К 681
681

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. П. Ф. ЛЕСГАФТА

На правах рукописи

КОРОЕВ Владимир Герасимович
мастер спорта СССР

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОСЕТИИ

(13.00.04 — Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

ЛЕНИНГРАД
1975

Диссертационная работа выполнена на кафедре теории и истории физической культуры (заведующий кафедрой — доцент *В. М. ВЫДРИН*) Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (ректор — и. о. профессора *В. У. АГЕЕВЕЦ*).

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент *Т. М. КАНЕВЕЦ.*

Официальные оппоненты:

кандидат педагогических наук, профессор *К. Т. БУЛОЧКО;*

кандидат педагогических наук, доцент *Ф. В. КАЗИЕВ.*

Ведущее учреждение — Карачаево-Черкесский педагогический институт.

Автореферат разослан «25» августа 1975 г.

Защита диссертации состоится «25» сентября 1975 г. в 15 часов на заседании Совета Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта **(Ленинград, ул. Декабристов, 35, ауд. 419).**

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь Совета, доцент *Г. И. ЧЕРНЯЕВ*

Диссертация состоит из введения, историографии вопроса, четырех глав и выводов.

Общий объем диссертации — 160 машинописных страниц.

Библиография содержит 218 названий.

Приложения содержат 7 таблиц, графиков и перечень использованных в работе игр.

Обоснование темы.
Задачи, методы и организация исследования.
Историография вопроса.
Краткое содержание работы.

Строительство коммунистического общества выдвинуло перед советским физкультурным движением новые задачи, одновременно повысив роль физической культуры и спорта в жизни нашей страны.

В историческом документе современной эпохи — Программе КПСС, принятой XXII съездом, проблемам всестороннего воспитания личности придается большое значение. В период перехода нашей страны от социализма к коммунизму особо остро ставятся вопросы воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. «Партия, — говорится в Программе КПСС, — считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения, с гармоническим развитием физических и духовных сил».[1]

Необходимость коренного улучшения и совершенствования работы по физическому воспитанию различных слоев населения и, в первую очередь, учащейся молодежи, есть претворение в жизнь решений нашей партии.

В этом плане важное значение приобретает хорошо организованное физическое воспитание в школах, где первостепенное место занимают вопросы дифференцированной органи-

[1] Материалы XXII съезда КПСС. Госполитиздат, 1961, стр. 393.

зации учебного процесса с учетом наступающих изменений в росте и развитии детей в результате влияния социально-экономических, климато-географических и этнических факторов.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию в школах национальных республик нашей страны (в том числе и в Северной Осетии) требует обязательного учета местных специфических факторов, которые проявляются лишь в условиях жизни данного народа.

Общепринятые средства физического воспитания, рекомендованные школьной программой, не могут полностью отразить в себе сущности специфики, а это сказывается на их эффективности в учебном процессе. Однако в деле развития физической культуры не всегда учитываются традиции в развитии народных видов спорта, игр и упражнений.

Вместе с тем, прогрессивные народные формы, методы и средства физического воспитания, прошедшие многовековую проверку самой жизнью и наиболее полно отвечающие требованиям местных условий, очевидно должны способствовать успешному развитию необходимых физических качеств и навыков. Необходимость изучения опыта народного воспитания, в том числе физического, обусловлена также тем, что результаты такой работы помогают проследить эволюцию форм, методов, средств, всей системы физического воспитания и определить ее закономерности, связанные с изменениями социальной жизни, а также создать предпосылки для улучшения организации физического воспитания и пополнения его прогрессивными элементами народных средств. Практический опыт показывает, что в использовании народных средств имеются потенциальные возможности, свидетельством чего являются успехи борцов Осетии, которые, как правило, прошли школу народной борьбы.

Не менее важным является вовлечение в занятия широких масс сельского населения, особенно горных районов, что может быть успешно решено за счет применения народных игр, упражнений и т. д.

Однако эти средства физического воспитания еще не везде применяются и не нашли отражения в школьных программах как дополнительный учебный материал.

Целью диссертационной работы было исследование эффективности применения национальных видов спорта, игр и упражнений в системе физического воспитания школьников Осетии.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Провести сравнительно-исторический анализ развития народных средств физического воспитания в Осетии и определить их место в современной практике физического воспитания в школе.

2. Проанализировать школьные программы по физическому воспитанию и выявить уровень физического развития школьников горных районов Северной Осетии.

