

5. Stepanova O. A. Profilaktika shkol'nyh trudnostej u detej. M., Sfera, 2003. 128 p.
6. Psihologicheskij portal. Available at: <http://www.anopsy.Ru/glossary/vnutrennyaya-pozitsiya-shkolnika>.
7. Psihologicheskij portal. Available at: https://detstvo.ru/psychology/ps_got_skola/.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ РЕЛИГИОЗНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Ермолина Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук, Астраханский государственный университет, 4140056, Россия , г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: tomara-72_64@mail.ru.

Зинчук Нина Аркадьевна, кандидат педагогических наук, Астраханский государственный университет, 4140056, Россия , г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: niva-zinchuk@mail.ru.

Ярошинская Алёстина Павловна, доктор биологических наук, Астраханский государственный университет, 4140056, Россия , г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: ayaroshinskaya@mail.ru.

Янкевич Ирина Евгеньевна, старший преподаватель, Астраханский государственный университет, 4140056, Россия , г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: rigicc@mail.ru.

Институт восточных единоборств служит одним из факторов социализации человека. Воспитательные воздействия, сочетаясь со средствами физического воспитания, обеспечивают развитие не только физических качеств, но и духовной сферы ребёнка. Рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических способностей учащихся является актуальной задачей. Проведённое исследование выявило положения, на основе которых осуществляется интеграция физического и духовного воспитания в системе религиозного образования детей: духовная культура как выражение терпимости, добра, гуманности, справедливости и честности проявляется в утверждении высших нравственных ценностей и понимании своего жизненного назначения. Разработанная методика, реализованная нами через программу внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности для учащихся 1–4 классов православной гимназии, способствовала гармоничному развитию школьников и формированию у них гуманистических качеств личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, восточные единоборства, религиозное воспитание, внеурочная деятельность, школьники

THE METHODOLOGY OF THE MEANS OF MARTIAL ARTS I N THE SYSTEM OF RELIGIOUS EDUCATION OF CHILDREN

Ermolina Natalja V., Candidate of Pedagogical Sciences, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st., e-mail: tomara-72_64@mail.ru.

Zinchuk Nina A., Candidate of Pedagogical Sciences, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st., e-mail: niva-zinchuk@mail.ru.

Yaroshinskaya Alevtina P., Doctor of Biological Sciences, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st., e-mail: ayaroshinskaya@mail.ru.

Yankevich Irina E., Senior Lecturer, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st., e-mail: rigicc@mail.ru.

Institute of martial arts is one of the factors of human socialization. Educational impact, combined with the means of physical education, provide not only the development of physical qualities, but also the development of the spiritual sphere of the child. The rational organization of physical education and the use of innovative means to strengthen health and physical abilities of pupils is an urgent task. The study identified provisions on the basis of which the integration of physical and spiritual education within religious education of children: spiritual culture as an expression of tolerance, kindness, humanity, justice and fairness is manifested in the assertion of higher moral values, and understanding of their life purpose. The developed method implemented by us through a program of extracurricular sports and recreational activities for students in grades 1-4 Orthodox school, contributed to the harmonious development of students and develop such fundamental humanistic qualities.

Keywords: physical education, martial arts, religious upbringing, extracurricular activities, pupil

Современная школа нуждается в такой организации своей деятельности, которая обеспечила бы развитие индивидуальных особенностей и творческого отношения к жизни каждого учащегося, внедрение различных инновационных учебных программ, реализацию принципа гуманного подхода к детям. Преобразования в физическом воспитании подрастающего поколения должны быть направлены на усиление его культурообразующих и гуманистических функций [5].

В системе религиозного образования определены место и направленность методов нравственного воспитания на занятиях по физическому воспитанию. Воспитательные воздействия, сочетаясь со средствами физического воспитания, обеспечивают развитие не только физических качеств, но и духовной сферы ребёнка [3].

Восточные единоборства в современном российском обществе являются частью социальной реальности, но рассматриваются чаще всего как особый, выделенный из неё феномен. Как вид социальной деятельности современные единоборства оказывают влияние на систему ценностных ориентаций занимающихся ими лиц, обусловливая характерные изменения в ней у практиков разного возраста, имеющих различный стаж занятий по разным направлениям единоборств [1]. Система восточных единоборств, некогда чуждая российскому обществу, включает в себя не только методы самообороны или нападения, но и философские, мировоззренческие составляющие, которые передаются в ходе многолетней подготовки от учителя (наставника) к ученикам. Институт восточных единоборств является одним из факторов социализации человека, поэтому заслуживает пристального внимания [4].

