

*Yury D. Ovchinnikov,
ScD, associate professor;*

*Oleg G. Lyzar,
PhD, associate professor, dean,
"Adaptive and improving physical culture"
Kuban state university of physical culture of sports and tourism*

Games of the Soviet Period in the Biomechanical Movements of Children

Key words: *games in training, biomechanics in game, biomechanics in design technologies, pedagogical biomechanics.*

Annotation: *Students of faculty "Adaptive and improving culture" developed the interesting project "Games of Soviet Period in Biomechanical Motions of Children" in which showed a role of biomechanics in game.*

Уходят в не бытие игры советского времени: лапта, резиночки, море волнуется..., съедобное - несъедобное, колечко. Почему они уходят, постарались разобраться со студентами. «Игры советского времени в биомеханических движениях детей» так называется проект, который начали разрабатывать студенты в рамках развития актуальных направлений «Биомеханика в проектных технологиях»(3), «Биомеханика в игре» (4), «Педагогическая биомеханика» (6).

Оказалось, что студенты не знают правил подвижных игр советского времени. Нынешнее поколение детей, как показал, проведенный опрос не знают игр, в которые играли их мамы и папы, выросшие в постсоветское время. Знают от них только о «прятках», немного родительских историй «о казаках разбойниках». Проблема вся в том, что современные родители не говорят с детьми о играх своего детства. Это делают только бабушки и дедушки. С одной, стороны, они не знают, как рассказать ребенку об игре и тем более научить играть, с другой, стороны, считают игры прошлого не современными. Педагоги, пытаясь догнать, и перегнать друг друга в педагогических инновациях и оздоровительных технологиях не уделяют должного внимания этим играм с правильными биомеханическими движениями. Сравнив нынешние подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста, увидели их однотипность, некоторую бессмыслицу в движениях. Ребенок играет в эту игру один раз, ему предлагают играть в игру второй раз ,но под другим названием. Цель игры и цель движения, какая? Что развивает у ребенка такая игра в мишек и зайчиков? Даже названия однотипны, скучны, не интересны и не несут никакой смысловой нагрузки.

Проанализировав игры советского периода, увидели особенности:

1. Продуманность и понятность правил игры.
2. Нацеленность участников в игре.
3. Простота условий и доступность предметов для игры.

4. Командность игры и формирование малых групп.

5. Движения игроков, являются биомеханическими потому, что они выполняются игроками осознанно и с определенной целью. Полезность от таких движений в игре состоит в том, что развиваются двигательные умения и двигательные навыки и естественно двигательная память.

6. Игры советского периода создавали надежность выполнения двигательной задачи, которая характеризует моторику в будущем, а эффективность - уже выполненную .

Развивается ориентация в пространстве, укрепляются разные виды мышц (9) .

7. Игра создает определенный психоэмоциональный настрой в теле и душе (2); Пять популярных игр советского периода проиграли со студентами:

1. Игра в «ЛАПТУ». Игра называется необычно «Лапта». Оно происходит от палки, которой бьют по мячу. Дело в том, что в старину она делалась с одного края немного расширенной и плоской, отдаленно похожей на лопатку. Такая лопатка найдена при раскопках в древнем Новгороде, поэтому и называлась лаптой. Лапта - русская народная командная игра с мячом и битой. Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры - ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время (5). У разных народов мира есть много родственных игр. Они имеют свои правила и называются поразному: у англичан - крикет, у американцев - бейсбол, софтбол, у кубинцев - пелота, у румын - ойма, у финнов - песа палло, у немцев - шлагбал. Какие биомеханические качества (1) развиваются, играя в «Лапту»:

1. Ориентацию в пространстве;

2. Скоростные качества;

3. Происходящие биомеханические движения логически продуманные, осмысленный удар по мячу, чувствуется сила удара по мечу;

4. Координированные движения рук и ног;

5. Развивается глазомер(точность удара определяет результат);

6. Сосредоточенность в ударе и маневр в движениях;

7. Комбинаторность движений, так игра командная и важна согласованность в движениях нескольких человек;

8. Глубокое дыхание;

9. Выносливость, т.к. игра (8) длится неопределенное время в разном темпе биомеханических движений (7) и требует хорошей физической подготовки.

При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других воинских подразделений. В Российской империи игра в лапту применялась как средство активного досуга населения различных возрастных групп и как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре просвещения Н.И. Подвойском русская лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в России в конце 50-х, начале 60-х, затем на некоторое время проведение

соревнований было прекращено. Правила игры в лапту: Для начала нужно определить игровое поле, за границы которого выбегать нельзя. Дети делятся на две команды. Участники одной поочередно бьют лаптой по мячу, стремясь закинуть его как можно дальше.