3. Выявить практическое значение национальных игр в школьном уроке и составить перечень игр, рекомендуемых как дополнительный материал для занятий во всех видах школьной и внешкольной работы.

4. Дать рекомендации по отбору и внедрению наиболее ценных национальных игр и физических упражнений в урок физического воспитания в школе.

В работе были применены следующие методы исследования:

1. Изучение этнографической, исторической и специальной литературы; анализ школьных программ по физическому воспитанию.

2. Теоретический анализ и обобщение архивных материалов.

3. Полевые экспедиции и опрос учителей физического воспитания различных школ Северной Осетии.

4. Обследование физического развития школьников Северной Осетии и анализ полученного материала.

5. Педагогический эксперимент.

6. Метод математического анализа полученных данных.

Основополагающими для работы были произведения классиков марксизма-ленинизма о сущности коммунистического воспитания и его роли в становлении физического воспитания.

Были изучены постановления ЦК КПСС и Советского правительства, содержащие конкретные указания по развитию физической культуры в нашей стране и, в частности, по использованию национальных средств физического воспитания.

Наряду с документами партийных съездов были изучены материалы конференций и пленумов различных спортивных организаций и министерств, где решались вопросы совершенствования физического воспитания в различных системах и ведомствах нашей страны, в том числе и в Северной Осетии.

В процессе исследования были проанализированы программы по физическому воспитанию общеобразовательных

школ Российской Федерации, других союзных республик.

Изучались исследования по истории быта, культуры и физической культуры на территории Северного Кавказа, в частности, В. Пассека (1838), Н. Ф. Дубравина (1871), В. Б. Пфаффа (1971), В. М. Миллера (1881), Н. Жданова (1898), Е. Л. Покровского (1884) и М. М. Ковалевского, С. Г. Гагиева, Ф. А. Агапова, Ф. В. Казиева, Ю. Д. Цебоева и многих других авторов.

В большинстве работ дореволюционного периода лишь частично освещались вопросы физического воспитания.

Весьма ценными по содержанию, близкими к теме работы, являются опубликованные в некоторых союзных республиках: исследования В. И. Элашвили, М. А. Горгадзе, А. А. Стародубцева, В. А. Анекокова, Х. Г. Байрамкулова, М. А. Дибирова, Г. Г. Агаева, И. Абдулаева, А. И. Краснова, Г. С. Туманяна, Л. В. Певговой, Г. Н. Абсалямова, Г. Н. Боховской, Д. О. Мурзакова, М. Б. Брусиловского, К. Тепа, М. Таникеева. Однако в этих исследованиях не затрагивались проблемы повышения эффективности физического воспитания в школах.

Представляют интерес работы С. Г. Гагиева. Опубликованная им в 1958 г. книга «Осетинские национальные игры» является результатом многолетних исследований. В другой книге «Методика проведения осетинских народных игр в школах и пионерских лагерях» даются рекомендации по их проведению во внеклассное время. Однако в работах нет специальных указаний по применению игр в горных районах.

В плане изучаемого вопроса были проанализированы работы Ю. Д. Цебоева (1971—1972), Т. П. Плиева и Х. Х. Хадикова (1971). В них авторы дают лишь характеристику идеям воспитания, описанным в нартских сказаниях.

Помимо вышеуказанных источников были использованы результаты археологических, этнографических исследований по Северной Осетии, некоторые материалы краеведческих музеев республики и опросы старожилов. А также обобщен опыт работы по организации физического воспитания учащихся в школах республики. Весь собранный и обобщенный материал позволил нам проиллюстрировать сложившийся военный быт, культуру и обычаи осетинского народа в историческом аспекте его развития, проанализировать народные физические упражнения и игры осетинского народа, применяемые в физическом воспитании.

Проведенный сравнительно-исторический анализ развития народных средств физического воспитания в Осетии и их место в современной практике физического воспитания дал возможность показать актуальность исследуемой темы и ее большое практическое значение. Были отобраны наиболее рациональные национальные игры и физические упражнения, которые могут быть использованы на уроках физической культуры в школах горных районов Осетии.

К числу самых древних народов, проживающих на территории нынешнего Северного Кавказа, относятся осетины, предки которых — аланы ведут свое происхождение от ираноязычных племен скифов и сарматов. Кочевой образ жизни с непрерывными военными столкновениями требовали от каждого воина исключительной физической подготовки, где особенно поощрялись храбрость, ловкость и сила.

