**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Амурска**

**Амурского муниципального района Хабаровского края**

**Передовой педагогический опыт**

**Модернизация традиционного спортивного инвентаря коренных малочисленных народов**

**Севера и Дальнего Востока**

****

****

****

**Авторы:**

Гаер Николай Геннадьевич – педагог дополнительного образования, руководитель объединения

«Северное многоборье»

**2017 г**

Рекомендации по изготовлению спортивных нарт – конструкторов подготовлены с целью оказания помощи общеобразовательным организациям в деятельности по созданию условий для занятий физической культурой и спортом учащихся (развитию спортивной инфраструктуры образовательных организаций), в том числе с учетом решения задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Проект разработан в соответствии с требованиями к стандартам, представленными в программе для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации "Национальные виды спорта Северного многоборья" с учётом возрастных групп.

Оглавление

[Пояснительная записка 4](#_Toc508706048)

[Содержание проекта 6](#_Toc508706049)

[Основные этапы проекта и сроки их выполнения 7](#_Toc508706050)

[Реализация проекта 8](#_Toc508706055)

[Техническое решение 9](#_Toc508706056)

[Оценка эффективности реализации проекта 11](#_Toc508706057)

[Библиографический список 14](#_Toc508706058)

[Приложение 15](#_Toc508706059)

# Пояснительная записка

Тенденции развития современного общества, способствуют возрождению многих считавшихся утраченными навсегда народных истоков. Созданные народом традиции воспитания детей, в том числе и физического, составляют огромный слой народной культуры и имеют непрерывную связь с историческим началом. Необходимость возрождать традиционные виды спорта для коренных малочисленных народов Севера велика, потому что, наконец-то, обычаи воспитания, образования и оздоровления молодого поколения стали востребованы.

На сегодняшний день мы имеем малоизученный большой духовный пласт традиционного физического воспитания Северных народов, несмотря на возрастающую потребность в нем у молодёжи. Наши знания уникальных народных игр, которые несут в себе многогранную основу воспитания человека, с использованием самобытных состязаний, проводившихся в прошлом, как для показа физического совершенства, так и для выявления профессиональных оленеводов, охотников, рыбаков. Спорт на Севере это фактор мира и доброжелательности, несущий согласие всем народам.

Суровая природа, экстремальные условия проживания наложили свой отпечаток на методы закаливания и укрепления здоровья. Взяв при этом за основу самобытные традиции физического воспитания. Для этого необходимо приближены процессы, которые учитывают исконные традиции материальной и духовной культуры народа, уклад жизни, промыслы, климат, зону проживания - тайгу, лесотундру, тундру, а также традиционные средства физического воспитания народов к самобытному укладу жизни народов Севера.

Северное многоборье является новым направлением спортивной деятельности. Данный вид спорта представляет собой интеграцию технически сложного вида спорта, возникший на основе особенностей труда и обитания коренных жителей Севера.

Участвуя в спортивных соревнованиях, игроки не только развивают ловкость, силу, выносливость, но и получают определённые знания и навыки ведения охоты, рыболовства и оленеводства. Эти навыки путём многократных повторений доводятся до автоматизма. Для демонстрации навыков проводятся состязания. В традиционной жизни они проводятся в зимнее время среди мужского населения на снежной площадке, где устанавливают 10 обычных нарт, которые ставились в один ряд параллельно друг другу. Выигрывает тот, кто без отдыха перепрыгнет наибольшее количество нарт.

Спортсмены, в ходе соревновательной деятельности по Северному многоборью демонстрируют максимальные человеческие способности высокого уровня всех сторон подготовки: физическая, техническая, тактическая и психологическая.

**Цель** представленного проекта: модернизация традиционных макетов спортивных нарт, отвечающих требованиям описанных в программе для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации "Национальные виды спорта Северного многоборья" с учётом возрастных групп.

**Выдвижение проблемы**

1. Для каждой возрастной группы учащихся объединения "Северное многоборье" имеются свои стандарты на макеты традиционных спортивных нарт по высоте и ширине. Используемый инвентарь занимает большую площадь при хранении и имеет внушительный объём.
2. Из-за своих размеров, стандартные спортивные нарты очень сложно переносить из Центра туризма на прилегающую территорию в тёплое время года или спортивные залы других образовательных учреждений для проведения тренировочных занятий, эстафет и соревнований.

И как следствие**:**

* стандартные нарты неудобно перемещать из одного помещения в другое;
* в спортивном зале их хранить нерентабельно, так как занимают много места;
* для каждой возрастной группы нужны нарты определённой высоты и ширины, и в определенном количестве (**Приложение 1**).

