



# КУРСЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

периодическое электронное издание

Выпуск 11. 2016

ISSN 2225-4447

**В номере:**

☑ *Мостовая Т. Н.*  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ОСАНКА И ЗДОРОВЬЕ  
(МЕТОДИКА  
ФОРМИРОВАНИЯ  
НЕВЕРБАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ)**  
*(учебно-методическое  
пособие)*

☑ *Мостовая Т. Н.*  
*Ильина С. А.*  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В  
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**  
*(учебно-методическое  
пособие)*

☑ *Миронова Е. Н.*  
**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ**  
*(учебно-методическое  
пособие)*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕАБИЛИТАЦИЯ





# КУРСЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

периодическое электронное издание  
**Выпуск 11. 2016**

Издается с 2011 года

Свидетельство Роскомнадзора:  
ЭЛ № ФС77 – 44650

ISSN 2225-4447

Учредитель и издатель  
МОО «Академия безопасности и выживания»

Адрес редакции:  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а  
Тел. +7 (910) 300-12-42,  
+7 (953) 612-90-06

E-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)

**Редакция издания:**  
Ртищева Т. М. – Ответственный секретарь  
Рымшин С. А. – Технический редактор  
Махова А. С. – Верстка  
Токарева К. Е. – Корректор

**Редакционная коллегия:**  
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор  
Алтынникова Людмила Александровна  
Артемов Андрей Владимирович  
Бойко Валерий Вячеславович  
Ветков Николай Ефимович  
Гуров Павел Иванович  
Копылов Сергей Александрович  
Рожков Николай Тихонович  
Рудникова Надежда Петровна  
Фирсова Олеся Артуровна  
Шаруненко Юрий Михайлович

СМИ включено в Российский индекс  
научного цитирования (РИНЦ) и  
зарегистрировано в научной электронной  
библиотеке **elibrary.ru**

*Редакция не всегда разделяет мнение  
авторов публикуемых материалов.*

**Размещение в Интернет 28.11.2016 г.**

УДК 378.018.432:004.9](051)  
ББК 78.484.72я52:74.027.9я52  
К 93

## **К 93 Курсы дистанционного образования**

Курсы дистанционного образования. Выпуск 11. Физическая культура. Реабилитация [Электронный ресурс] / Изд-во МАБИВ. – Орел, 2016. – 317 с. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – ISSN 2225-4447.

Периодическое электронное издание «Курсы дистанционного образования» включает в себя публикации результатов научных исследований, учебные и учебно-методические пособия, лекции, методические рекомендации, практикумы, образовательные курсы, новейшие технологии и иные материалы, отражающие научные, учебные, практические результаты работы по различным научным направлениям.

Издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

ISSN 2225-4447



9 772225 444006 >

© СМИ «Курсы дистанционного образования», 2016  
© МОО «Академия безопасности и выживания», 2016

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕАБИЛИТАЦИЯ**



**Мостовая Т. Н.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ОСАНКА И ЗДОРОВЬЕ  
(МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ  
НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ)  
(учебно-методическое пособие)**

**4**



**Мостовая Т. Н., Ильина С. А.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В  
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ  
(учебно-методическое пособие)**

**50**



**Миронова Е. Н.**

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ  
(учебно-методическое пособие)**

**120**

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

## *МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЖЕСТОВ ПО СИСТЕМЕ К. С. СТАНИСЛАВСКОГО*

### Упражнение 1.

Найти ПЖ (психологический жест) на следующие действия: тащить, волочить, давить, бить, ломать, разделять, поднимать, бросать, трогать, открывать, закрывать, разрывать, мять, брать, давать, подпирать и т. п. Выполнить их с возможной четкостью и силой, но без излишнего мускульного напряжения. Сначала следует делать их без определенной окраски.

Необходимо соблюдать следующие четыре условия: 1. Не следует «играть» жестов, то есть делать вид, что тащим, например, что-то тяжелое, устаем, отдыхаем, снова тащим и т. д. Пусть жесты останутся беспредметными, не натуралистическими. Пусть они будут широкими, красивыми и свободными. 2. Движения делаются всем телом, стараясь использовать по возможности все окружающее пространство. 3. Движения производятся в умеренном темпе. Спокойно заканчивается жест, перед тем как снова повторить его. Небрежность, спешка или чрезмерная медленность вредят упражнению. 4. Упражнение должно производиться активно. Лучше прервать его, чем делать вяло.