Многовековая история Осетии знает немало примеров исключительной мужественной борьбы с иноплеменными захватчиками за свою свободу и независимость.

Кроме того климатические особенности Северного Кавказа в горной и предгорной части также предъявляют повышенные требования к человеку. Такие факторы воздействия внешней среды, как пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, пониженное атмосферное давление, повышенная солнечная радиация являются для горцев естественными. Физическая культура способствует подготовке к специфическим условиям жизни всех горцев. И не случайно, в этой связи любовь к физическому совершенствованию имеет у горцев глубокие исторические корни.

Для воспитания необходимых двигательных качеств горцы Кавказа в процессе своего развития (с учетом специфических условий жизни и общения с другими народами), выработали свою определенную национальную систему физического воспитания.

За многовековой период существования общества в этой системе сформировались свои национальные средства, которые занимали особое место в подготовке подрастающего поколения к трудовой деятельности и к формированию будущего воина.

У древних осетин общество делилось на три категории: дети, молодежь и взрослые.

Физическое воспитание начиналось с раннего детского возраста. Так с 6—7 лет дети воспитывались под наблюдением родителей и старших братьев, используя прежде всего народ-

ные подвижные игры. В дальнейшем их воспитанием занимались опытные, бывалые воины — мальчики совершенствовали свое искусство в военном деле, владении конем, активно участвовали в различных состязаниях и единоборствах. С 16—17 лет юноши проходили военно-физическую подготовку наравне со взрослыми воинами. К этому времени приурочивался обряд посвящения во взрослые воины (инициация). Обряд инициации являются своеобразным общественным экзаменом на зрелость, мужество, на умение быть взрослым. Это были военно-спортивные состязания, где надо было продемонстрировать военное искусство, ловкость, силу, находчивость, быстроту и т. д.

Народная система физического воспитания в силу менявшейся исторической обстановки, различных внешних факторов, совершенствовалась, изменялась в зависимости от утилитарных требований.

В применяемой системе физического воспитания широко использовались разнообразные, специфические в условиях гор народные игры, физические упражнения, состязания и единоборства

Древние корни имеет например конный спорт. По технической и тактической подготовке всадников и лошадей, скачки являются одним из сложных, вместе с тем оригинальных видов народного конного спорта, используемого и сегодня. Это яркий пример того, как из ритуального элемента возрождено современное, увлекательное средство физического воспитания.

Условия жизни в горных районах таковы, что дети должны привыкать к преодолению препятствий, подъемов и спусков.

Широко было распространено и применялось на состязаниях поднимание тяжестей. Для этой цели служили камни различного размера. По условиям состязания, камень необходимо было поднять на забор нихаса (сельская площадка) и снять его обратно. Победителем был тот, кто поднимал самый тяжелый камень.

Кроме того было и усложненное состязание — толкание камня или «метание с плеча».

Оригинальным следует считать упражнение — прыжок с шестом в длину. Вначале оно использовалсь в быту, а затем стало одним из средств физического воспитания. Это было обусловлено жизненной потребностью, использовалось для облегчения преодоления широких и глубоких естественных преград. Это упражнение включалось в программу народных праздников, состязаний.

Наряду с общепринятыми средствами физического воспитания значительное место в жизни осетинского народа занимали и народные танцы, которые служили не только средством эстетического воспитания, но были и хорошими физическими упражнениями. Искусству танца осетины обучались с раннего возраста. Во время исполнения некоторых темпераментных танцев физические нагрузки были настолько велики, что они были посильны только самым выносливым и крепким.

Определенное место в народной системе физического воспитания занимали спортивные состязания, проводимые в честь различных праздников (скачки, борьба, стрельба из лука, перетягивание каната и т. д.).

С победой Великой Октябрьской Социалистической революции коренным образом изменились условия для развития физической культуры и спорта осетинского народа.

Проявляя заботу о всестороннем развитии советского человека, о массовом охвате молодежи учебой, партия создавала условия и для укрепления здоровья трудящихся, заботилась об их физическом развитии. В школах Осетии было введено физическое воспитание как обязательный предмет. Разработаны программы по этому предмету, решались вопросы подбора и совершенствования учительских кадров и т. д.

Физкультурное движение все шире охватывало школьную молодежь. В этом деле большую роль сыграло введение в 1934 году комплекса БГТО. Массовая сдача норм БГТО повысила интерес молодежи к спорту и послужила хорошим средством выявления способных детей для их дальнейшего спортивного совершенствования.

