

*Савкин Александр Александрович,*

*учитель физической культуры,*

*МКОУ «Школа-интернат среднего общего образования»,*

*с. Самбург, Пуровский район, ЯНАО*

## **НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **Описание опыта работы**

В основе любой дидактической системы лежит, скрыто или явно, подсознательно определенная социально-этическая философия.

*И.Я. Лернер*

### ***Актуальность темы***

На протяжении многовековой истории ненецкого народа придавалось большое значение физическому развитию личности, оно занимало одно из ведущих мест в воспитании. Это было вызвано суровыми условиями жизни на Севере. Национальное своеобразие традиционного физического воспитания ненцев заключается в направленности на подготовку подрастающего поколения к промысловой деятельности, кочевому и полукочевому образу жизни. Основными средствами физического воспитания ненцев являлись исторически сложившиеся народные игры, состязания и самобытные физические упражнения.

Подрастающее поколение северян уже к 10-летнему возрасту владеет большинством трудовых навыков взрослого северянина. Народная педагогика учитывает не только возрастной аспект. Физические упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и навыков будущих сложных трудовых операций, высокой специализации в координации движений.

Актуальность данной темы определена последними медицинскими исследованиями, которые показали ухудшение здоровья детей, проживающих в интернате. Таким образом, возникла идея использования народных ненецких игр как средства, помогающего сохранить и укрепить здоровье учащихся, приобщить их к физической культуре.

**Цель работы над темой исследования:** определение эффективных средств развития двигательных умений и навыков детей школьного возраста, формирование физически крепкой, с гармоничным развитием физических и духовных сил, личности.

**Задачи:**

- создать каждому ученику условия для развития, сохранения и укрепления здоровья;
- разнообразить виды деятельности на уроках физической культуры;
- формировать физически здоровую личность.

**Теоретическая интерпретация опыта**

Для северного села Самбург характерны крайне суровые климато-географические условия проживания людей: низкая температура воздуха, частые перепады атмосферного давления, наличие полярных ночи и дня, бедность растительного покрова тундры и так далее – все это в определенной степени наложило специфический отпечаток на социально-демографический облик местного населения. В частности, это отразилось на образе жизни коренного населения в том отношении, что их производственная и бытовая сферы деятельности тесно переплелись, как практически у всех народов, ведущих преимущественно кочевой образ жизни.

Следует отметить, что производственная деятельность коренного северянина требует высокой физической подготовленности. Не напрасно многие физические упражнения требуют высокого уровня одновременного проявления выносливости и мышечной силы, например, прыжки через нарты или бег с палкой по пересечённой местности.

**Сущность опыта**

Одним из эффективных социальных институтов, позволяющим в определенной степени разрешить эту ситуацию, являются национальные виды спорта и национальные игры, которые, с одной стороны, сохраняют в высокой степени специфику образа жизни северян, а с другой, способствуют через

системный подход к физической культуре и спорту их социальной интеграции и коммуникации.

«В игре раскрывается перед детьми мир, раскрываются творческие возможности личности. Без игр нет и не может быть полноценно умственного развития», – писал Василий Александрович Сухомлинский.

В современном обществе особенно широка популярность игр, использующихся в самых различных сферах общественной деятельности. В нашей школе-интернате, где 90% обучающихся – это дети коренной национальности, наибольшее распространение получили подвижные ненецкие игры.

Ценность подвижных игр в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

### ***Теоретическая база опыта***

Теоретическими предпосылками укрепления здоровья, развития двигательных навыков, воспитания чувства коллективизма, индивидуальности стали работы:

- подвижные игры на уроках и во внеурочное время (С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева);
- подвижные игры (М.Н. Жуков);
- игра как основа национальных видов спорта (П.Н. Богун).

### ***Гипотеза***

Если внедрять в образовательный процесс ненецкие игры и элементы национальных видов спорта, то у учащихся повышается интерес к физической культуре, улучшаются двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье школьников, воспитывается гармонично развитая личность.

### ***Новизна творческого подхода***

Традиции, обряды, праздники, игры северных народов носят «производственный» характер, то есть отражают основные виды их производственной деятельности: оленеводства и рыболовства. Опираясь на вышеупомянутое и анализ учебной программы по физической культуре, я

внедрил элементы национальных видов спорта и национальные игры в уроки физической культуры, что способствовало лучшему развитию гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, повысило мотивацию к изучению данного предмета.

### ***Эффективность опыта***

Показателями эффективности предлагаемого подхода являются:

- выполнение основной частью учащихся программных требований «Обязательного минимума»;
- укрепление и сохранение здоровья учащихся;
- увеличение числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- привитие и развитие навыков здорового образа жизни;
- рост мотивации к обучению.