**Актуальность проекта.** Восстановление и сохранение национальных традиций коренных народов Севера возможно **И** путём применения модернизированного спортивного инвентаря.

Для достижения цели проекта необходимо решить следующие задачи:

* изучить необходимую нормативно-правовую документацию по теме «Модернизации многофункциональных макетов спортивных нарт», изучить опыт других учреждений спортивной направленности;
* провести анализ между существующим макетом спортивных нарт и запланированным «конструктором»;
* теоретический анализ по проблеме модернизации макетов нарт;
* подобрать материал для изготовления макетов;
* изготовление макетов нарт;
* проверить эффективность предложенного макета в реальной практике;
* реализовать проект **«**Модернизация традиционного спортивного инвентаря коренных малочисленных народов Севера и Дальнего Востока» путём внедрения изготовленных макетов в систему тренировок.

**Основные плюсы** спортивного инвентаря сборной конструкции:

* экономичность, простота, комфортность и функциональность в эксплуатации, эстетическая привлекательность;
* возможность использования спортивного инвентаря всеми возрастными группами учащихся с целью их максимального привлечения к физической культуре и спорту;
* возможность ориентации на виды спорта, наиболее популярные в конкретном муниципальном учреждении дополнительного образования, общеобразовательной организации;
* безопасность эксплуатации (в том числе безопасность конструкций, материалов, лакокрасочных покрытий и пр.), включая срок максимальный безопасной эксплуатации – срок службы до 5-10 лет;
* мобильность в эксплуатации (простота сборки (разборки) и установки спортивного инвентаря и пр.);
* универсальность – конструкция может быть приспособлена под широкий диапазон применений (спортивные состязания, соревнования, эстафеты, полосы препятствий);
* современный дизайн и внешний вид;
* оптимальное (в части затрат) решение для учреждений дополнительного образования, спортивных клубов и пр.
* при механическом повреждении (например, вандализм) ремонтируется за считанные минуты с использованием специального клея;
* снижение стоимости доставки.

# Содержание проекта

Центром детского туризма и экскурсий г. Амурска и МБОУ НОШ № 7 г. Амурска проводится работа по сетевому сотрудничеству на договорной основе.

Тренировочные занятия учащихся объединения "Северное многоборье" проходят в спортивном зале на базе МБОУ НОШ №7. При этом существуют неудобства в использовании традиционного спортивного инвентаря: из-за больших размеров очень сложно переносить с Центра туризма в спортивный зал МБОУ НОШ №7, где проходят тренировки и у каждой возрастной группы имеются свои стандарты на макеты спортивных нарт по высоте и ширине.

Решить проблему можно двумя способами.

1. Проводить тренировки на базе другого учреждения, где есть свободный спортивный зал и помещения для хранения спортивного инвентаря, в том числе 12 макетов спортивных нарт.

2. Модернизировать макеты существующих спортивных нарт для удобной эксплуатации и хранения.

Первый способ решения проблемы нам не подошёл, так как искать новое помещение для занятий не имеет смысла, образовательные учреждения в ноябре месяце уже запланировали внеурочные занятия в своих спортивных залах. Да к тому же спортивный зал МБОУ ШОШ №7 находится в шаговой доступности от Центра детского и юношеского туризма и экскурсий. Поэтому мы решили модернизировать инвентарь – нарты.

# Основные этапы проекта и сроки их выполнения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| 1. **Подготовительный этап**
 |
| 1.1 | 02 – 07.10.17 | Анализ существующего инвентаря и условий проведения тренировокТеоретическое осмысление проблемы. Изучение литературы и интернет - источники по изготовлению спортивных нарт. Общение с тренерами других районов (обмен опытом) | МБУ ЦДЮТиЭг. Амурска |
| 1.2 | 09 – 12.10.17 | Определение наиболее значимых теоретических положений (параметры и гигиенические требования к спортивному инвентарю). Разработка и определение задач проекта |
| 1.3 | 16 – 20.10.17 | Подготовка материальной базы (привлечение финансовых средств) |
| 1.4 | 20 – 30.10.17 | Составление схемы модернизированных макетов на основе стандартных макетов |
| 1. **Основной этап**
 |
| 2.1 | 08 – 29.11. 17 | Подготовка материала для изготовления макетов нарт | МБУ ЦДЮТиЭг. Амурска |
| 2.2 | 04 – 11.12.17 | Разметка, заготовка деталей макетов нарт. Изготовление макетов нарт |
| 2.3 | 15 – 19.12.17 | Сборка модернизированных макетов нарт |
| 1. **Рефлексивный**
 |
| 3.1 | 20 – 22.12.17 | Пробная тренировка с использованием изготовленных макетов нарт | МБУ ЦДЮТиЭ, прилегающая территория, образовательные учрежденияг. Амурска |
| 3.2 | январь 2018 | Анализ эффективности проекта (сравнить поставленную задачу с результатом работы) |
| 3.3 | 09.01.18 – 15.05.18 | Реализация проекта путём внедрения изготовленных макетов в систему тренировок |
| 3.4 | май 2018 | Подготовка аналитического отчета |