Однако слабым местом в организации физического воспитания в школах оставались сельские районы, особенно в горных местностях.

Здесь физическое воспитание ограничивалось, в основном, самостоятельными занятиями школьников народными подвижными играми и упражнениями. Эта приверженность к народным играм диктовалась климато-географическими условиями и существовавшими традициями.

После окончания Великой Отечественной войны в школах Северной Осетии начался новый подъем физкультурного движения. Однако эта проблема оставалась трудноразрешимой в школах горных районов республики, так как в условиях среднегорья необходимо учитывать воздействие факторов высоты, климата и рельефа местности. Значит национальные игры и

физические упражнения в этих условиях как нельзя лучше могли бы способствовать физическому развитию школьников.

Проведенные в ходе исследования обследования школьников доказали влияние климато-географических условий на физическое развитие человека. В этих условиях всякая физическая работа вызывает значительные изменения функционального состояния организма. Эти особенности в известной степени нашли отражение в национальных методах физического воспитания.

В целях выяснения усвоения программного материала по физическому воспитанию в горных школах мы сопоставили возможности организации учебного процесса в них с теми условиями, которые требуются программой для полноценного прохождения материала по этой дисциплине.

Кроме того, мы руководствовались личными наблюдениями, мнением учителей и анализом программы по физическому воспитанию для 5—8 классов.

Средний показатель составил 58% возможности освоения программного материала. Эти данные имели прямую зависимость от географического расположения школы и примитивности их спортивных баз из-за отсутствия достаточно ровных площадок. Было проанализировано 117 уроков по физическому воспитанию в 5—8 классах сельских горных школ и 117 уроков в этих же классах городских школ.

Существующая школьная программа по физическому воспитанию, рассчитанная на типичную среднюю школу, не может предусмотреть специфику климато-географических, этнических и других факторов, определяющих особенности местных условий. Так, горные школы Северной Осетии как правило, малокомплектны, обычно не располагают гимнастическими залами, спортивными площадками и необходимым инвентарём. В результате, рекомендованный программой материал, как показала практика, часто остается невыполненным (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, лыжная подготовка). Виды спорта, рекомендованные программой по выбору (плавание, коньки, ручной мяч, волейбол), почти, все отпадают. В условиях гор, почти, полностью отсутствуют пригодные для плавания водоемы, а для коньков и ручного мяча нет самых элементарных условий. Недопустимо мало отведено времени (4—2 часа) на подвижные игры. В связи с этим в школах горных районов Северной Осетии имеются большие трудности в работе по физическому воспитанию детей. О необходимости совершенствования школьных программ с включе-

нием в них национальных средств физического воспитания неоднократно упоминается в ряде работ таких авторов, как А. И. Робакидзе (1954), М. Таникеев (1961), Г. Ш. Абсалямов (1962), В. И. Элашвили (1963) и других.

Г. С. Туманян (1964) по этому поводу писал ...«Думается ее (школьную программу — В. К.) нужно усовершенствовать, поскольку она не учитывает климато-географические, этнические и экономические условия жизни коренного населения национальных округов, областей, республик».[1]

В. М. Элашвили отмечает, что положительные традиции физической культуры народа формировались, проверялись, уточнялись и совершенствовались на протяжении веков, а лучшие образцы их в настоящее время составляют один из источников творческого обращения средств физического воспитания.

Как показывает практика, национальные своеобразия не утрачивают своего значения, продолжают бытовать или сохраняться в памяти народа даже после того, как породившие их условия уступают место новым условиям жизни общества. Именно поэтому многие народы продолжают заниматься народными средствами физического воспитания до наших дней.

Все это позволило нам придти к выводу, что физическое воспитание школьников в горных районах, осуществляемое по утвержденной школьной программе не оказывает должного эффекта. Включение в школьную программу национальных видов спорта, игр и физических упражнений отвечало бы требованию времени и решило бы задачу совершенствования методов дифференцированного подхода к обучению и воспитанию подрастающего поколения.

В связи с этим было проведено обследование физического развития школьников горных районов республики и г. Орджоникидзе и сделан сравнительный анализ полученных результатов.

Исследования проводились в два этапа на базе Стур-Дигорской, Мацутинской, Махческой и Гуларской восьмилетних и средних школ (высота над уровнем моря — 2000 м) и в школах города Орджоникидзе (№№ 50, 10, 15, 17, 21 с высотой 696 м). Всего 1268 учащихся в возрасте 11—15 лет.