Продельваются те же жесты с окраской.

Делайте простой, повседневный жест. Находим его идеальный прообраз (ПЖ). Продельваем его несколько раз с различной окраской. Добиваемся того, чтобы ПЖ и его окраска пробудили в нас волю и чувства. Продельваем мысленно все ПЖ предыдущего упражнения. Добиваемся того, чтобы мысленный жест воздействовал на чувства и волю так же, как и фактический.

### Упражнение 2

Начинаем с простых движений: поднимите руку, опустите ее, вытяните вперед, в сторону и т. д. Это движение делается без излишнего мускульного напряжения, представляем себе излучение, идущее в направлении сделанного движения.

Те же движения продельваются с большей физической силой, но без излишнего мускульного напряжения и в более быстром темпе, как и прежде представляя себе силу излучения.

Те же движения — с чрезмерным физическим напряжением. Ослабляем постепенно мускульное напряжение, в то же время представляем себе, что физическая сила заменяется все возрастающей душевной. Встаем и садимся,



проходим по комнате, опускаемся на колени, ложимся и т. п., стараемся проделывать эти движения при помощи внутренней силы. Закончив движение внешне, продолжаем его внутренне.

Продолжаем ПЖ с окрасками, стараясь отвлечься от физического тела и сосредоточить внимание исключительно на внутренней силе жеста. Излучения сами собой должны наполняться окрасками ПЖ.

Можно сделать простой этюд. (убрать комнату, накрыть стол, привести в порядок библиотеку, полить цветы и т. п.). При всех движениях нужно стараться уловить связанную с ними внутреннюю силу и излучение.

Снова проделываем ряд простых движений, но только в воображении. В этом случае мы будем иметь дело с чистой формой внутренней силы и излучения. Таким же образом следует проделать ПЖ.

Путем подобных упражнений можно познакомиться с той силой, которая одна передается собеседнику или постороннему наблюдателю, привлекая его внимание.

### Упражнение 3

Вспоминаем моменты из жизни, когда мы были в тяжелом, подавленном или, наоборот, легком, веселом настроении. Сравниваем их. Тяжесть или легкость переживались не только в душе, но и в теле. Сосредотачиваемся на некоторое время на воспоминаниях пережитой легкости.

Стоим спокойно и прямо, доводим до своего сознания две противоположные мысли: «я прикован к земле тяжестью моего тела» и «прямое положение моего тела, устремляющегося вверх от земли, освобождает меня от тяжести материи». Сосредотачиваемся на второй мысли. Время от времени возвращаемся к этому упражнению.

Делаем простые движения, стараясь достигнуть легкости. Повторяем одно и то же движение по многу раз. Не принимаем ошибочно слабость за легкость. Сохраняем необходимую силу и при легких движениях. Постепенно переходим ко все более широким и сложным движениям. Упражняемся в прыжках.

### Упражнение 4

Делаем жест, внутренне задержавшись вниманием на его начале и конце. Ограничиваем его, таким образом, от всякого до и после. Изучаем этот жест, как бы прост он ни был, повторив его несколько раз. Начинаем работать над его четкой формой. Смысл упражнения заключается не только в том, чтобы найти четкую форму для данного жеста, но главным образом и в том, чтобы пробудить в душе чувство формы. Переходим к новому жесту только после того, как получили эстетическое удовольствие от изученного, легко выполняемого и хорошо сформированного жеста.

Тот же жест можно проделать в своем воображении. Необходимо добиваться и в этом случае эстетического удовлетворения. Затем можно переходить к более сложным жестам.

### *Уроки актерского мастерства по системе К. С. Станиславского и Л.П. Новицкой*

Изучение системы, согласно методике, следует разбить на 4 этапа:

1. Выработка мышечного контролера.

2. Определение центра тяжести и точки опоры.

3. Воспитание навыков и умения определять работу мышц. Знать какие мышцы несут нагрузку при том или ином физическом действии, и уметь пользоваться этими мышцами ровно настолько, насколько требует совершение данного действия.