# Реализация проекта

Проведён анализ всего полученного теоретического материала и сделан вывод: самый оптимальный вариант, это изготовление макета нарт из фанеры и деревянных черенков.

Так как дерево экологически чистый материал, легко обрабатывается, крепится, также водонепроницаемый, относительно легкий и низкая себестоимость материала. Клееные деревянные конструкции имеют ряд преимуществ, как с точки зрения эстетики, функциональности, возможности разноплановых дизайнерских решений, так и с позиции технических показателей (малый объемный вес, высокая удельная прочность, малый коэффициент теплопроводности). Современные клеевые составы, также экологичны и имеют все необходимые сертификаты гигиенической безопасности. Клееная древесина не подвержена деформации, ее не коробит, она не трескается, так как в клееном изделии нет недостатков древесины.

За основу взяты размеры стандартных макетов спортивных нарт, описанные в программе для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации.

**Планируемые результаты**.

Модернизация макета традиционных спортивных нарт:

* позволит увеличить эффективность тренировок, совершенствовать образовательный процесс и качество подготовки к соревнованиям различного уровня, а также улучшить материально-техническую базу учреждения;

• повысит интерес к культуре и обычаям нанайского народа;

• повысит качество подготовки к соревнованиям различного уровня;

• повысится эффективность тренировок, за счет уменьшения времени, которое тратится на перенос стандартных макетов спортивных нарт, их установку;

• улучшение материально-технической базы;

• успешная организация занятости несовершеннолетних во время учебного процесса и летних каникул.

**Участники проекта:**

• учащиеся объединения "Северное многоборье";

• руководитель – педагог дополнительного образования МБУ ЦДЮТиЭ г. Амурска.

Сроки осуществления проекта: 2017-2018 учебный год

# Техническое решение

1. Из фанеры с помощью электролобзика изготовлены боковые детали, в которых прорезаны электродрелью отверстия под черенки, высота 40см и 50 см (для разных возрастных групп).
2. Места стыков боковых деталей и черенков укреплены дополнительными накладками с помощью клея «Момент» и саморезов при помощи шуруповёрта. Причем между собой боковая стенка и черенок никак не фиксируются, конструкция держится за счёт плотного прилегания черенка в отверстии боковой стенки макета.
3. Края боковых стенок отшлифованы наждачной бумагой. Затем изделия обработаны олифой для дальнейшей покраски (**Приложение 2, 3**).

Для изготовления боковых деталей нарт можно использовать фрезерные станки с ЧПУ (числовым программным управлением). Это позволит сократить время изготовления изделий, повысить точность и скорость обработки, улучшить процесс разметки.

На компьютере в программу ArtCam загружаются размеры нужной модели, далее задаётся тактика обработки (скорость, шаг и многое другое). Ввод программы осуществляется оператором с пульта, предназначенного для управления станком в ручном режиме.

Станок с ЧПУ в процессе работы не требует никаких сложных действий от оператора. Станок работает по программе, заложенной в него до начала процесса обработки. Вся текущая информация о работе станка отображается на панели оператора, который визуально контролирует выполнение технологических операций.

**Макеты стандартных спортивных нарт**

****



**Макеты усовершенствованных спортивных нарт**

****

# Оценка эффективности реализации проекта

Данный проект может быть модифицированпо усмотрению педагога в зависимости от формы занятий, его тематики и образовательного уровня учащихся.

Использование современных материалов, делает указанные конструкции идеальными как для проведения занятий в учреждениях дополнительного образования, уроков физической культуры и внеурочной деятельности, так и для различных спортивных массовых мероприятий. А также позволяет значительно снизить затраты общеобразовательных учреждений на их изготовление и эксплуатацию. Кроме того, это способствует созданию благоприятного для здоровья учащихся микроклимата.