На первом этапе исследования подверглись обработке материалы антропометрических и функциональных данных школьников.

---

[1] Г. С. Туманян. Национальный колорит в школьных программах. Журнал «Физическое воспитание в школе» № 10, 1964, стр. 45.

Обследованием было выявлено, что как мальчики, так и девочки среднегорья имеют рост ниже, чем городские в среднем от 1,95 см до 4,25 см. Соответственно меньше и вес — от 2,45 до 4,73 кг. Однако окружность грудной клетки, ее экскурсия, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у горских школьников во всех обследованных возрастных группах были выше, чем у городских: окружность грудной клетки — от 0,87 до 1,93 см, ЖЕЛ — от 195 до 425 см^3 и экскурсия грудной клетки — от 0,4 до 1,23 см.

Особенно заметное превосходство имели школьники-горцы над городскими в силовых тестах. В силе сжатия кисти эта разность равнялась от 1,95 до 8,76 кг. Соответственное увеличение показателей наблюдается и в становой силе (от 4,58 до 24,67 кг).

В этих величинах особо обращает на себя внимание разница показателей становой силы у девочек. Это вызвано тем, что они активнее принимают участие в физическом труде как дома, так и в школе, в колхозе.

Сравнительный анализ показал, что уровень физического развития школьников горских районов почти во всех показателях выше, чем у учащихся города Орджоникидзе. Эти различия свидетельствуют о том, что условия горной среды, климат, особенности труда накладывают определенный отпечаток на развитие организма ребенка.

В процессе комплектования из школьников опытных и контрольных групп удалось выяснить, что горские школьники, обладая незаурядными потенциальными физическими данными, не имеют достаточных навыков, необходимых для освоения ранее неизвестных элементов техники современных видов спорта. На основе предварительного анализа и изучения национальных игр и упражнений было отобрано около 45 игр. Все игры, включенные в эксперимент, отбирались с учетом их педагогической значимости, соответствия поставленным задачам и их воздействия на организм занимающихся.

О необходимости такой фильтрации игр говорила в свое время Н. К. Крупская: «Есть игры, вырабатывающие жестокость, грубость, разжигающие национальную ненависть, плохо действующие на нервную систему, вызывающие азарт тщеславия».[1]

Преследовалась также цель умелого сочетания дополнительного материала, в виде национальных средств физиче-

---

[1] Н. К. Крупская. О юных пионерах. АПН, 1949, стр. 35.

ского воспитания и рекомендованного действующей школьной программой для решения задач всестороннего физического развития детей горных школ.

Основной педагогический эксперимент проводился с учениками 5—8 классов горных школ Ирафского района Северо-Осетинской АССР, для чего были укомплектованы опытная и контрольная группы с общим количеством учащихся 408 человек.

Участвующие в эксперименте школьники, как показала предварительная тестовая проверка, не отличались друг от друга как по физическому развитию, так и по физической подготовленности. Бытовые условия также не имели существенных различий. В тестовую проверку были включены следующие виды: бег 30 м с высокого старта; бросок веса (1,5 кг) через голову назад; прыжок в длину с места; выпрыгивание вверх (с использованием приспособления Абалакова); сила кисти; сила мышц разгибателей туловища; метание теннисного мяча на дальность (для 5—6 классов — теннисный мяч, для 7—8 классов — граната весом 500 г); метание теннисного мяча в цель.

Для экспериментальной группы была составлена специальная программа с включением в нее, как дополнительного материала, национальных средств физического воспитания. Использовалось около 45 различных игр, которые способствовали воспитанию самостоятельности, инициативы, активности, настойчивости, смелости и других качеств.

Применялись следующие игры: «Бег к реке», «Деревянный шарик», «Шела», «Журавли», «Ямочка», «Борьба за флажок», «Чука», «Кулик», «Метание камня с плеча», «Перетягивание веревки», «Национальная борьба» и другие. Занятия проводились на открытом воздухе с применением в играх и упражнениях подручных средств и рельефа местности (камни, палки, деревья, заборы, склоны, обрывы, скалы и т. д.).

В контрольной группе занятия проводились без каких-либо изменений в соответствии с школьной программой.

В эксперименте выяснялось:

а) степень эффективности дополнительного материала в виде национальных игр и физических упражнений:

б) целесообразность сочетания национальных игр и программного материала;

в) интерес школьников к новому материалу;

г) возможность использования национальных средств фи-

зического воспитания для поиска и отбора одаренных детей в спортивные школы и интернаты.