4. Оправдание позы, жеста, движения. Каждое движение, положение, поза и жест должны быть оправданы, продуктивны и целесообразны.

#### **1. Выработка мышечного контролера или наблюдателя**

На этом этапе занятий нужно научить учеников определять излишние напряжения (зажимы) и освобождаться от них.

Упражнения.

1. Предложить группе учеников сесть поудобнее, ослабить напряжение и начать проверку лишних напряжений. Обратит внимание на то, что даже в этом спокойном положении можно наблюдать частичные напряжения в мышцах рук, ног и т. д. Чтобы точнее научиться определять зажимы, можно слегка напрячь кисти рук, плечи, ноги и т. д., а потом объяснить разницу в состоянии и в ощущениях.

2. Сесть на ручку кресла, определить зажимы и снять их.

3. Походить по классу, определить излишнее напряжение и снять его. Проверить не перешло ли напряжение, например, из кисти руки в локоть или шею, а из шеи в плечи и т. д.

4. Прислониться к стене, облокотиться на стол, подоконник и т. д. и опять найти лишнее напряжение.

5. Лежа отдыхать на диване. Определить где зажимы, снять их.

6. Сесть нескольким ученикам на диван, определить где зажимы.

Все эти упражнения надо варьировать до тех пор, пока ученики не почувствуют ощущения хотя бы частичной мышечной свободы. Только с помощью тренировок можно добиться умения наблюдать и контролировать у себя зажимы и свободу

мышц – развивать в себе мышечного контролера. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической, бессознательной приученности.

### **Упражнения на выявление индивидуальных зажимов и снятие их.**

1. Измерить длину комнаты простыми спокойными шагами.
2. Открыть и закрыть дверь.
3. Поставить пять стульев к стене.
4. Приготовить комнату для приема гостей.
5. Открыть окно и протереть стекла.
6. Разобрать содержимое сумочки.
7. Завязать галстук, зашнуровать ботинки, повязать косынку.

Педагог должен очень тщательно следить за учениками, делающими эти упражнения. И лишь только он заметит присущее кому-либо из них напряжение, он должен указать ему на это и добиться снятия зажима.

### **Упражнения на развитие навыков подчинять мышцы своему намерению.**

В процессе занятий необходимо выполнять упражнения, которые выработали бы у учеников умение ощущать работу мышц и подчинять их сознательной воле.

1. Посадить всех занимающихся в ряд или полукругом на стулья. По счету «раз» напрячь все тело до предела; по счету «два» полностью расслабиться. И так проделать несколько раз.

2. Сидя на стуле или прохаживаясь по комнате, поочередно напрягать то мышцы шеи, то плеч, то спины, то правой ноги, то левой, затем правой руки, левой руки. Напрячь одновременно мышцы правой ноги и левой руки и наоборот. Переводить напряжение с правой ноги на левую и т. д.

3. Сесть прямо и отвести плечи назад. Проверить какие мускулы спины работают. Эти движения повторить несколько раз. В той же позе отвести сперва правое плечо, потом левое, не помогая себе руками.

4. «Манекены». Упражнение на полное напряжение тела. Одному ученику принять любое положение тела и напрячь все мышцы. Другой ученик переносит занявшего позу (манекен), поворачивает, двигает его на другое место. Положение первого не должно измениться, тело не должно расслабиться.

5. «Тряпичные куклы». Упражнение на полное расслабление тела. Ученики – тряпичные куклы, повешенные на гвоздики, их снимают и сбрасывают на пол.

6. «Подзаборочник». Упражнение проделывается с воображаемым забором. Надо пробраться под забором в сад так, чтобы сторож не заметил. На первый хлопок ученики пробираются под воображаемым забором, который условно расположен на 40 см выше пола, постепенно просовывая под забор голову, плечи, спину и т. д. На второй хлопок – (сторож идет) выбираются назад из-под забора.

7. «Кошечка». Встать на четвереньки. На первый хлопок прогнуть позвоночник к полу, как будто кошка, ласково потягиваясь, тянется к вам. На второй хлопок выгнуть позвоночник дугой, как будто кошка сердится, фыркает и становится в позу защиты.

