Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение **школа** №**54** **Красносельского** **района** **Санкт**-**Петербурга** Адрес: ул. Маршала Казакова д.60, к.2

Проект на тему**: Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры и использованием северных народных игр**

|  |
| --- |
| **Выполнил –** учитель физической культуры ГБОУ №54  Петров Александр Сергеевич |

**г. Санкт-Петербург ,2019**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность**. За последние годы вопросы физического воспитания все больше и больше привлекают внимание общественности. И это не случайно. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей [10].

Направленность работы по воспитанию физических качеств у детей школьного возраста определена государственной программой по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы, которая в каждом разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусматривает материал для воспитания физических качеств.

Зачастую многие учащиеся не могут выполнить контрольные тесты, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании, играх не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом из-за недостаточного развития двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уровень общей физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Учителя физического воспитания должны не только обучать учащихся двигательным действиям, то есть формировать умения и навыки, но и целенаправленно, систематически совершенствовать их. С этой целью в уроки включают специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости [2,3].

Все физические качества, о которых упомянуто выше, можно развивать и с использованием северных народных игр.

Северорусские игры – это не только интересный способ занять учеников на уроке, но и своеобразное путешествие по районам Архангельской области. К тому же они знакомят школьников с поморскими традициями. Народные игры нашего края помогают углублять нравственные и эстетические чувства детей, приобщать их к народной культуре.

Актуальность данной проблемы определила выбор темы работы «Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры и использованием северных народных игр».

**Цель –** подобрать комплекс игр с региональным наполнением, направленных на формирование основных физических качеств

**Задачи:**

1. показать особенности развития основных физических качеств через уроки физической культуры,
2. подобрать народные северные игры, направленные на формирование основных физических качеств.

**Новизна** – продемонстрирована возможность использования подвижных игр Архангельской области для формирования основных физических качеств обучающихся

**Методы**: теоретический анализ литературы

**Целевая аудитория** – учителя физической культуры, обучающиеся средней школы 5-6 классов

**Продукт проекта** – сборник игр (в том числе северных народных) для формирования основных физических качеств

**Перспективы:** апробация игр и упражнений с региональным содержанием, направленных на формирование основных физических качеств у обучающихся 5-6 классов разработка методических рекомендаций для педагогов по составлению и использованию игр, создание картотеки игр, обобщение опыта работы и его презентация педагогическому сообществу через выступления и публикации.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающихся** | **Ожидаемые результаты** |
| **I этап – подготовительный** | | |
| Изучение уровня развития основных физических качеств и состояния здоровья. Проводит и анализирует результаты  диагностики детей. | Выполняют задания диагностики по оценке развития основных физических качеств | Составить аналитическую справку по уровню развития основных физических качеств обучающихся, сделать вывод какие качества требуют дополнительного развития |
| **II этап – основной** | | |
| Организует и координирует работу; уточняет цель, задачи и способы действий.  Наблюдает и фиксирует изменения в учебной деятельности обучающихся. Создает ситуацию успеха. | Подбирают северные народные игры, знакомятся с правилами их проведения, знакомятся с новыми диалектными словами.  Принимают активное участие в играх и упражнениях, фиксируют преодоление возникшего затруднения. | Побираются игры для проведения на уроках физкультуры |
| **III этап – обобщающий (рефлексия)** | | |
| Составление картотеки подвижных игр для уроков физкультуры в 5-6 классах.  Проводит и анализирует успешность использования игр на уроках.  Обобщение данных, формулировка выводов, определение перспективных направлений проекта | Выполняют задания диагностики, отмечают положительную динамику. | Подведение итогов работы, анализ эффективности проведённых занятий, изучение запросов на будущее и представление проекта для учительского сообщества |

**РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАТЕРИАЛА РЕГИОНАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ**

Следуя медицинской статистике (по результатам медицинских осмотров) за два учебных года, можно сделать вывод, что физическое здоровье детей ухудшается (рис.1,2).

Рис.1. Группы здоровья учащихся в сравнении за два учебных года

Из диаграммы видно, что большая часть контингента обучающихся имеет вторую и третью группу здоровья. Очень незначительное число имеет первую группу здоровья. Т.е.большая часть учеников имеет те или иные проблемы со здоровьем.