В процессе эксперимента производились наблюдения за учащимися с целью определения склонностей, отношения к занятиям, к интересам команды, активность на уроках, определялось по внешним признакам состояние организма, формы проявления эмоциональных чувств и т. д.

В конце экспериментальной работы был проведен анкетный опрос и беседы с учащимися (227 чел.) и учителями (26 чел.).

Выяснилось отношение и интерес к национальным играм и физическим упражнениям; время, уделяемое физической культуре; популярность и увлечение видами спорта; целесообразность включения национальных средств физического воспитания в урок, секционные занятия и т. д.

Ответы школьников и учителей физического воспитания на каждый вопрос обрабатывались путем суммации аналогичных точек зрения по конкретному вопросу. Подавляющее большинство (99,9%) учащихся школ горных районов знают много видов спорта и любят их, особенно национальную борьбу; многие из учителей сами были борцами вольного стиля и отдают предпочтение этому виду спорта. Национальная борьба — традиционный и наиболее доступный вид спорта. Это же можно сказать и о конных скачках. Относительно желания заниматься другими видами спорта получены разнообразные ответы — штанга (36,4%), волейбол (64%), легкая атлетика (преимущественно бег — 24%), футбол 43,8% и т. д.

Использование национальных игр вызвало интерес у всех учащихся. На основании опроса учителей можно сформулировать следующие выводы: — включение в школьную программу национальных видов спорта, игр и физических упражнений одобрено всеми учителями; предложенные игры целесообразно использовать в уроках и секционной работе; усовершенствование программ в таком направлении значительно обогатит средства физического воспитания, применяемые в школах, и устранит многие затруднения, связанные с распределением программного материала по четвертям.

Эксперимент проводился в течение одного учебного года (сентябрь 1971 г. по июнь 1972 г.).

С целью определения степени эффективности комплекса упражнений, а также методов проведения занятий, было проведено вторичное обследование детей обеих групп.

Результаты заключительного тестирования дали возможность выявить разность показателей между первым и вторым тестированием.

Полученные нами результаты исследования по предложенным тестам были подвергнуты статистической обработке с определением средних величин.

Для оценки достоверности разности между среднеарифметическими двух совокупностей пользовались формулой нормированного отклонения $t = \frac{x_1 - x_2}{S}$.

Так например, прирост показателей в беге на 30 м после вторичного обследования оказался равным в опытных группах у мальчиков — 0,3, у девочек — 0,4. Тогда как в контрольной группе — 0,1. Эти различия на сравнительно короткой дистанции весьма существенные (достоверность P=0,01). Метание веса через голову назад — в опытных группах увеличилось по сравнению с контрольными у мальчиков на 5,34 м, а у девочек на 3,10 против 1,78 и 1,31 м. Достоверность межгрупповых различий очевидна (P=0,01).

Использованные тесты по определению силы кисти и силы мышц разгибателей туловища дали возможность определить влияние предложенного комплекса на уровень развития статической силы. Если в первичном обследовании разность в показанных результатах составляла в силе кисти и становой силе у мальчиков и девочек в пределах 1—2 кг, то сейчас эти сдвиги в силе кисти в опытной группе составляют у мальчиков от 4,9 до 5,7 кг (P=0,01), против 1,3—2,5 кг и 1,1—1,7 кг в контрольной группе.

Аналогична картина и в силе мышц разгибателей туловища в опытной группе у мальчиков 18,4—19,4 кг (P=0,01), у девочек 12,7—15,7 (P=0,01) против данных в контрольной группе — у мальчиков — 5,4—9,2 кг и у девочек — 3,4—5,7 кг.

Результаты заключительного исследования по прыжкам в длину с места показали, что в опытных классах у мальчиков этот результат составляет от 11 до 23 см, а у девочек от 15 до 17 см, тогда как в контрольной группе соответственно 6—12 и 5—7 см. Критерий достоверности различий у мальчиков 5—6 классов составляет P=0,01; 7—8 классов — P=0,02; у девочек 5—6 классов — P—0,001; 7 и 8 классов — P=0,01.

Подобные показатели были получены и по другим тестам.

Названные параметры во всех приведенных видах проверки подтверждают эффективность дополнительных упражнений,

которые были использованы в занятиях с опытной группой школьников. Это дает основание использовать их в физическом воспитании не только в школах горных районов республики, но и в городских и сельских условиях обучения.

