываемого увеличенным объемом работы, повышается его способность выполнять то или иное движение (бег, серии прыжков, плавание) более длительно, а так же быстрее восстанавливать силы после физических нагрузок [4].

Для развития выносливости широко применяются игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако следует учитывать, что общее число повторных действий должно быть невелико и чередоваться с паузами отдыха.

Для повышения спринтерской выносливости применяют повторный бег на отрезках 30–40 м. Количество повторений устанавливается с учетом физической подготовленности детей, но всегда больше, чем при воспитании быстроты.

Развитие ловкости складывается из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Для развития ловкости у школьников используют самые разнообразные физические упражнения: подвижные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим (соответствующие изменяющейся обстанов-

ке), сообразовывая их с действиями других занимающихся: упражнения с большими и малыми мячами: упражнения в равновесии на небольшой высоте; прыжки через длинную скакалку. С возрастом упражнения постепенно усложняются. Целесообразно включать в занятия элементы акробатики, специальные координационные движения с предметами [4].

При развитии ловкости следует придерживаться двух методических принципов: каждое упражнение должно выполняться технически точно; необходимо максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движения. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, целесообразно давать в начале основной части урока, причем в небольшом объеме.

В ходе поиска рациональных путей совершенствования школьного процесса физического воспитания и эффективных методов, способствующих достижению более высокого уровня физической подготовленности учащихся, был опробован вариант с использованием традиционных казачьих средств физического воспитания на уроках в 5-х классах [5].

Базисной частью казачьей культуры является физическое воспитание, основанное на традиционных видах физических упражнений, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных начал подрастающего поколения.

В результате эксперимента было установлено, что учащиеся 5 классов имеют показатели физической подготовленности, соответствующие среднему уровню существующих в программе нормативных требований.

Проведенные исследования в начале эксперимента выявили, что в среднем дети имеют следующие показатели: в беге на 30 м равный 5,75 с, в прыжках в длину с места 178,5 см, в челночном беге 8,95 с, в 6-минутном беге 1063 м, в наклоне вперед 7,0 см, в подтягивании 6,1 раза.

Для исследования было создано две группы – экспериментальная и контрольная, которые в начале эксперимента имели показатели физической подго-



товленности, не имеющие достоверных различий согласно критерию Стьюдента (табл. 1) [3].

Таблица 1

Результаты показателей физической подготовленности обучающихся до эксперимента

Тесты	Экспериментальная	Контрольная	t-критерий Стьюдента	P
	X±m	X±m		
Бег 30 м (с)	5,7 ± 0,04	5,8 ± 0,08	1,1	>0,05
Прыжки в длину с места (см)	179 ± 0,31	178 ± 0,63	1,4	>0,05
Челночный бег 3x10м (с)	9,0±0,46	8,9±0,54	0,14	>0,05
6-минутный бег (м)	1074±11,21	1053±12,73	1,24	>0,05
Наклон вперед (см)	6,9±0,57	7,2±0,84	0,3	>0,05
Подтягивания (раз)	6,3±1,21	5,9±0,97	0,29	>0,05

На протяжении всей третьей четверти в экспериментальной группе уроки проводились с использованием элементов традиционных казачьих средств физического воспитания, а в контрольной с использованием средств комплексной программы физического развития школьников.

В качестве традиционных казачьих средств физического воспитания были выбраны 2 раздела: казачий рукопашный бой и борьба; основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка [2].

В содержание раздела «казачий рукопашный бой и борьба» входят темы:

- роль и значение рукопашного боя для несения казаками государственной и иной службы;
- морально-нравственные аспекты рукопашного боя;
- техника безопасности;
- игры с применением элементов рукопашного боя: один в кругу, петушинный бой, борьба на бревне, перетяжки, подбивки;
- казачья верховая борьба: «сорвать шапку», «борьба руками», «борьба ногой».

Раздел «основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка» содержит темы:

- изготовление учебного имитатора шашки, сабли;
- техника безопасности при работе с шашкой;
- овладение первичными навыками владения шашкой: подготовительные упражнения с шашкой, хваты шашки, основные стойки и перемещения с шашкой, основные действия при нападении шашкой, основные действия защиты шашкой, постановка удара шашкой, правила и технические основы ведения боя шашкой;
- универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здараваца»;
- использование шашки в условиях ограниченного пространства, верхом, в строю.

Анализ и обработка эмпирических данных обучающихся показал, что после эксперимента показатели физической подготовленности обучающихся изменились в группах неоднозначно (табл. 2) [3].