### **Система работы**

Овладение спортивными играми происходит в процессе изучения и последующего совершенствования специальных знаний, умений и навыков. Поэтому обучение и тренировка составляют две стороны педагогического процесса. Основная задача обучения – овладение двигательными навыками и специальными знаниями. Занимающиеся изучают *правила игры, ее технику и тактику, развивают физические качества*. Тем самым закладывается необходимая основа, обеспечивающая достижение спортивного мастерства.

Процесс овладения спортивной игрой складывается из трех этапов:

***предварительный*** – общее знакомство с игрой; воспитание заинтересованного отношения к изучению игры;

***начальный*** – освоение элементарных знаний и навыков; развитие необходимых двигательных качеств;

***совершенствование*** – рост спортивного мастерства игрока; достижение максимальных целей игрока; высокие спортивные результаты команды.

В своей работе использую:

***Принцип сознательности и активности.*** При обучении игровым приемам рассказываю учащимся о его значении и его роли в игре, о

целесообразном условии его применения. Обращаю внимание на ошибки детей и даю возможность самостоятельно найти их.

**Принцип наглядности.** Использую разнообразные наглядные пособия, технические средства, а главное - образцовый показ, сочетающийся с объяснением. Это облегчает усвоение, увеличивает заинтересованность детей.

**Принцип доступности.** К обучению спортивной игре обязательно выполняем подводящие упражнения.

**Принцип систематичности.** Реализую его с помощью методических правил «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному» «от известного к неизвестному», при этом использую целостное содержание спортивной игры. Обучение технике и тактике начинаю с овладения основными приёмами, которое позволяет принять участие в игре.

**Принцип прочности.** Это особенно важно в спортивных играх. Закрепление изученных навыков усиливается в ходе соревновательных условий. Только при постоянном участии на спортивных соревнованиях дети учатся видеть свои ошибки, ошибки соперников, а затем исправляют свои ошибки и используют ошибки соперников в свою пользу.

В ходе игр обязательно сообщаю учащимся, на развитие каких физических качеств направлена та или иная игра. В заключительной части урока учащимся предлагаю поиграть в подвижную игру низкой интенсивности «Солнышко» для того, чтобы привести в нормальное состояние все системы организма после игр с прыжками, бегом и т.д.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Для ослабленных детей важен подбор индивидуальных нагрузок (в зависимости от уровня их подготовленности и работоспособности), им даются разные по конкретности задания: играть только в защите или только в нападении; перепрыгивать условное препятствие в самой его узкой или широкой части; метать мячи с дальней или близкой отметки; увеличить или

уменьшить длину пробегаемой дистанции, число повторений упражнений в игре.

### *От игры к спорту*

Подвижные игры сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой.

Существует много подвижных игр, помогающих развивать качества и навыки, необходимые легкоатлетам. На занятиях применяются игры, направленные на решение задач, специфичных для данного вида. Одни игры содействуют воспитанию быстроты реакций, помогают совершенствовать технику спурта или финишный рывок, другие направлены в основном на освоение бега по повороту, передачу эстафеты. Важно уметь приспособлять игры к виду спорта.

Так, в игре «Солнышко» можно бег начинать из стартовых положений. В игре «Круговая эстафета» можно сделать коридоры для передачи эстафетной палочки и т.д. Игры на пересечённой местности помогают лучше освоить технику бега с преодолением препятствий.

Существует множество игр и эстафет, которые можно использовать на уроках по легкой атлетике: игры для бегунов, игры с прыжками через нарты, с метаниями тынзьяна на хорей.

Подвижные игры на лыжах содействуют освоению и закреплению навыков передвижения на лыжах.

В соответствии с задачами лыжной подготовки игры условно распределяются на группы: для изучения с начинающими поворотов переступанием на месте и при движении ступающим шагом по равнине; для изучения и совершенствования лыжных ходов (на равнине, пересечённой местности); для закрепления и совершенствования горнолыжной техники; для развития двигательных качеств; для воспитания умения ориентироваться на местности, умения распределить силы.

Игры, проводимые на лыжах, не только совершенствуют специальную подготовку, но и содействуют оздоровлению.

Когда неблагоприятны погодные условия для проведения уроков лыжной подготовки, занимаемся в спортивном зале, используем эстафеты и игры, направленные на воспитание выносливости. Детям предлагаю бег с палкой по пересечённой местности (препятствия создаются искусственно, например, гимнастические скамейки) или игры «Бег на трех ногах», «Прыгуны» и др.

### **Использование современных технологий**

На уроках физической культуры и во внеурочных формах занятий использую следующие методы: повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки; интервальный метод предлагает многократное повторение упражнений при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями; вариативный – предлагает выполнение одного и того же упражнения с предметами разного веса и в разных условиях (облегчённых, нормальных и усложнённых); метод сопряжённых взаимодействий основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков; игровой метод характеризуется постоянным или внезапным изменением игровой ситуации при наличии определенного сюжета и конечной цели.