Комплексное использование народных средств физического воспитания и общепринятых программой видов спорта и упражнений требует четкой взаимосвязи их педагогической целенаправленности.

Как показали исследования, национальные средства вырабатывают почти все необходимые физические качества и навыки, их использование в условиях высотной гипоксии особенно хорошо способствует выработке силы и выносливости.

Большое разнообразие осетинских национальных игр и физических упражнений позволяет использовать их для занятий с детьми различных возрастно-половых групп.

Большинство осетинских национальных игр и упражнений при выполнении их на местности эффективно развивают ценные качества, предопределяющие расположенность к некоторым классическим видам спорта. Среди них особенно выделяются такие, как «Бег к реке», «Бег на скорость в гору», «Шели», «Ямочки», «Доставание веток на деревьях» и др. В них изобилуют скоростные и скоростно-силовые движения, которые закладывают основу будущих хороших спринтеров и прыгунов.

В играх «Лазание по столбу или дереву», «Национальная борьба», «Борьба за флаг», «Джигитовка» и др. преимущественное развитие получают те качества и двигательные навыки, которые прежде всего необходимы в современных разновидностях борьбы, в штанге, в легкоатлетических метаниях и т. д. В этих же играх и упражнениях есть много технических элементов, аналогичных многим современным видам спорта, в частности, классическим, например, «Метание дротиков в цель» (легкоатлетическое метание копья), «Толкание камня» (легкоатлетическое толкание ядра), «Прыжки с шестом через ров, реку» (прыжки с шестом) и т. д.

Успешный опыт переключения народных игр и физических упражнений на современные классические виды уже имеет место в ДЮСШ по вольной и классической борьбе.

На основе эксперимента были разработаны некоторые методические рекомендации по применению национальных средств в физическом воспитании школьников.

Необходим строго дифференцированный подход к интенсивности выполнения и дозировке нагрузки с учетом состоя-

ния организма каждого школьника. Это особенно важно во время проведения уроков физического воспитания в условиях среднегорья, где состояние гипоксии вызывает определенные реакции организма, степень которых строго индивидуальна.

Во время проведения занятий необходимо осуществлять постоянный контроль над состоянием организма детей по внешним признакам (окраска лица, губ, рук, характер интенсивности движений и т. д.).

Игровой характер занятий с детьми 10—15 лет требует обязательного учета неуравновешенности процессов возбуждения и торможения, внимания на каждое проявление невыдержанности.

Подбор народных игр и физических упражнений для занятий, их направленность должны мотивироваться заинтересованностью детского коллектива и воспитательными целями.

При проведении занятий на местности необходимо тщательно выбирать место, площадку для игр, предусмотреть безопасность проведения игр, избегать заросших неровностей, скальных выступов, близости больших валунов, рытвин и т. д.

Снаряды для игр и упражнений рекомендуется готовить самим учащимся.

Анализируя существующий опыт, мы пришли к убеждению, что горцы очень болезненно реагируют на всякие судейские ошибки, если даже они сделаны не умышленно. Поэтому выбор судей является не менее серьезным моментом, чем подбор самой игры или выбор капитана. Доверие класса в судействе своему товарищу очень высоко ценится любым школьником, и судья приложит все усилия, чтобы его объективность не вызывала сомнений.

В диссертации приводятся ориентировочные рекомендации по планированию и учету дополнительного материала к программе по физическому воспитанию для 5—8 классов школ горных районов республики. Дается описание некоторых народных игр и физических упражнений, таблицы классификации осетинских народных игр и упражнений, а также примерный графический план распределения учебного материала на год (для школ горных районов).

ВЫВОДЫ

1. Процесс исторического развития различных народов протекает не только по общим законам, но имеет и некоторые частные закономерности, которые проявляются лишь в ха-

рактерных условиях жизни народа. Установлено, что у осетинского народа это своеобразие выражалось в самобытной культуре, в трудовой деятельности. Географическое положение, хозяйственный уклад, быт горцев создавали условия, которые определили военную и утилитарную направленность физического воспитания.

Главными средствами физического воспитания были подвижные игры и физические упражнения, отображавшие общественно-полезные действия горцев.

2. Национальные средства физического воспитания — игры, виды спорта, упражнения, создаваемые народом применительно к особенностям общественного строя, всего хозяйственного уклада, быта и психического склада, представляют собой почти нетронутый, но важный фонд обогащения современной системы физического воспитания.

