

ABOUT «PROFESSIONAL TRAINING» OF THE LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Huburtov Rystam Borisovich

*professor of department of physical training and applied arts, the major of police of
the St.-Petersburg university of the Ministry of Interior of Russia;*

Ushenin Audrey Ivanovich

*the head of the department of physical training and applied arts, PhD, associate pro-
fessor, the colonel of police of the St.-Petersburg university of the Ministry of Interior
of Russia. Sankt – Petersburg,*

Toropov Victor Alekseevich

*professor of physical education and applied arts, doctor of pedagogical sciences,
Honored Worker of Higher School of Russia, professor of St. Petersburg University
of Ministry of Interior of Russia.*

УДК 796.011.1

A 655

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Андреева Наталья Сергеевна,

старший преподаватель кафедры ТОФВ

Красноярский государственный педагогический университет им.

В.П.Астафьева

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

Красноярск, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме асоциальных проявлений среди населения разных возрастных групп.

Ключевые слова. Подвижные игры, эмоциональное благополучие, психическая релаксация, тактильное взаимодействие, асоциальные проявления.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of anti-social manifestations of the population in different age groups.

Tags. Outdoor games, emotional well-being, mental relaxation, tactile interaction, antisocial manifestations.

Цель статьи: Выявить влияние подвижных игр на эмоциональное состояние участников. Доказать, что подвижная игра является средством профилактики асоциальных проявлений среди населения разных возрастных групп.

В современном обществе наметилась тенденция ожесточения людей разных возрастных групп. Постоянное накопление отрицательных эмоций неблагоприятно сказывается на психике людей, которые испытывают нервное напряжение, перерастающее в агрессию, они ищут различные пути выхода этих

эмоций наружу. У одних это проявляется в виде ненависти к другим людям — желая причинить кому — то психологическую и физическую боль, возникают садистские наклонности. Часто у детей это проявляется в издевательствах над животными, сверстниками. Возникают драки, а иногда непреднамеренные и преднамеренные убийства. У других это уход от действительности: сектанство, пьянство, наркомания.

В век компьютерных технологий двигательная активность детей ограничилась. Взрослое население в связи с ограничением свободного времени и жестким рабочим графиком, перемещением на автомобильных средствах также не имеет возможности в полной мере реализовать свой двигательный потенциал. Груз различных обязанностей, возложенных на взрослых, держит их в постоянном напряжении, вследствие чего, возникают психологические перегрузки — агрессия, которую они могут вымещать на детях. И у детей, и у взрослых нет физической разрядки, с которой бы все отрицательные эмоции уходили.

Поэтому важная на сегодняшний день цель: уберечь население от асоциальных проявлений в обществе, обеспечить безопасность жизни, сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье. Применяя подвижные игры для профилактики асоциальных проявлений среди населения разных возрастных групп, мы сможем добиться поставленной перед нами цели.

Подвижная игра — это совокупность двигательных действий, направленных на достижение поставленной перед игроками задачи, согласно правилам данной игры.

В игре проявляется самостоятельность принятия конкретного решения для реализации задачи, творческий подход, инициативность.

Игра обеспечивает выход отрицательных эмоций, в ней участники чувствуют себя раскрепощенно, могут отвлечься от нависших над ними проблем.

Игра здесь является средством психической релаксации, эмоционального благополучия, от которого во многом зависит самооценка человека - «а что я могу?», «а на что я способен?». Большое значение имеют подвижные ролевые игры, где каждый участник может примерить на себя такую роль, какую он хочет, увидеть себя со стороны, почувствовать себя другим, прожить эту роль в игре и познать самого себя! Очень важен в подвижной игре тактильный контакт игроков. Зачастую у родителей нет времени взять за руку ребенка, обнять, т.е. обменяться положительной энергией. Иногда и драки возникают как обмен энергией между участвующими в ней - тактильное взаимодействие.

Подвижные игры для тактильного взаимодействия:

Подвижная игра «Путаница»

Количество игроков не ограничено. Выбирается один или несколько ведущих, смотря на количество участников. Ведущие, либо отворачиваются, либо уходят в другое помещение. Все остальные встают в круг держась за руки и начинают запутываться между собой не разжимая рук. После этого все хором зовут ведущих: «Путаница, путаница, распутай нас!» Задача ведущих распутать всех, вернув их в первоначальный вид (в круг) не разжимая при этом рук участников. Если сумеют распутать - победили, если нет - победили «путаники».

Подвижная игра «Наступление»

Все игроки встают в круг, выставляя в центр одну ногу, носки выставленных ног игроков должны соприкоснуться в центре. Все начинают говорить: «Раз, два, три, четыре, пять! Начинаем наступать!» - на последнем слове все отпрыгивают в разные стороны. Тот, кто первый крикнет: «Я - первый!», тот и начинает. Игра заключается в том, чтобы прыгнуть на соседа при этом, наступив ему на ногу, сосед же должен успеть отпрыгнуть и, если успел, прыгнуть на следующего игрока (по часовой стрелке, начиная с первого). Тот, кому наступили на ногу, выбывает из игры. А игрок наступивший, имеет право на внеочередной прыжок и прыгает на следующего игрока по часовой стрелке. Игра до последнего.