Модернизированные макеты позволят нам решить сразу три задачи:

* быстрое перемещение с одного помещения в другое, простота и удобство сборки;
* хранение макетов - конструкторов не занимает большого пространства (**Приложение 5**);
* для каждой возрастной группы в стойке макета подготовлены отверстия на определённой высоте и ширине, что позволит легко преобразовать макеты из одного положения в другое (**Приложение 6**).

В современных условиях любой спортивный инвентарь должен эффективно использоваться в течение всего года, вне зависимости от погодных условий, что особо актуально для учреждений дополнительного образования.

**Применение инвентаря из каркасных конструкций** возможно на площадях любого масштаба, например:

* универсальные спортивные комплексы (физкультурно-оздоровительные комплексы) с различным набором помещений для занятий физической культурой и спортом;
* многофункциональные спортивные залы: баскетбольные, волейбольные, мини-футбольные и пр. площадки;
* игровые площадки.

**Ресурсы для реализации проекта**

**(Приложение 4)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование материала** | **Средства**  | **Сумма** |
| **Личный вклад** | **Привлеченные средства**(Спонсоры) |  |
| Фанера 10 мм |  | ООО «Амурская лесопромышленная компания» | 3480,00 |
| Черенок деревянный |  | ООО Амурский завод железобетонных изделий  | 1680,00 |
| Саморез оцинкованный черный | Гаер Н. Г. |  | 600,00 |
| Бумага наждачная водостойкая  | Гаер Н. Г. |  | 960,00 |
| Монтажный клей Момент (суперсильный, прозрачный)  | Гаер Н. Г. |  | 930,00 |
| Олифа  | Гаер Н. Г. |  | 425,00 |
| Пилка для лобзика  | Гаер Н. Г. |  | 270,00 |
| Респиратор | Гаер Н. Г. |  | 630,00 |
| Перчатки х\б | Гаер Н. Г. |  | 100,00 |
| Сверло по дереву (перо) | Гаер Н. Г. |  | 74,00 |
| Кисть малярная  | Гаер Н. Г. |  | 190,00 |
| **Итого:** |  |  | **9339,00** |

**Заключение**

В современных условиях любой спортивный инвентарь должен эффективно использоваться в течение всего года, вне зависимости от места проведения тренировок и соревнований, это также актуально и для Центра детского и юношеского туризма и экскурсий. И это условие стало возможным благодаря изготовлению новых универсальных макетов спортивных нарт. Такие лёгкие, надёжные всепогодные макеты могут быть быстро собраны на базе самого центра или в спортзале на базе МБОУ НОШ №7, а в летнее время на спортивной площадке, расположенной на прилегающей территории центра.

Северное многоборье – технически сложный вид спорта, возникший на основе особенностей, труда и обитания коренных жителей севера. Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью. Коренные жители испокон веков передавали своим детям традиционные северные ремёсла: охоту, рыбную ловлю, оленеводство, Вместе с ними зарождались и национальные игры, которые давали людям не только заряд бодрости, но и профессиональное мастерство, необходимое в быту северян.

Физическая культура человека должна формироваться и через знания национальных традиций физического воспитания как части общей этнической культуры личности. Из оставленной нам предками культуры следует перенять все лучшие, гуманные, мудрые её достижения, обогатить их опытом современной практики и методикой физического воспитания.

# Библиографический список

1. [**http://dograce.com.ua/product/nartyi-spyder-sport**](http://dograce.com.ua/product/nartyi-spyder-sport)
2. [**http://husky.forum.ru/index.php/topic,13884.0.html**](http://husky.forum.ru/index.php/topic%2C13884.0.html)
3. [**http://sever-press.ru/obshchestvo/sport/item/31444-yamaltsy-privezli-v-krym-narty-khorej-tynzyan-bubny-i-chum**](http://sever-press.ru/obshchestvo/sport/item/31444-yamaltsy-privezli-v-krym-narty-khorej-tynzyan-bubny-i-chum)
4. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1991
5. Дмитриев А.А. Физическая культура. – М.: Дело, 2003. Каменщикова Е.Н. Игры в культурных традициях народов Амура, Комсомольск – на – Амуре, 2006
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – СПб: Лань, 2004
7. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации - Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003
8. Прокопенко В.И. Традиционная физическое воспитание нанайцев: игры и состязания, Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 1992
9. Теория и методика физического воспитания том 1, Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003
10. Теория и методика физической культуры, Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999
11. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания -М.: «Академия», 2011
13. Элашвили В.И. Игры как средства физического воспитания, Теория и практика физической культуры. - 1986. - №10.