Таблица 2

## Динамика показателей физической подготовленности обучающихся

Тесты	Экспериментальная		Контрольная	
	до $X \pm m$	после $X \pm m$	до $X \pm m$	после $X \pm m$
Бег 30 м (с)	5,7±0,04	5,4±0,03	5,8±0,08	5,7±0,1
	T=6 P<0,001		T=0,8 P>0,05	
Прыжок в длину с места (см)	179±0,31	182±0,54	178±0,63	179±0,71
	T=5 P<0,001		T=1,1 P>0,05	
Челночный бег 3x10м (с)	9,0±0,46	8,7±0,11	8,9±0,54	8,8±0,63
	T=0,8 P>0,05		T=0,12 P>0,05	
6 минутный бег (м)	1074±11,21	1082±12,11	1053±12,73	1056±11,95
	T=0,5 P>0,05		T=0,19 P>0,05	
Наклон вперед (см)	6,9±0,57	7,2±0,43	7,2±0,84	8,6±0,57
	T=0,48 P>0,05		T=2,2 P<0,05	
Подтягивание (раз)	6,3±1,21	7,2±1,87	5,9±0,67	8,0±0,11
	T=0.4 P>0,05		T=2,6 P<0,05	

В беге на 30 м в экспериментальном классе средний показатель достоверно улучшился на 0,3 с, а в контрольном классе повышение на 0,1 с не достоверно. Этому способствовала специфика выбранных средств для развития скоростных

качеств с использованием таких упражнений, как преодоление небольших расстояний в кратчайшее время, работа с оружием, ускорение по сигналу было необходимым.

В тоже время в контрольных классах больше внимания уделялась гимнастическим занятиям, предусматривающих развитие гибкости, которая необходима для выполнения различных акробатических элементов, а упражнения на развитие скоростных способностей либо исключались из урока, либо им уделялось, лишь несколько минут. Это различие говорит о том, что скоростные способности у ребят экспериментального класса выше.

Для оценки скоростно-силовых качеств использовался тест прыжок в длину с места. Сравнительный анализ показал, что в экспериментальной группе среднее значения этого показателя равно 182 см. В контрольном классе средний показатель не изменился. Сравнение приведенных показателей, что скоростно-силовые способности детей экспериментального класса достоверно выше, чем контрольного класса.

Это связано с выполнением в экспериментальном классе комплексных упражнений с отягощением (мешки с песком, набивные мячи и т. д.) и упражнений с преодолением собственной массы тела: прыжки на одной и двух ногах через скакалки, набивные мячи, скамейки; бег по ступенькам; прыжки в полуприседе и приседе, различные эстафеты и игры с отягощением были направлены на развитие прыгучести, а увеличение нагрузки в этих упражнениях, которая дозировалась количеством повторений, а так же длительностью работы и отдыха и способствовало улучшению результата.

В контрольном классе, где уроки проводились с использованием элементов гимнастики, также использовались упражнения с отягощением, но они были направлены на развитие пассивной гибкости и упражнения с собственной массой на развитие активной гибкости.

Для оценки силовых способностей использовали тест подтягивание. Результаты этого теста говорят о том, что средний показатель у ребят, занимающихся казачьими средствами физического воспитания, изменился на 0,9 раза.

Средний показатель в тесте подтягивание в контрольном классе изменяется на 2,1 раза. В контрольном классе использовались упражнения с набивными мячами, но только как общеразвивающие в подготовительной части урока. В остальном же силовые качества развивались с помощью упражнений, которые предусмотрены разделом гимнастики. Это подтягивание на перекладине, сгибание рук упоре лежа, различные висы и упоры, лазание по канату. За счет этих упражнений и улучшился результат в данном тесте.

В то же время для упражнений казачьего рукопашного боя, борьбы и владения традиционным и современным холодным оружием необходимо развивать мышцы верхних конечностей, а для этого лучше всего выполнять упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами выполнялись как подводящие и подготовительные к изучению отдельных элементов, с помощью их развивалась подвижность в плечевом суставе, и одновременно они способствовали укреплению пальцев рук. В основном это были броски мяча из положения, сидя, стоя и лежа; одной и двумя руками; от груди и из-за головы; в движении и просто в парах. Все эти упражнения проводились на каждом уроке, но в различной форме. Они выступали как упражнения в круговой тренировке, как стационарное задание, а также в эстафетах и подвижных играх.

Элементы казачьего рукопашного боя, борьбы и основ владения традиционным и современным холодным оружием являются упражнениями с большим количеством перемещений. Этим обуславливается улучшения результатов челночного бега в экспериментальной группе на 0,3 с, а в контрольной на 0,1 с.

Результаты 6 минутного бега, характеризующие развитие общей выносливости показали, что группа, занимающаяся традиционными казачьими средствами физического воспитания, улучшила свои результаты, в среднем, на 8 м, контрольная же группа улучшила результат, в среднем на 3м. Незначительный прирост результатов, произошел потому, что в этот период ни с одной группой целенаправленно не занимались развитием выносливости.

Исследуя межгрупповые различия по окончании эксперимента, мы видим, что в экспериментальной группе результат достоверно выше в беге на 30 мет-

ров и прыжке в длину с места. А в контрольной – наклоне вперед и подтягивании. По тестам: челночный бег и 6-ти минутный бег достоверных различий нет (табл. 3).

