Автор: Р.Р. Осипов, педагог - организатор.

ГКУ РС (Я) «Вилюйский центр содействия

семейному воспитанию им. С. М. Аржакова»

**Реализация проекта "Туску" во время занятий**

**Физическим воспитанием.**

В настоящее время в условиях глобализации и техничеcкого прогреccа поcтепенно утрачивают cвою значимоcть этничеcкие традиции и проиcходит интеграция культур в общеcтве. В cвязи c этим следует отметить огромное воспитательное значение игр и состязаний, которые закаляли здоровье, развивали физическую силу и мышление, приобщали подрастающее поколение к духовным культурным ценностям народа, познакомить с якутским народным эпосом «Олонхо». Его кратким содержанием: представлением о строении мира древнего народа Саха, главными героями эпоса и их подвигами. Привить интерес к национальным традициям и народных игр и забав народа Саха.

В РC (Я) была принята Гоcударcтвенная целевая программа по cохранению, изучению и раcпроcтранению эпоcа Олонхо. Cоглаcно этой программе в ГКУ РС(Я) «Вилюйский центр содействия семейному воспитанию им. С.М. Аржакова» разработана программа "Туcку", реализующая воcпитательный и развивающий потенциал Олонхо в уcловиях поликультурной cреды.

***Особенности реализации проекта «Туску» на занятиях физическим воспитанием :***

* Разносторонние сведения о физических упражнениях, играх и состязаниях коренных народов Саха содержатся в героическом эпосе – «Олонхо». Богатыри «Олонхо» постоянно тренируются, упражняются в беге, прыжках, стреляют из лука, метают копья, переносят тяжести, умело ездят верхом, закаляют свое тело холодной водой. В знаменитом эпосе «Олонхо» П.А. Ойунского «Ньургун Боотур Стремительный» описывается предстоящие игрища и их участники на празднике «Ысыах». В этом небольшом фрагменте повествования коротко, очень четко и образно представлен перечень всех культивируемых национальных видов спорта коренных народов Саха. Эти виды физических упражнений были неотъемлемой частью физической подготовки будущих богатырей. В старину национальные традиции, ритуалы, обычаи совершались в присутствии и при участии детей. Особенно ярко они выражались в процессе организации и проведения летнего национального праздника Ысыах.
* Реализация школьной программы "Туcку" на уроках физической культурыможет быть успешно осуществлена, если изучение будет складываться из следующих этапов:

1 этап - установка, ознакомление с ключевым понятием Олонхо.

2 этап - персонажи Олонхо – богатыри защитники жителей Среднего мира.

3 этап - выполнение подражательных и танцевальных упражнений.

На первом этапе познакомить с народным эпосом Олонхо. Его кратким содержанием: представлением о строении мира древнего народа Саха, главными героями эпоса и их подвигами. Привить интерес к национальным традициям и любовь к культуре родного края через физическое воспитание.

На втором этапе богатыри племени Айыы Ньургун Боотур, Мюльдью Беге, Айыы Дьурастай, Эрбэх Бэргэн и другие были такими же добросердечными защитниками жителей Среднего мира. Во всех легендах, преданиях, эпоса олонхо главными героями являются люди, имеющие физическое превосходство над остальными. Такие этапы на уроках физической культуры являются неотъемлемой части в сфере физического воспитания.

На третьем этапе будут изложены те средства, которые наиболее подходят и приемлемы в суровых условиях Севера. К ним относятся, прежде всего, национальные физические упражнения, игры и виды спорта. Они могут быть с успехом применены на уроках физической культуры, в полевых, походных условиях т.к. эти средства не требуют большого объёма инвентаря и оборудования. Подражательные и танцевальные упражнения готовят занимающихся к трудовому процессу, охоте с малых лет, а также воспитывают у них чувство ритма, координацию и красоту движений.

***Распределение реализации программы "Туску" на занятиях физическим воспитанием:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Вид деятельности | Кол-во часов | На уроках физического воспитания выявляются и развиваются следующие навыки и умения воспитанников: |
| 6-7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. с элементами «ОЛОНХО» | 2 | Гармонически развивать все мышечные группы. |
| 8-9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. с элементами «ОЛОНХО» | 2 | Научить воспитанников осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статистические, преодолевающие, уступающие). |
| 10-11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 ш. разбега. с элементами «ОЛОНХО» | 2 | Развить способность учеников рационально пользоваться своей силой в различных условиях. |

Изучение игр «Олонхо» показывает, что физические упражнения, игры и состязания у коренных народов Саха были разнообразными, они одинаково высоко ценились и были одной из главных составных частей системы самобытного, традиционного физического воспитания, оздоровления, национальные физические упражнения, игры и виды спорта могут быть с успехом применены на уроках физической культуры, в полевых, походных условиях, так как эти средства не требуют большого объема инвентаря и оборудования, очень доступны, интересны и имеют состязательный характер.