**Роль народных игр в формировании физической культуры**

Физическая культура как компонент общекультурной подготовки школьников входит в число обязательных основных образовательных программ всех направлений подготовки. Для школьников работа направлена на укрепление здоровья учащихся, всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность, развитие физических и духовно-нравственных качеств, необходимых для социализации и ведения здорового образа жизни.

Регулярные занятия спортом с раннего возраста формируют потребность в ежедневных физических нагрузках, что определяет хорошие количественные показатели уровней физического здоровья и физической кондиции. У многих учеников физическая культура является любимым предметом. Однако анализ исследований здоровья учащихся в школе показывает низкий уровень здоровья, множество хронических заболеваний, низкий показатель мышечной массы (индекс Кетле), возможности сердечно-сосудистой системы (индекс Робинсона), недостаточные двигательные качества (индекс Шаповаловой), изменённые возможности кардио-респираторной системы организма (индекс Скибинского) и это далеко не всё. Достоверность данных исследований можно проверить с помощью методов математической статистической обработки: «t-критерия Стьюдента», «t-критерия Вилкоксона», «U-критерия Манна-Уитни».

Альтернативой сидячим и компьютерным занятиям являются подвижные народные игры, которые можно использовать на улице в любое время года.

Игра является неотъемлемую часть жизни человека с древнейших времён. Она использовалась для воспитания и физического развития подрастающего поколения. Игры постоянно видоизменялись: менялись формы, условия и содержание, вводились новые сюжеты, соответствующие времени. В игре можно было проверить и показать смелость, ловкость, быстроту и силу. Потребность в игру обусловлена самой природой человека. Это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, в общения, получение внешней информации.

В наши дни родителям сложно контролировать свободное время детей. Ежедневная учебная нагрузка на учащихся достаточно высока, дети много времени проводят за учебниками, компьютером, в сотовом телефоне. Поэтому необходимы как двигательные нагрузки, так и коммуникация, которая за последние два десятилетия претерпела значительные изменения.

Ежедневные подвижные народные игры не только в начальной школе, но и в среднем звене, проводимые на улице или хотя бы в спортивном зале, могут решить проблему укрепления здоровья и рационального использования свободного времени.

Народные игры сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины. Они передавались из поколения в поколение, вбирая в себя национальные традиции. На деревенской улице или за околицей дети водили хороводы, пели песни, играя в различные игры, состязались в ловкости и сноровке, играя в лапту, городки, в игры с мячом. Зимой обычно устраивались катания с гор, игры в снежки.

Было немало игр, в которых успех играющих зависел, главным образом, от умения точно бросить биту, сбить городки, поймать мяч или попасть в цель. В разных областях России играли в разные игры, а если в одинаковые, то правила могли быть разными. Общим было стремление одержать победу, выиграть.

В советское время появилась игра пионерская военно-спортивная игра «Зарница», которая сейчас неоправданно забыта. Эта игра представляла собой имитацию боевых действий. Пионеры делились на команды и соревновались в различных военно-прикладных видах спорта, содержащих игровые элементы. Каждая команда готовил или свою атрибутику для игры. Дети изучали правила оказания первой помощи, отрабатывались тактические действия при попадании в трудную ситуацию. Содержание игры устарело. Однако такая форма проведения игры учила осваивать и владеть средствами основных двигательных действий, осознанно относиться к своему здоровью, способствовала самостоятельному совершенствованию основных физических качеств, формировать духовно-нравственные качества школьника.

Наши сограждане особенно ценили смелость, решительность, выносливость, ловкость, физическую силу. Подрастающее поколение приобретало соответствующие знания, умения и навыки в процессе физического и трудового воспитания. Различные состязания, единоборства в кулачном бою и борьбе воспитывали нравственные черты, развивали двигательную активность, интеллект людей.

Этнографы и историки описали игры, развивающие органы чувств, особенно зрительные и слуховые. Важное место занимали игры, выявляющие рассудительность и остроту ума, уважение к старшим и гостеприимство, восприимчивость и любознательность, честность и правдивость. Среди наиболее популярных игр, не требующие физической нагрузки, но содействующих общему развитию: «Волки и овцы», «Гуси-лебеди», «Камешки», «Коршун», «Котёл», «Шаровки» и др.

Во время зимних и весенний гуляний народ с удовольствием участвовал в развлечениях и единоборствах. Для организации игр строились специальные сооружения на горках, льду и лесных полянах. Очень популярными были «горки-качели» и плоскостные площадки для игры в «килу», похожи на современные игры с футболом, городки, лапта, бабки, свайка и др.

Для усиления мотивации обучающихся как вариант, возможно введение элективных курсов (вариативный компонент дисциплины «Физическая культура»). Он состоит из двух частей: теоретическая часть (формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к здоровью и физической культуре) и практическая (учебно-тренировочного), которая содействует приобретению опыта практической деятельности, развитию самодеятельности в подборе методов и средств физической культуры. Основные цели заключаются в укреплении здоровья и достижении физического совершенства, повышении уровня функциональных и двигательных способностей, формирования качеств и свойств личности школьников. В своей образовательной деятельности мы используем следующую тематику курсов: «Народные игры. Уличные состязания», «Народные игры с мячом» «Народные игры. Зимние состязания», «Праздничные народные игры», «Детские подвижные уличные игры», «Зрительные и слуховые игры», «Игры для развития органов чувств».

Использованная литература

1. Волков Г.Н. Этнопедагогическая концепция национ. школы // Национ. школа: концепция и технология разв.: Докл. и матер. междунар. конф., Якутск, 16-21 марта 1993 г. - М.: Просвещение, 1993. - С. 45-52.

2. Волович Л.А., Мухаметзянова Г.В. Национальный компонент образовательных стандартов в средней профессиональной школе. - Казань, 1997. -143 с.