Если обратиться к рисунку 2, то мы увидим, что проблемы со здоровьем в основном это искривление осанки и нарушения зрения (рис.2).

Рис. 2 Основные проблемы со здоровьем учащихся в сравнении за два учебных года

Таким образом, статистика даже на локальном уровне говорит в пользу того, что физическая культура необходима для компенсации биологической потребности организма в движении, а также пусть не для улучшения, но хотя бы для сохранения имеющегося здоровья обучающихся.

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Оба термина - «двигательные» и «физические» качества - правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности.

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание» - это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле - улучшение, развитие того, чем обладает человек.

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других - «диссоциация физических качеств» [1]. Один из известных механизмов такого явления - антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества - в 13-15 лет, силовые - в 25-30 лет и т. д.).

Разнонаправленность изменения двигательных качеств проявляется особенно в период полового созревания. В этот период резко увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, дозирование параметров движения останавливаются в развитии либо несколько регрессируют. Это связано с изменением нейродинамики: ростом возбуждения, подвижности нервных процессов, стимулирующих проявление скоростно-силовых качеств и тормозящих координационные возможности.

Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, получили название критических или сензитивных (чувствительных). В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств[11].

Для формирования всех основных физических качеств на уроках физкультуры можно использовать игры с региональным содержанием. Архангельская область – региональное образование со сложившимися природно-климатическими, экономическими, социокультурными и историческими особенностями. Региональный компонент содержания общего образования призван отражать региональное образовательное пространство Архангельской области. Он дает образовательным учреждениям возможность определять содержание компонента образовательного учреждения и тем самым выражать их специфику и направленность.

Цели регионального компонента государственного стандарта общего образования Архангельской области:

* обеспечение права каждого учащегося на получение знаний о природе, истории, экономике и культуре Архангельской области;
* формирование личности выпускника как достойного представителя региона, умелого хранителя, пользователя и создателя его социокультурных ценностей и традиций;
* формирование деятельностной личности, обладающей познавательными, коммуникативными, нравственными качествами, а также формирование трудовой, эстетической и физической культуры личности современного школьника;
* расширение, углубление и конкретизация знаний, предусмотренных федеральным компонентом;
* повышение статуса образования как фактора развития региона.

Северные народные подвижные игры имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития учеников. Участие школьников в подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр, формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально. Они способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, развивают ловкость, быстроту, меткость, выносливость, смекалку, сообразительность, вырабатывают волю к победе. Дети учатся находить выход из критических ситуаций, быстро принимать решение и приводить их в исполнение, то есть дети перенимают важные качества необходимые им в будущей жизни. Игры стимулируют двигательную деятельность детей. Они помогают детям глубже воспринимать красоту родной природы. Через национальные игры воспитываются у детей чувства товарищества, дружбы, взаимопонимание [8].

СИЛА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, удар соперника в боксе, а также вес собственного тела или его части - удержание угла в висе.

Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией напряжения мышц и с условиями режима их работы. Напряжение мышцы зависит от степени волевого усилия, прилагаемого человеком, и от работы центральнонервных и периферических отделов двигательной системы. В частности, от сигналов, поступающих к мышце из нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы. В самой общей форме можно считать, что напряжение мышцы определяется: 1) частотой импульсов, поступающих из центра к мышцам (чем больше частота, тем большее напряжение развивает мышца); 2) числом включенных в напряжение двигательных единиц; 3) возбудимостью мышцы и наличием в ней энергетических источников.

Виды силовых способностей различаются по характеру сочетания режимов напряжения мышц. Выделяют собственно-силовые способности, проявляемые в статических режимах и медленных движениях, и скоростно-силовые способности (динамическая сила), проявляемые при быстрых движениях. Это так называемая взрывная сила, то есть способность проявлять наибольшую силу за наименьшее время. В прыжках, например, она проявляется в прыгучести.

Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы: упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.); упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

Каждое силовое упражнение имеет свои преимущества и недостатки. Упражнения с тяжестями удобны тем, что с их помощью можно воздействовать как на крупные, так и на мелкие мышечные группы, они легко дозируются. К недостаткам относятся: нарушение скоростно-силового характера движений (особенно при больших отягощениях), преобладание статического компонента в исходном положении, затруднение в организации упражнения (необходимость специального инвентаря и оборудованного помещения, шум, вызываемый металлическим инвентарем). Самосопротивление удобно тем, что за короткое время позволяет дать большую нагрузку и не требует специального оборудования, однако вызывает потерю эластичности в мышцах. Кроме того, такие упражнения сопряжены с большим нервным напряжением, поэтому их можно рекомендовать лишь здоровым, хорошо подготовленным людям, при тщательном самоконтроле [6,7].

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки. С возрастом использование этих упражнений расширяется. При этом необходим обязательный контроль за дыханием, ибо длительная задержка дыхания (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и иногда приводит к потере сознания.

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет - общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет - общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д.; в 14-15 лет - упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т. п. Правда, вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального), кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа.

С 13-14-летнего возраста силовые нагрузки для девочек, в отличие от мальчиков, характеризуются преобладанием упражнений с отягощением весом собственного тела, большей долей локальных силовых упражнений, использованием в качестве внешних отягощений преимущественно гимнастических предметов или других нетяжелых снарядов [6,7,8].

**Примеры игр, направленных на формирование силовых качеств у обучающихся**

Перетягивание каната (НАО)

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть сопер­ника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике олене­водов.

Правила игры. Начинать перетягива­ние каната можно только по сигналу. Ко­манда, перешагнувшая черту, считается по­бежденной.

Охота на волка (НАО)

Охотник встает в 4—5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он дол­жен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо.

Правила игры. Кидать мяч в волка сле­дует с заданного расстояния.

Нанайская борьба (НАО)

Играют парами на мате или на ковре. Играю­щие берут друг друга за плечи и борются, стараясь положить соперника на спину. Вы­игрывает тот, кто достиг цели, уложил про­тивника на лопатки.

Правила игры. Бороться можно только на мате или ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

Борьба на палке (НАО)

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Дер­жась за палку двумя руками и упираясь ступ­нями ног о ступни другого, начинают пере­тягивать друг друга. Выигрывает тот, кто пере­тянет соперника за черту.

Правила игры. Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять по­ложения ступней ног.

БЫСТРОТА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Скоростные характеристики движений и действий объединены под общим названием - быстрота. В самых общих чертах она характеризует способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью. В начале спортивной тренировки не следует увлекаться использованием узконаправленных упражнений. Этим методом можно улучшить результат в беге на короткие дистанции лишь на 1-1,5 с. С самого начала следует добиваться роста скорости за счет общефизической подготовки и лишь потом переходить к ограничению средств развития скорости [4]. Если не придерживаться этого правила, то у занимающегося быстро образуется своего рода скоростной барьер (стабилизация скорости), который преодолевается с большим трудом.

Для развития частоты и быстроты движений применяют повторный, повторно-прогрессирующий и переменный методы упражнения. При этих методах дистанция бега подбирается такой длины, чтобы в конце ее скорость не снижалась и при повторных попытках. В связи с тем, что работа с максимальной интенсивностью протекает в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками следует устанавливать достаточными для погашения кислородного долга. Их можно заполнить легким бегом, спокойной ходьбой и т. п.

Значительные интервалы отдыха (например, после пробегания 100 м для восстановления требуется около 8 мин) приводят к снижению плотности занятий, поэтому развивать быстроту движений у школьников на уроках целесообразно другими методами: игровым и соревновательным, при которых эмоциональное возбуждение выше и поэтому создаются лучшие условия для проявления скоростных возможностей.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м [6,7,11].

Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнуто расслаблять мышцы голени).

На уроках физического воспитания в школе время реакции развивают с помощью разнообразных упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу учителя). Хорошим средством развития быстроты реагирования являются игры.