Восточные единоборства нельзя рассматривать в отрыве от исторических, культурных, философских, религиозных, этических факторов. Поэтому рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей как для теории, так и для практики физического воспитания.

Восточные единоборства во многом являются отражением социальных отношений, их моделью. При грамотно организованных занятиях у учеников развивается почтение к старшим, уважение к партнёру и всем окружающим.

Высокоразвитые физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость) в сочетании с морально-волевыми качествами дают возможность для формирования выдержки, молниеносной реакции, душевным свойствам и высокоорганизационным качествам личности. Образ жизни и образ мышления человека меняется, он придерживается совершенно другой шкалы жизненных ценностей: ценность: ценность материального отступает на второй план, уступая ценностям духовного порядка.

Воспитание школьников, а особенно гуманистическое воспитание необходимо начинать с первого школьного дня, поскольку именно в начальной школе, до начала «переходного возраста», можно и должно сформировать гуманистическую систему ценностей [2]. Поэтому данная программа решает воспитательные задачи, направленные на детей младшего школьного возраста (1–4 классы).

Помимо задач воспитательного характера, программа предполагает и решение оздоровительных задач. Оздоровительный эффект от занятий восточными единоборствами достигается не столько за счёт выполнения специальных упражнений, сколько за счёт следования грамотно выстроенной системе подготовки, которая гармонично связывает физическую, психическую и ментальную сферы человека. Это достигается:

- адекватной постановкой целей на самосовершенствование и духовно-нравственное развитие личности в отличие от традиционной направленности на достижение спортивной победы без учёта возможностей и индивидуальных особенностей ученика;
- формированием комфортной психологической атмосферы и взаимоуважительно-товарищеских взаимоотношений между участниками воспитательного процесса;
- следованием принципам минимального с точки зрения энергозатрат и эффективного с позиций биомеханики выполнения различных двигательных действий, от простейших (ходьбы, бега и т.д.) до сложно-координированных и выполняемых в режиме высокой травмоопасности поединка (оптимальность траекторий, максимальная мышечная и психическая расслабленность, совершенство межмышечной и внутримышечной координации);
- осуществлением постоянного самоконтроля, психической саморегуляции и управления дыханием при всех видах тренинга (поддержание гармоничного состояния в течении всего занятия).

Помимо этого, оздоровительный эффект достигается тренингом дыхательной системы, самомассажем, суставной гимнастикой, релаксационными упражнениями.

Итак, цель реализации программы – способствовать гармоничному развитию школьников и формированию у них таких фундаментальных гуманистических качеств личности, как сопричастность, сострадание, милосердие, чувство ответственности за поступки.

Экспериментальная методика представляет собой комплексную характеристику параметров общей физической подготовки, основой которой является система рационального применения восточных единоборств во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности с учётом характера и структуры физических упражнений, применяемых во время занятий с младшими школьниками в православной гимназии.

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (восточные единоборства) распределяются по трём уровням.

1. *Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний о правилах ведения образа жизни, об основ-

ных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности во время занятий и правилах бесконфликтного поведения; о способах самозащиты; о правилах поведения в экстремальных ситуациях; о правилах поведения и гармоничного взаимоотношения с людьми; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. *Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к младшим, слабым, нуждающимся в защите; ценностного отношения к спорту и физической культуре, собственному самосовершенствованию, миру и ненасилию.

3. *Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия):* приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и слабых, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Таблица 1

Тематическое планирование

Название раздела, темы занятий	Общее кол-во часов	Часы ауд. занятий	Часы активной работы
Вводное занятие	2	1	-
Теоретические сведения (основы знаний)	6	6	-
Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	-
Влияние питания на здоровье человека	2	2	-
Гигиенические и этические нормы	2	2	-
Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел восточных единоборств	6	6	-
Оздоровительный раздел восточных единоборств	24	10	14
Психологическая подготовка	7	2	5
Физическая подготовка	57	-	57
Развитие координационных способностей	8	-	8
Развитие силовых способностей	20	-	29
Развитие выносливости	8	-	8
Развитие гибкости	8	-	8
Акробатические упражнения	5	-	5
Развитие скоростных способностей	8	-	8
Упражнения на расслабления	3	1	2
Технико-тактическая подготовка	52	4	48
Формирование культуры движений в стойках	6	-	6
Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	9	-	9
Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	8	1	7
Поединки на отработку изученной техники	8	2	6
Техника борьбы	7	-	7
Связки и технические комплексы	6	-	6
Самооборона против вооруженного противника	8	1	7
Коллективные мероприятия	9	4	5
Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	6	1	5
Семейная гостиная	3	3	-
ВСЕГО часов	165	34	131

В целях выявления положительного влияния разработанной нами программы и методики её реализации нами был проведён эксперимент, который проходил на базе ГБОУ АО «Православная гимназия» в г. Астрахани. В эксперименте принял участие 31 гимназист.