Ударив по мячу, игрок срывается с места и бежит к другому концу игрового поля и обратно. Игроки другой команды ловят мяч, а потом перебрасывают его друг другу, стремясь «осалить» им соперников. Если это удалось сделать, команды меняются местами. Игрок, поймавший мяч руками, приносит команде так называемую «свечу». В этом случае команды снова меняются местами.

2. Игра в «Резиночки». Пару десятилетий назад в любом дворе девочки были заняты игрой в «резиночки». Даже на пятиминутной перемене в школе они спешили попрыгать через резинку. Происходил процесс утомления мышц, и надо было их просто, оригинально и доступными средствами размять. Двигательная деятельность в прыжках способствует формированию ритмовой и координационных структур движений.

Единственным атрибутом игры является резинка, которую можно было найти в мамином сундучке для рукоделия. Понадобится 2-3 метра бельевой резинки, концы которой надо связать между собой. Два участника игры становятся друг напротив друга внутри резинки и натягивают ее на уровне щиколоток. Остальные участники начинают выполнять определенные комбинации прыжков. Каждый раз задача усложняется: резинку поднимают до уровня коленей, пояса, плеч и даже шеи. Укрепляются икроножные мышцы, развивается биомеханическое качество: прыгучесть. Дети сами того не осознавая умеют держать равновесие. Самое главное усложнение задачи в игре приводит к осмысленным биомеханическим движениям своего тела. Обычно в «резиночки» играют по 3-4 человека. Игрок, не справившийся с задачей, уступает свое место тому, кто держал резинку.

3. В игре «Море волнуется раз» может принять участие неограниченное число детей. Выбирается один ведущий. Пока он говорит «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три», участники с помощью жестов и мимики изображают различные предметы или явления. Но как только он скажет: «Морская фигура на месте замри», игроки должны застыть и не двигаться. Ведущий обходит участников, пытаясь «осалить» того, кто не выдержал и шелохнулся. Проигравший игрок меняется с ведущим местами.

Первый вариант игры:

1. Дети встают на небольшом расстоянии друг от друга и чем-то обозначают свое место.
2. Ведущий игру ходит между играющими, и делает разные движения: те, к кому он подходит и хлопает по плечу, идут за ним следом, повторяя его жесты. В результате, игрок уводит всех со своих мест.
3. Потом он резко останавливается и громко говорит: «Замри!». Все, включая его, прежде чем выполнить команду, должны успеть, как можно быстрее вернуться на свои места. Опоздавший игрок становится ведущим.

Второй вариант игры:

1. Обозначьте две территории. Дети делятся на две группы, расходятся за обозначенные границы, встают лицом к противникам.

2. По сигналу первые в ряду игроки бегут к противоположной линии, касаются ее ногой и скорее возвращаются назад. Вторые догоняют их, стараясь осалить. В случае удачи таких игроков выводят из игры, а первые становятся в свою «очередь» последними. Игру продолжают третьи -четвертые и так далее.
3. Победа достается той команде, в которой осталось больше игроков.
4. Нельзя осалить того, кто успел наступить на черту.
5. Догонять товарища можно начинать только после того, как игрок наступил ногой на игровую линию.

Игра позволяет ребенку перевоплотиться, развивается ассоциативное мышление, способность к концентрации на одном месте и на определенное время, а так же привыкать выполнять заданную задачу. Вариативность в игре позволяет усложнять двигательные действия и проследивать оперативность своих движений. Дети с заболеваниями центральной нервной системы, страдающие раскоординированностью движений: у них не получается ногой наступить на черту с первого раза, но хотят играть в игру вновь и вновь пока сами не увидят достигнутого результата.

4. Игра «Съедобное не съедобное». Детская игра с очень простыми условиями: понадобится большой мяч. Дети становятся в круг и по очереди кидают друг другу мяч. При этом они называют какое-либо слово. Если оно относится к продуктам питания, то мяч следует поймать. Если слово «несъедобное», от мяча нужно увернуться. Развивается глазомер и точность движения. Играть не только можно стоя, но сидя. С удовольствием играли дети с проблемами двигательной деятельности, именно сидя, у которых слабые мышцы ног и спины. Детям с детским церебральным параличом, у которых наблюдается спастическая диплегия мышц, нужна точка опоры. В данном случае активно работали мышцы спины, рук и шеи.