**Примеры игр, направленных на формирование быстроты у обучающихся**

«Дедушко-медведушко» (Выжегодский район)

Считалкой выбирают "медведя":

|  |  |
| --- | --- |
| Дети: | Дедушко – медведушко,  Пусти нас ночевать! / 3 раза |
| Медведь: | Не долго, не долго,  Не до вечера! |
| Дети присаживаются около медведя и делают вид, что засыпают. Затем встают и говорят: | |
|  | Завтра придем,  Калачей напечем. |
| Разбегаются по площадке, а затем по сигналу снова собираются около медведя. | |
| Дети | Дедушко – медведушко,  Пусти нас в баньку попариться! |
| Медведь: | Подите, да только баньку не сожгите! |
| Игроки разбегаются в разные стороны с криком: "Горит! Горит! Горит!". Медведь бросается вдогонку и теребит пойманного: | |
|  | Вот задам трепака, наломаю всем бока! |
| Затем считалкой выбирают другого водящего (медведя). | |

«Ляпки» (Пинежский район)

Для игры изготавливали травяной или сенной мяч. Ведущий старался догнать кого-либо и передать ему "ляпку".

На тебе ляпку,

Отдай ее другому

А играющие убегают и дразнят:

Не дашь ляпок, не вырастешь с вершок!

«Водяной» (с. Лешуконское)

Считалкой выбирают Водяного. Он садится в центре круга. По сигналу гоняется за детьми, стараясь осалить: утащить на дно.

Играющие поют дразнилку:

Водяной, водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку,

На одну секунду,

Раз, два, три – выходи!

Водяной: Всех на дно я утащу и обратно не пущу!

«Бубен» (Шенкурский район)

Считалкой выбирают ведущего – бубен

Бубен, бубен длинный нос,

Почем в городе овес?

Три копейки с пятаком.

Посиди под колпаком.

Бубен выходит в центр круга и присаживается.

Бубен сел на пенек,

Просижу хоть весь денёк,

Пожалуйте!

Игроки ходят по кругу и поют дразнилку:

Бубен сел на пенек, не смог высидеть денек,

В лужу свалился, весь измочился.

Бубен, ты бубен, не валяйся в луже,

А беги за нами, хватай нас руками!

Бубен вскакивает и гоняется за детьми, пытаясь "осалить".

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности.

Развитие выносливости - это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Школьники до 15-16-летнего возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. В последующем фаза компенсированного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к аназробно-гликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку.

На уроках физического воспитания применяют упражнения, которые дают возможность оказывать точно дозированное воздействие: для 12-13-летних - темповый бег на 200-400 м в чередовании с ходьбой; медленный бег продолжительностью до 2 мин для мальчиков и до 1,5 мин для девочек; ходьба на лыжах на 3-3,5 км для мальчиков и на 2-3 км для девочек; для 14-15-летних - темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек; лыжные гонки на скорость до 203 км; для 16-17-летних - кроссовый бег; гонки на лыжах на 3-4 км; переменный и повторный бег [6,-8,11].

**Примеры игр, направленных на формирование выносливости**

Нарты-сани (НАО)

Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30—40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее при­бежит и не заденет нарты.

Правила игры. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.

Полярная сова и евражки (НАО)

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие - ев­ражки (маленькие зверьки-грызуны).

Под тихие ритмичные удары небольшого буб­на евражки бегают на площадке, на гром­кий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отме­чают тех игроков, кто отличился большей вы­держкой.

Правила игры. Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

Бег в снегоступах

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов.

По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каж­дый огибает свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку коман­ды. Победителем считается та команда, ко­торая раньше закончит бег.

Правила игры. Игра проводится по прин­ципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать его.

Оленьи упряжки (НАО)

Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, пере­ходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры. Преодолевая препятст­вия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Вариант.Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собачьи упряжки». Этот вид характерен для бере­говых чукчей.

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Под ловкостью понимается совокупность координационных способностей.

Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой - быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание ловкости не исчерпывается, но особенности двигательной деятельности, группируемые под названием ловкость, до настоящего времени изучены недостаточно.

Психофизиологические механизмы ловкости различны. Быстрота образования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя - от инертности нервных процессов. Быстрота же переделки навыка, наоборот, может определяться подвижностью нервных процессов. Поэтому пути развития различных видов ловкости должны быть разными.

Развитие ловкости происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

Второй путь развития ловкости - увеличение координационной трудности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности, соответствия с внезапно изменяющейся ситуацией.

Третий путь - борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление ловкости во многом зависит от умения расслабить мышцы в необходимый момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью к расслаблению мышц. Выделяют даже группу так называемых напряженных учащихся, которые при выполнении двигательных действий скованы, а расслабление дается им с трудом даже при длительной тренировке.