Экспериментальная методика представляет собой комплексную характеристику параметров общей физической подготовки, основой которой является система рационального применения восточных единоборств во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности младших школьников в православной гимназии.

Для выяснения положительного влияния теоретического и практического раздела программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности для учащихся 1–4 классов использовался также опрос занимающихся на тему влияния восточных единоборств на формирование личностной физической культуры и понимания социальной реальности и повседневной жизни. Нами были заданы следующие вопросы:

- «Как часто вы ссоритесь со своими одноклассниками?»;
- «Считаете ли нужным помогать более слабому физически?»;
- «Владеете ли вы навыками личной гигиены и физического самосовершенствования?».

На вопрос «Как часто вы ссоритесь со своими одноклассниками?» 17 гимназистов ответили – часто; 10 гимназистов – иногда; 4 гимназиста – никогда.

На вопрос «Считаете ли вы нужным помогать более слабому физически?» 10 гимназистов ответили – да; 18 гимназистов – иногда; 3 гимназиста – нет.

На вопрос «Владеете ли вы навыками личной гигиены и физического самосовершенствования?» 2 гимназиста ответили – да; 8 гимназистов – немного; 21 гимназист – нет.

Для определения показателей физической подготовленности детей нами были выбраны тесты, отличающиеся простотой проведения и отвечающие требованиям программы.

Для этого были использованы следующие тесты:

1. Сгибание и разгибание рук от пола на скорость в течение 30 секунд.
2. Прыжки через гимнастическую скамью на скорость в течение 30 секунд.
3. Исходное положение – лёжа на спине, поднимание ног на скорость в течение 30 секунд.
4. Прыжки через скакалку – максимальное количество раз.
5. Исходное положение – лёжа на спине, одновременное поднятие корпуса и ног (во время выполнения упражнения на полу только ягодицы) максимальное количество раз.
6. Статика для ног. Стойка на одной ноге, вторая вытянута вперёд (крайняя точка удара ногой) на высоте не ниже 30 см – максимум.

Перед проведением контрольных тестов гимназисты, занимающиеся восточными единоборствами, были информированы о целях проведения контрольных испытаний, им тщательно разъяснялось и демонстрировалось правильное выполнение каждого теста. Для повышения надёжности оценки была дана пробная попытка выполнения контрольного теста.

Всего в течение года нами было организовано четыре контрольных тестирования. Первая дата проведения тестов была назначена в течение первой недели от начала занятий, далее мы проводили тестирование по окончании каждой учебной четверти. Полученные средние результаты тестирования мы отразили в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования

Тест	1 срез	2 срез	3 срез	4 срез
Сгибание и разгибание рук от пола на скорость в течение 30 секунд	16	23	28	33
Прыжки через гимнастическую скамью на скорость в течение 30 секунд	22	24	27	31
Упражнения на пресс за 30 секунд	14	20	23	27
Прыжки на двух ногах через скакалку (кол-во)	31	37	53	62
«Складка» (максимальное кол-во)	35	39	44	57
Упражнения в равновесии (макс. время)	1,07	1,20	1,27	2,02

Анализируя результаты контрольных тестов, отражающих показатели развития физических способностей, мы можем констатировать, что от среза к срезу данные показатели имели тенденцию к улучшению.

Количественный показатель развития силы рук и плечевого пояса увеличился в два раза. В среднем показатель скоростно-силовых способностей увеличился на 41 %. Результативный показатель силы мышц брюшного пресса у занимающихся увеличился на 91 %.

Прыжки через скакалку улучшают координацию движений и общую мышечную выносливость. Тренировки со скакалкой служат для улучшения работы сердечно сосудистой системы. Результат, показанный гимналистами, говорит о прогрессе формирования координационных способностей и общей выносливости.

Выполнение теста № 5 «Складка» направлено на развитие силы. Результаты гимналистов говорят о приросте показателей силы мышц на 62 %.

Упражнение в равновесии направлено на формирование координационных способностей. При сравнении показателей нами зафиксировано улучшение выполнения данного теста гимналистами на 81 %.

Также нами повторно был проведён опрос гимналистов по вопросам, которые дали нам возможность судить о формировании у занимающихся морально-этических и духовных качеств. Так, на вопрос «Как часто вы ссоритесь со своими одноклассниками?» 1 гимналист ответил – часто; 15 гимналистов – иногда; 15 гимналистов – никогда. На вопрос «Считаете ли вы нужным помогать более слабому физически?» 26 гимналистов ответили – да; 5 гимналистов – иногда; нет – не ответил никто. На вопрос «Владеете ли вы навыками личной гигиены и физического самосовершенствования?» все гимналисты ответили – да.