Таблица 3

Результаты показателей физической подготовленности  
обучающихся после эксперимента

Тесты	Экспериментальная	Контрольная	t-критерий Стьюдента	P
	X±m	X±m		
Бег 30 м (с)	5,4 ± 0,03	5,7 ± 0,1	2,86	<0,01
Прыжки в длину с места (см)	182 ± 0,54	179 ± 0,71	3,37	<0,01
Челночный бег 3x10м (с)	8,7±0,11	8,8±0,63	0,16	>0,05
6-минутный бег (м)	1082±12,11	1056±11,95	1,53	>0,05
Наклон вперед (см)	7,2±0,43	8,6±0,17	2,79	<0,01
Подтягивания (раз)	7,2±1,87	8,0±0,11	2,3	<0,05

Анализ динамики уровня физической подготовленности обучающихся говорит о том, что занятия традиционными казачьими средствами в большей степени развивают скоростно-силовую подготовку, координацию движений и выносливость, а гимнастика – силу и гибкость. Средний прирост показателей физической подготовленности в контрольной и в экспериментальной группах составил 6% (рис. 1).

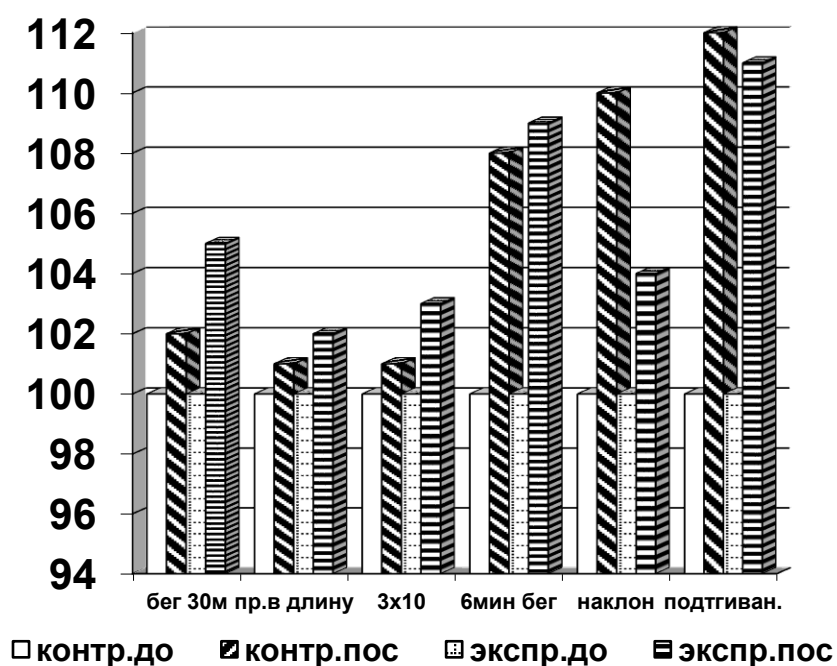


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности обучающихся

В связи с трудностями в организации занятий спортивной гимнастикой в школе предлагается данный раздел традиционно планируемый на третью четверть заменить разделом, включающим элементы традиционных казачьих средств физического воспитания, так как уроки казачества являются эффективным средством для развития физических качеств обучающихся.

Проведенное исследование позволило нам сделать вывод о целесообразности построения учебной программы по физической культуре на территории нашего государства с учетом региональных, национальных, социально-демографических и других особенностей.

### *Список литературы*

1. Александров С.Г. Возрождение казачества и комплексная модель физкультурного воспитания учащихся казачьих учебных заведений // Культура физическая, здоровье, профессиональная работоспособность: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Кисловодск: Изд-во КИЭП, 1998. – С. 5–9.

2. Карпухин А.П. Казачья верховая борьба: пособие / А.П. Карпухин. – Краснодар, 2006. – 170 с.

3. Костенко Е.Г. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований: монография / Е.Г. Костенко, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко. – Чебоксары, 2019.

4. Костенко Е.Г. Методология модернизации занятий в оздоровительной группе с детьми младшего школьного возраста / Е.Г. Костенко, В.Л. Соколов // Образование: опыт и перспективы развития Чувашский республиканский институт образования. – Чебоксары, 2019. – С. 52–62.

5. Ратушняк О.В. О становлении и развитии образовательной системы казачьей направленности в Краснодарском крае: материалы научно-практической педагогической конференции по вопросам организации классов и школ казачьей направленности. – Краснодар, 2007. – С. 6–12.

6. Соколов В.Л. Модернизация процесса физического воспитания на основе данных об уровне физической подготовленности школьников / В.Л. Соколов, Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко [и др.] // Modern Humanities Success. – 2019. – №6.

**Соколов Владимир Львович** – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Краснодарский край.

**Костенко Елена Геннадьевна** – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Краснодарский край.

---