Четвертый путь развития координированности человека - повышение его способности поддерживать равновесие тела. Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество [6-8].

**Примеры игр, направленных на формирование ловкости**

Игра «Рыбак и рыбки» (Пинежский район)

Дети становятся в круг на равное расстояние друг от друга. Инструктор – в центр. Он берет веревку и начинает ее вращать. Дети должны через нее перепрыгивать. Кого рыбак поймал – называет название рыбы, которую он задумал и выходит из игры. Отмечаются ловкие рыбки.

«Утушкой играть» (Вытегорский район)

Игроки делают круг, руки подняты по типу "мышеловки". Цепочка из остальных детей – утята. Первой идет "Утица".

Утица шла, моховая шла,

По бережку, по песчаному.

Сама прошла, детей провела,

Самого лучшего оставила.

Как только текст заканчивается, игроки опускают руки и "утята", не успевшие выбежать из круга, остаются внутри него.

«Жабка» (Устьянский район)

Дети стоят по кругу. В центре Жабка.

|  |  |
| --- | --- |
| Дети | Зачем тебе, Жабка, четыре лапки? |
| Жабка | Чтоб скакать по травке, вытянув лапки. |
| Дети | Покажи, Жабка, как прыгаешь? |
| Жабка | А я этак и вот так (показывает) |
| Все идут по кругу, проговаривая текст: | |
|  | Бода, бода, балабода,  Живет жабка у болота,  Выпучив глаза, сидит  Громко, громко говорит  Ква-ква, ква-квак,  А я прыгаю вот так! |

Жабка прыгает в позе лягушки, пытаясь осалить кого-нибудь из играющих. Игроки, бегая по линии круга, увертываются. Кого Жабка коснется, тот и становится Жабкой.

Игра «Важенка и оленята» (НАО)  
По залу разложены несколько обручей. В каждом из них трое детей - важенка (самка оленя) и два олененка. Волк сидит на другом конце зала. Дети вместе произносят слова:  
Бродит в тундре важенка –  
С нею – оленята.  
Объясняя каждому,  
Все, что не понятно.  
Топают по лужам оленята малые  
Терпеливо слушая наставленья мамы.  
Оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова: «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (обручи). Пойманного олененка волк уводит с собой.

Олени и пастухи (НАО)

Все игроки — олени, на головах у них атри­буты, имитирующие оленьи рога. Двое веду­щих — пастухи — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них *маут* (картонное кольцо или длинная веревка с пет­лей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры. Бегать надо легко, уверты­ваясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека.

В данной работе мы рассмотрели особенности развития физических качеств у школьников с использованием игр регионального содержания, в процессе ученики знакомятся с историей родногоо края, пополняют словарный диалектический запас, расширяют кругозор.

В финале наметим перспективу: необходимо проведение комплексных исследований по изучению проблемы формирования у детей здорового образа жизни. Существует хорошая корреляционная связь между положительным отношением к физической культуре и направленностью личности школьников. Установлено, что у детей, занимающихся физической культурой вне учебных занятий в школе, свободное время более насыщено музыкой, техническим творчеством, чтением литературы, кино, выставками.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гигиена детей и подростков: Учебник/под ред. Г. Н. Сердюковской. - М.: Медицина, 1989.
2. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов. - Начальная школа, 2005, № 10, с. 71-74.
3. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 1-2 классов. - Начальная школа, 2005, № 8, с. 63-65.
4. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. - М.: Высш. шк., 1989.
5. Крупицкая Л. И. Будь здоров. - Начальная школа, 2005, № 9, с. 41-43.
6. Куколевский Г. М. Физическое совершенствование. М.: «Медицина», 1977.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
9. Сапожникова Е. Б. Лыжная подготовка в начальных классах. - Начальная школа, 2005, № 9, с. 43-51.
10. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. - Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11
11. Физическое воспитание: Учебник/под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1983.
12. Физическая культура в семье./ Сост. А. А. Светов, Н. В. Школьникова. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Физическая работоспособность спортсменов и ее восстановление в процессе спортивного совершенствования: Сборник научных трудов. - Омск, 1979.