3. Анализ школьной программы и возможностей ее выполнения показал, что в школах горных районов Осетии средний показатель возможности освоения программного материала равен лишь 58%. Установлено, что значительная часть горцев не умеет плавать из-за отсутствия пригодных для плавания водоемов (большая скорость течения рек, низкая температура воды во всех горных водоемах). Не могут быть использованы и другие рекомендованные школьной программой по выбору виды спорта (коньки, ручной мяч, волейбол). Эти данные имеют прямую зависимость от географического расположения школ, примитивности их спортивной базы, отсутствия ровных площадок и т. д. Все это подтверждает, что существующая программа не обеспечивает эффективности занятий.

4. Исследования шкальников 5—8 классов дали возможность определить, что физическое развитие и физическая подготовленность детей горцев имеют некоторые отличия от развития школьников гор. Орджоникидзе. Было установлено, что показатели по длине тела на 1,95—4,27 см и по весу тела на 2,45—4,75 кг меньше, чем у сверстников-горожан. Однако показатели окружности грудной клетки, ее экскурсии, жизненная емкость легких, становая и кистевая сила у школьников живущих в горах превосходит аналогичные данные городских школьников в среднем от 10 до 20%.

5. Установлено, что уровень физической подготовленности этих двух категорий школьников также не одинаков; в простых силовых упражнениях горские школьники имеют лучшие показатели, чем городские, и в то же время уступают горожанам в скоростно-силовых упражнениях, где требуется

определенная координация движений. Это говорит об отсутствии широкого диапазона приобретенных ранее навыков, которые давали бы возможность быстро усваивать новые движения.

6. Учитывая особенности физического развития и физической подготовленности детей горцев, а также условия расположения школ горных районов республики, была составлена комплексная программа национальных средств физического воспитания как дополнительный материал к средствам общегосударственной школьной программы.

Сравнительный анализ параметров вторичного обследования опытной и контрольной групп дали возможность установить эффективность национальных видов спорта, игр, физических упражнений, рекомендуемых для включения в школьную программу. В опытной группе результаты тестовой проверки оказались выше (до 30 и более %), чем в контрольной группе.

7. Исследования подтвердили большую воспитательно-образовательную ценность осетинских национальных игр и других средств физического воспитания, а также целесообразность их использования в учебной работе с детьми как в сельских, так и в городских школах.

Разработанная комплексная программа дала возможность выработать у детей необходимые физические качества и двигательные навыки, которые облегчили усвоение техники современных видов спорта, улучшили координацию движений, а также способствовали решению ряда воспитательных задач. Включение национальных средств физического воспитания в урок полностью компенсировало выполнение задач, определенных программным материалом для 5—8 классов.

8. Результаты исследования показали, что осетинские национальные игры и физические упражнения, применяемые в условиях горного рельефа и климата, требуют более тщательной подготовки мест для занятий; своевременного изготовления подручных средств и инвентаря; обеспечения безопасности проведения игр в условиях гор и т. д.

При проведении занятий необходимо постоянно осуществлять контроль (хотя бы по внешним признакам) за реакцией организма школьников на те или другие упражнения, их интенсивностью.

9. В диссертации приводится таблица игр и упражнений, рекомендуемых для занятий и примерная сетка часов распределения учебного материала для школ горных районов.

Рекомендуемый материал может быть использован и во внеклассной спортивной работе, пионерских лагерях, а также секционной работе по различным видам спорта.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Влияние национальных форм физического воспитания на развитие двигательных качеств у детей горцев. Материалы научной конференции по единству национального и интернационального в коммунистическом воспитании. Северо-Осетинский Госуниверситет. Орджоникидзе, 1971.

2. Национальный колорит в физическом воспитании школьников Осетии. Сборник научных работ молодых ученых кафедры философии СОГУ за 1973 г. Орджоникидзе, 1974.

3. Народные средства физического воспитания в школах Осетии. «Теория и практика физической культуры», 1974, № 10.

По теме исследования сделаны сообщения

1. На заседании республиканской федерации по легкой атлетике в 1971 году.

2. На научных конференциях СОГУ им. К. Л. Хетагурова (с 1971 по 1974 гг.).

3. На кустовых заседаниях учителей физического воспитания сельских районов СО АССР, в 1974 г.

Подписано к печ. 6/V-75 г. Формат бум. 60×84 1/16
Объем 1 1/4 печ. л. Зак. 173 Тираж 200 Бесплатно

Тип. 3, ф. 1 Ленуниздата, 190000, Ленинград, пер. Гривцова, 14