## 2. Определение центра тяжести и точки опоры

### Упражнения на умение определять центр тяжести и точки опоры.

1. Взять два стула и поставить на расстоянии метра один от другого. Предложить одному из занимающихся встать коленкой на один стул и, дотянувшись, ухватиться рукой за другой стул, одновременно оторвав другую ногу от пола. Сделать разбор движений по перемещению центра тяжести и точек опоры.

2. Встать коленками на стул, придерживаясь одной рукой за стул, другой, не дотрагиваясь до пола, попытаться поднять смятый лист бумаги.

3. Стоя на коленях, не касаясь ступнями пола, дотянуться до висящего предмета.

4. Не вставая со стула, передать книгу далеко стоящему соседу.

5. Сидя на диване, потянуться и достать книгу, лежащую на столе. Не поднимаясь со стула, достать цветы, стоящие на окне, иголку, лежащую на полу; вытянуть как можно дальше одну руку, потом обе руки.

6. Быстро или медленно сходить с лестницы, со ступеньки на ступеньку.

7. Опуститься на колени посреди комнаты, потом по сигналу начать подниматься и в это время представить, что получили неожиданный толчок в грудь или спину. Определить точку опоры, чтобы удержаться.

Предложить ученикам представить себе, что он сидит и кто-то пытается столкнуть его со стула. Стул наклоняется, но ученик удерживается. Прodelать это упражнение и определить где же точка опоры.

При каждом упражнении надо требовать точного определения точки опоры. При этом очень важно, чтобы устранялись лишние напряжения и не принимались посторонние зажимы, необходимые для соблюдения равновесия.



### **Упражнения на перенос центра тяжести.**

1. Облокотиться на стул и определить точки опоры (локти, ноги). Затем, убрав стул, прислониться к стене, двери и снова определить точки опоры (спина, ноги).

2. Стоять на обеих ногах, перенести центр тяжести на левую ногу, потом на правую. Встать на одну ногу, приготовиться к бегу.

### **Упражнения на мгновенную ориентировку (нахождение центра тяжести и точек опоры при быстрой смене положения тела).**

1. Предложить занимающимся спокойно сесть на стулья, затем по хлопку каждый должен принять какое-либо положение, позу, как бы застыв на месте.

2. Все стоят у стены. Одна поочередно берет стоящих за руки, рывком вытаскивает их на середину комнаты, и они замирают в позе приземления. При этом производится разбор и определяются точки опоры.

3. Бег по комнате и внезапная остановка перед условной чертой – над краем пропасти или обрыва. Обязательно надо следить за тем, чтобы положения и позы не придумывались заранее, а принимались внезапно.

**3. Умение определять какие мышцы несут нагрузку при данном физическом действии и пользоваться ими ровно настолько, насколько это бывает необходимо в обыденной жизни при совершении данного действия**

### **Упражнения на ощущение мускульного напряжения при поднятии мнимых тяжестей.**

1. Перенести стул от стены к столу и определить какие мышцы участвуют в этой работе. Затем предложить перенести мнимый стул, то есть произвести точно такую же работу с тем же напряжением тех же мышц и с той же затратой энергии.

2. Перенести воображаемый столик.

3. Сдвинуть с места предполагаемый тяжелый шкаф.

4. Отдернуть тяжелую портьеру, легкую занавеску.

5. Открыть крышку рояля, пианино.

Добившись правильного мускульного ощущения в проделанных действиях, оправдать их и, решив для чего именно они делаются, для какой цели, проделать их снова. При этом надо точно знать все о предмете, с которым производится действие. Нужно следить за тем, чтобы были напряжены именно те мышцы, которые необходимы для действия, чтобы действие было правдивым.

Можно узнать с каким физическим трудом участники занятий знакомы, какие трудовые навыки они имеют. Потом предложить воспроизвести их по памяти.

Вот примерный перечень этих действий:

- нести мешок с картошкой
- доставать ведро воды из колодца
- вбивать гвоздь в стену и вытаскивать его клещами.
- выжимать мокрое белье
- копать грядку в огороде.

#### **4. Каждое движение, положение, поза должны быть оправданы, целесообразны, продуктивны**

К. С. Станиславский говорил, что при каждой принимаемой позе или положении тела существуют три момента:

1. Излишнее напряжение, неизбежное при каждой новой позе.
2. Механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью внутреннего мышечного контролера.
3. Обоснование или оправдание позы.