Результаты опроса свидетельствуют о положительном влиянии занятий восточными единоборствами на развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к младшим, слабым, нуждающимся в защите.

Проведенное исследование выявило определённые положения, на основе которых осуществляется интеграция физического и духовного воспитания в системе религиозного образования детей:

- духовная культура как выражение терпимости, добра, гуманности, справедливости и честности проявляется в утверждении высших нравственных ценностей, в понимании человеком своего жизненного назначения нести ответственность за судьбы людей, выполнять свой нравственный и гражданский долг;

- закономерности интеграции духовного и физического воспитания определяются: свободным выбором воспитанником путей и форм личностно-физического саморазвития в соответствии с его ценностными ориентациями, потребностями, способностями; преломлением внешних требований как цели физического воспитания внутренними регуляторами личности; насыщением физкультурного пространства ценностными аспектами жизни человека, его устремлённостью к здоровой жизнедеятельности.

Разработанная методика способствовала гармоничному развитию школьников и формированию у них таких фундаментальных гуманистических качеств личности, как сопричастность, сострадание, милосердие, чувство ответственности за поступки. Такая организация физического воспитания способствует повышению интереса к занятиям физическими упражнениями и самосовершенствованию, создаёт целостный процесс личностного развития воспитанника в гармоничном взаимодействии с ценностями окружающего мира, где он обретает духовно-нравственный опыт общения и поведения.

Список литературы

1. Алябышев А. П. Возрастные особенности развития физических способностей мальчиков младшего возраста (7–10 лет), занимающихся восточными единоборствами / А. П. Алябышев, В. И. Казанцева, Э. Э. Мартын, Н. Н. Полущенко. – Омск, 2008.
2. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю. К. Бабанский. – М. : Феникс, 2005. – 208 с.
3. Белоусова Е. В. Религиозный контекст или фальсификация компартивности? К вопросу о первоисточнике одной сказки / Е. В. Белоусова, А. М. Амирханян // Сохранение культурного наследия и проблемы фальсификации истории : мат-лы Всерос. молодежной конф. в рамках Фестиваля науки (г. Астрахань, 19–21 сентября 2012) : в 2 т. / под ред. проф. П. Л. Карабущенко. – Астрахань : Изд. дом «Астраханский университет», 2012. – Т. 2.
4. Ищенко Е. Ф. Об учебных нормативах в программе по физической культуре для учащихся 1–4 классов / Е. Ф. Ищенко // Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков / под ред. Г. П. Богданова, З. И. Кузнецовой, А. М. Мартовского и др. – М., 2008. – С. 33–35.
5. Концепция включения в новое поколение госстандартов общего среднего образования учебного предмета «Православная культура» в составной образовательной области учебного плана «Духовно-нравственная культура». – Режим доступа: <http://www.religare.ru/article49186.htm>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз.рус. (дата обращения: 15.12.2015).

References

1. Aljabyshev A.P., Kazanceva V.I., Martyn Je.Je., Polushhenko N.N. Vozrastnye osobennosti razvitiya fizicheskikh sposobnostej mal'chikov mladshego vozrasta (7–10 let), zanimajushhihsja vostochnymi edinoborstvami. Omsk, 2008.
2. Babanskij Ju. K. Metody obuchenija v sovremennoj obshheobrazovatel'noj shkole. M., Feniks, 2005. 208 p.
3. Belousova E. V., Amirhanjan A. M. Religioznyj kontekst ili fal'si-fikacija komparativnosti? K voprosu o pervoistochnike odnoj skazki // Sohranenie kul'turnogo nasledija i problemy fal'sifikacii istorii : in 2 vol. / ed. prof. P. L. Karabushenko. Astrakhan, Publishing House «Astrakhan University», 2012. Vol. 2.
4. Ishhenko E. F. Ob uchebnyh normativah v programme po fizicheskoj kul'ture dlja uchashchihsja 1–4 klassov // Materialy IV nauchnoj konferencii po fizičeskomu vospitaniju detej i podrostkov. / ed. G. P. Bogdanov, Z. I. Kuznecova, A. M. Martovsky et al. M., 2008, pp. 33–35.
5. Koncepcija vkljuchenija v novoe pokolenie gosstandartov obshhego srednego obrazovanija uchebnogo predmeta "Pravoslavnaja kul'tura" v sostavnoj obrazovatel'noj oblasti uchebnogo plana "Duhovno-nravstvennaja kul'tura". Available at: <http://www.religare.ru/article49186.htm>.