5. Игра в «Колечко». Игра забавная и дошколятам понравилась, прежде всего, по названию. Игра рассчитана на детей от 4 лет. Чем больше ребят будет в нее играть, тем интереснее и веселее она получится. Самым оптимальным считается наличие 7-8 игроков. Для игры понадобится «колечко»: это может быть пуговица или, скажем, камень. Игроки с помощью считалки выбирают ведущего. Остальные участники игры становятся в ряд и складывают перед собой ладошки в форме лодочки. Ведущий делает так же, но у него в руках находится «колечко». Своими ладонями он водит по ладоням участников. «Колечко» в конечном итоге остается в руках у кого-то из игроков, но он не подает виду. Дети с ослабленным зрением и плохой координацией движений любят блестящие колечки, пуговицы, так как с гордостью ощущают эти предметы на ощупь, нервными окончаниями пальчиков рук. Таким детям важно почувствовать себя равными среди равных и быть лидером среди других детей в движениях. Затем все участники хором говорят: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!». Владелец «колечка» должен выбежать из ряда, чтобы остальные дети его не поймали. Если это удалось, игра начинается заново. Пойманный владелец «колечка» становится ведущим. Движения в игре и движения в ходьбе и беге они разные. Игра делает движения ребенка раскованными и соответствующими мышечному состоянию тела, направлена на осмысливание информации для определенных двигательных действий. У детей с диагнозом ДЦП мышечный тонус в ногах резко повышен: ребенок стоит на полусогнутых и приведенных к средней линии ногах, при ходьбе наблюдается перекрещивание ног. Развиваются контрактуры в крупных суставах. Сухожильные рефлексы высокие, отмечаются клонусы стоп, при этом наблюдаются патологические рефлексы. При спастической гемиплегии нарушения отмечаются преимущественно на одной стороне. В руке больше повышен мышечный тонус сгибателей, а в ноге - разгибателей. Поэтому рука согнута в локтевом суставе, приведена к туловищу, а кисть

сжата в кулак. Нога разогнута и повернута внутрь. При ходьбе ребенок опирается на пальцы. Сухожильные рефлексy высокие с расширенной зоной на стороне пареза (иногда с двух сторон); могут быть клонусы стоп и коленной чашечки; вызываются патологические рефлексy. Паретичные конечности отстают в росте от здоровых конечностей. При гемипаретической форме церебрального паралича у ребенка может возникнуть задержка речевого развития за счет алалии, особенно при поражении левого полушария. В 50% случаев у детей старшего возраста наблюдаются гиперкинезы. Они появляются по мере снижения мышечного тонуса. Психическое развитие замедлено. Степень задержки варьируется от легкой до тяжелой. В игре с использованием биомеханических движений происходит расслабление скованных мышц.

Игры необходимо популяризировать и пропагандировать через социальную рекламу и с помощью социальных проектов. Для того, чтобы в них заиграли современные дети с детьми надо играть в игры с разными красочными атрибутами. Как показал эксперимент, дети хорошо восприняли играющих с ними студентов и более старших по возрасту детей.

References:

1. Gerd IJa. *The collection of games and useful occupations for children of all age: D.E. Kochanchikov's edition, 1873; 344.*
2. Donetskiy DD, Dmitriyev SV. *Semantic design of sports actions (from "object model" to "project model"): Theory and practice of physical culture. 1996: No. 1; 51-56.*
3. Ovchinnikov YuD. *Biomekhanik in design technologies: Physical culture, sport science and practice. 2013. No. 3; 32-35.*
4. Ovchinnikov YuD. *Biomekhanik for development of a motility of children: Scientific and methodical magazine "Physical Culture — Science and Practice". 2013. №2; 4.-7.*
5. Ovchinnikov YuD. *Biomekhanik of movements. Development in game of an athletic ability demey: Scientific and methodical magazine "Preschool Education" of. 2014. № 4; 49-53.*
6. Ovchinnikov YuD, Morozov IN. *The program of biomechanical motions of children at three summer age: Scientific and pedagogical magazine "Pedagogics and Present". 2014. №3; 60-63.*
7. Ovchinnikov YuD. *Biomekhanik of movements in game for children of preschool age: Scientific discussion: questions of pedagogics and психологии. № 12 (21). The collection of articles on materials XXI of the international correspondence scientific and practical conference. M, Prod. "The international center of science and education", 2013; 99-102.*
8. Ovchinnikov YuD. *Improving lotto: Scientific and methodical magazine "Preschool Education". 2014. № 7; 72-76.*
9. Ovchinnikov YuD. *Methodical aspects in pedagogical biomechanics: Scientific and pedagogical magazine "Pedagogics and Present". 2014. №1; 22-25.*