В процессе физического воспитания школьников в своей работе применяю здоровьесберегающую технологию. Для этого, прежде всего, необходим контроль за состоянием здоровья учащихся. С этой целью я использую «листок здоровья класса», в котором указывается: дата рождения ученика, рост, вес, обхват груди, индекс Кетле, индекс гармоничности морфологического развития (ИГМР), тип физического развития, медицинская группа. Это помогает мне более качественно осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию учащихся и более эффективно содействовать их оздоровлению.

Также на уроках физической культуры применяю технологию уровневой дифференциации. Эта технология дает возможность систематически контролировать уровень и рейтинг физической подготовленности, физического



развития, успеваемости каждого ученика, класса и всех учащихся школы. На основе такого контроля можно более качественно управлять процессом физического воспитания школьников с учетом их особенностей по всем контролируемым показателям.

Всю вышеописанную работу мне не удалось бы проделать без компьютеризации процесса физического воспитания. Это составление планов работы на учебный год, тематического планирования, расписания уроков, таблиц с домашними заданиями, инструкций по технике безопасности, плана работы совета коллектива физической культуры школы, фотографии рекордсменов школы, турнирных таблиц спортивных соревнований. На уроках применяю технические средства обучения: видеоматериалы, презентации, различные теоретические сведения предоставляются учащимся через мультимедийный проектор и интерактивную доску. Это все способствует ликвидации монотонности и увеличению плотности урока. Отсюда у обучающихся рождается повышенный интерес к своим физическим возможностям и здоровью. Хорошая теоретическая подготовка – это важная основа уменьшения травматизма.

В каждый урок включены понятия и определения, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни: демонстрация примеров, прослеживание связей различных упражнений с жизненной ситуацией. Главная цель рассматриваемых вопросов – формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; повышение мотивации к учебной деятельности: интерес к занятиям, стремление к достижению высоких показателей, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

### **Контроль знаний**

С целью систематического контроля и объективной оценки физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья школьников, облегчения и ускорения этого процесса, а также стимуляции учащихся в укреплении здоровья и повышении физической подготовленности с учетом их



индивидуальных особенностей мною разработаны «Система оценок результатов тестирования уровня физических способностей учащихся» и «Уровневая дифференциация учащихся по физической подготовленности».

Суть «Системы оценок результатов тестирования уровня физических способностей учащихся» состоит в том, что результаты тестирования по каждому зачётному упражнению оцениваю в очках от 1 до 20, а затем набранные очки перевожу в оценки. При этом «цена» каждого упражнения следующая: 1-4 очка – «тройка», 5-9 очков – «четвёрка», 10-20 очков – «пятерка».

Разработанная «Система оценок результатов тестирования уровня физических способностей учащихся» позволяет мне всегда оценивать уровень физической подготовленности учащихся объективно, даже таких детей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, физически слабо подготовленных. «Система оценок результатов тестирования уровня физических способностей учащихся» дает возможность физически слабым ученикам поверить в себя, в свои скрытые возможности, а способным учащимся, физически развитым, повысить стремление к совершенствованию своей физической подготовленности.

Для оценки успеваемости учащихся за каждую четверть разработана специальная шкала.

**Шкала оценок успеваемости за четверть в зависимости от количества набранных очков и зачётных упражнений**

Оценка	Количество зачетных упражнений / очки			
	3	4	5	6
Отлично (5)	25 очков	30 очков	40 очков	46 очков
Хорошо (4)	11 очков	16 очков	17 очков	20 очков
Удовлетв. (3)	3 очка	4 очка	5 очков	6 очков

Пояснения: если, например, ученик в течение четверти должен выполнить 3 зачетных упражнения, то ему достаточно набрать 25 очков, чтобы получить «пятерку», и за 3 очка он получит лишь «тройку».

## Заключение

Предполагаемые результаты проекта:

- Улучшение состояния здоровья и физической работоспособности школьников.

- Положительная динамика физического развития учащихся.

- Воспитание высоконравственной личности, способной любить, уважать свою семью, свою Родину.

- Углубление знаний учащихся и родителей в области физической культуры и спорта.

В заключение хочется сказать, что под влиянием игры можно оценивать и систематизировать развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, необходимых для сдачи учебных нормативов и контрольных тестов.

Совместная работа с учащимися не только интересна для меня как учителя физической культуры, но и очень важна для моего профессионального роста, так как не дает права остановиться в стремлении получения новых знаний по предмету и методике его преподавания.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богун В.Н. *Игра как основа национальных видов спорта.* – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2004.

2. Зуев В.Н. *Северное многоборье.* – М., 2003.

3. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. *Подвижные игры на уроках и во внеурочное время.* – М., 2005.

4. <http://it-n.ru/> – Сообщество учителей физической культуры.