Подвижная игра «Змейка»

Число детей доходит до 20 и больше. Участвующие выбирают из своей среды вожака, берутся за руки и бегут по извилистому направлению вслед за вожаком. Во время бега двое из играющих высоко поднимают соединенные руки, предоставляя вожаку пробраться под ними, — благодаря этому в цепи образуется выемка. Попавшему в эту выемку необходимо тотчас же обернуться для того, чтобы цепь получила прежний вид. Далее вожак пробирается через руки всех участвующих в игре, причем к цепи образуется ряд выемок, благодаря чему получается форма змейки.

Подвижная игра «Прикосновения»

Водящий закрывает глаза, а кто-то из присутствующих дотрагивается до него. Водящий должен отгадать и называет его по имени.

Мимические подвижные игры:

«В магазине зеркал»

Выбирается водящий, показывающий различные движения, которые за ним в точности должны повторять все игроки.

Подвижная игра «Угадай, что это?»

Игроки делятся на две команды. Организатор игры пишет на маленьком листочке слово (количество листочков зависит от количества играющих в команде), затем сворачивает листочек трубочкой и предлагает по очереди каждому игроку выбрать себе листочек. После этого, по очереди друг за другом участники изображают своими действиями без слов, то, что написано на листочке. Другая команда пытается отгадать, затем команды меняются местами.

Опиши друга

Два игрока становятся спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду другого; побеждает кто оказался точнее при описании друга.

Подвижные игры, компенсирующие недостаток двигательной активности:

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок ста-

новится третьим, третьим лишним и должен убежать от погони. Тот, кого догонит и коснётся «ляпа» сам становится «ляпой», должен догонять.

Подвижная игра «Стоп, машина!»

Ведущий, становится, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафует. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние).

После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить её в любой момент. Победивший игрок становится ведущим.

Подвижная игра «Летучий мяч»

Участвующие в игре группируются таким образом, что образуют род круга и лицами обращаются к центру его. Расстояние между поместившимися в вышеуказанном порядке детьми равняется приблизительно двум шагам. По данному сигналу начинают перебрасывать от одного к другому мяч, по разным, однако, направлениям, причем один из участвующих, находящийся внутри круга, изо всех сил старается перехватить мяч, чтобы дать ему добраться до цели, т. е. до того участника, в чью сторону он был направлен. Перехватив мяч, он овладевает им и немедленно становится на место того из участвующих, который в последний раз так неудачно бросил мяч.

Подвижная игра «Медведь и вожак»

Одного из участников назначают медведем, другого вожаком, причем оба берут в руки противоположные концы веревки, а остальные группируются на недалеком от них расстоянии, приблизительно в 4—6 шагах. По сигналу, данному вожаком, игра начинается, и все бросаются на медведя, стараясь запятнать его.

Вожак охраняя последнего, силится запятнать каждого приближающегося к медведю. Запятнанный становится медведем, а если вожак не успеет запятнать кого-либо, он сам становится медведем, а запятнанный последним медведя преобразуется в вожака.

Подвижная игра «Удочка»

Участники становятся в круг, водящий в центре. В руках у него шнур длиной около метра с привязанным на конце мягким мячиком или набивным мешочком. По сигналу: «Ловлю!» - водящий вращает шнур, постепенно его удлиняя так, чтобы мешочек попал под ноги играющим.

При приближении мешочка должны подпрыгнуть. Если мешочек коснулся ног играющего, значит, он попался на удочку и должен идти в середину круга и вращать шнур до тех пор, пока кого-нибудь не поймают.

Результаты анкетирования подтверждают то, что подвижные игры позволяют выплеснуть отрицательные эмоции на смену которым приходят положительные. После игры участники находились в хорошем расположении духа.

Были созданы 3 группы по 10 человек в каждой. Первая группа состояла из детей от 7 до 9 лет. Вторая — из подростков 12 — 13 лет. В третью группу входили взрослые от 35 до 45 лет. Во всех возрастных группах после участия в играх по результатам анкетирования отмечалось улучшение настроения, положительные эмоции, дружелюбие, комфортное состояние.

Таким образом, можно говорить о том, что подвижные игры являются средством профилактики асоциальных проявлений среди населения разных возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. - Ростов — на — Дону:Феникс, 2006. - 251 с.: ил. - (Мир вашего ребенка)
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр « Академия», 2002. - 160 с.
3. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ « МарТ»; Ростов н/д: Издательский центр « МарТ», 2004. - 192 с. («Копилка советов»).

REFERENCES

1. Children's outdoor games / ed. EV Koneevoy. - Rostov - on - Don: Phoenix, 2006. - 251 p - (World your child)
2. Zhukov MN Outdoor games: Proc. for students. ped. universities. - M .: Publishing Center "Academy", 2002. - 160 p.
3. Outdoor games for children. - Moscow: ICC "March"; Rostov n / a: Publishing Center "Marta", 2004. - 192 p. ("Piggy Bank Board").

MOBILE GAME AS THE PROPHYLACTIC OF ASOCIAL MANIFESTATIONS AMONG THE POPULATION OF DIFFERENT AGE GROUPS

*Andreyeva Natalya Sergeyevna,
senior teacher of TOFV chair*

*Krasnoyarsk state pedagogical university of V.P. Astafyev
Institute of physical culture, sport and health of I. S. Yarygin*

УДК 796.015.572:378-057.87 (043.2)

АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Сенченко Дарья Васильевна,
студентка,*

*Худицкая Кристина Михайловна
студентка,*

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Киев, Украина*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние аэробики, как одного из средств оздоровления студенческой молодежи. Выяснено, что традиционные способы оценки эффективности процесса физического воспитания ориентированы на сдачу контрольных нормативов, а не на