Упражнения.

1. Предложить сесть на стулья 6 -8 участникам занятий. По первому хлопку им надо принять какую-либо позу; по второму хлопку не меняя позы, найти точку опоры, убрать лишнее напряжение, ненужные зажимы; по третьему – всем оправдать свои позы вымыслом. После этого задать им ряд вопросов, выясняя значения той или иной позы, положения и действия.

Например, можно спросить у учащейся: чем вы оправдываете ваше положение? Каково ваше действие? Почему вы устремили взор на пол? Чем напуганы? Почему ваши руки вытянуты, как бы защищаясь, а сами сидите?

2. Построить всех участников занятия в ряд, а потом поочередно, взяв за руку, вытаскивать каждого на середину комнаты и у застывших в разных позах участников попросить оправдания позы и предложить продолжать действие.

3. Вызвать 10 – 12 человек. Разделить их на две группы. Первая группа – режиссеры, а вторая – актеры. «Режиссеры» ставят актерам позу или жест. «Актеры» же оправдывают данное положение и начинают действовать, наметив себе цель действия.

4. По условленному хлопку выкинуть произвольно одну; две руки. Затем остановить, задержать жест, а после оправдать его и продолжить действие.

При исполнении каждого упражнения нужно следить за тем, чтобы действие было продуктивно, подлинно, правдиво и целесообразно.

### **Упражнение на внимание**

1. Вы вошли в аудиторию и ваше внимание рассеялось; соберите его по «кругам», сосредоточьтесь на ком-либо одном, сосредоточились? – вот вам малый круг внимания, теперь можно его постепенно расширять до группы учащихся, получается? Если нет, сосредоточьтесь снова на одном, после того, как есть средний круг внимания, можно организовывать большой круг – вся учебная группа; как только чувствуете, что внимание рассеивается, начните всё сначала (это упражнение выполняется многократно с неожиданными вводными заданиями). Это упражнение помогает сформировать непрерывное устойчивое внимание, навыки перераспределения внимания, сосредоточения и наблюдательности.

2. С короткой «выдержкой» в 7 секунд «фотографируйте» внутренним зрением всю группу, на память воспроизведи то, чем были заняты все присутствовавшие, во что они были одеты, кто с кем сидел, в каком они были настроении.

3. Упражнение повторяется, но группа «фотографируется» с меньшей выдержкой, затем происходит описание студентом всего виденного.

4. Студенты поочерёдно в роли преподавателя разговаривают с аудиторией, с куратором, внезапно зашедшим в класс (темы разговоров импровизационные) и при этом не теряют из виду всех учащихся. Необходимо описать действия всех учащихся. В этом задании студент испытывается на точность параллельного восприятия.

### **Упражнения для повышения работоспособности и понижения инертности нервных процессов**

Упражнения на воспитание внимания, усложнённые тренировкой переключаемости. Вначале круг внимания ограничивается предметами, лежащими на столе, которые студент должен назвать после краткой экспозиции; затем круг внимания расширяется до рассмотрения части комнаты, потом всего кабинета; нескольких, а затем и всех присутствующих. Дается задание на скорость переключения кругов внимания (сначала рассмотрение идёт по счёту от 1,2,3 до 30, затем экспозиция сокращается до минимального счёта – 5).

Упражнение «пишущая машинка» тренирует не только переключаемость нервных процессов, но и коллективную взаимосвязанную деятельность. Преподаватель распределяет между членами учебной группы все буквы алфавита (ввиду малочисленности группы каждому достаётся несколько букв). По хлопку печатается какой-нибудь известный афоризм или изречение К.С. Станиславского.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе выпускникам ВУЗов работодатели и общество предъявляют достаточно жесткие требования не только в области профессиональных знаний и умений, но и к психофизическим и личностным качествам, коммуникативным навыкам, здоровью и т.п. В то же время, сложившаяся на сегодняшний день система образования в нашей стране рассчитана на получение выпускником определенного объема знаний, умений и навыков, которые сохраняли бы свою ценность и профессиональную пригодность на протяжении всей трудовой деятельности. Развитие психофизических, коммуникативных качеств, личностных свойств, укрепление здоровья – является прерогативой отдельных членов общества и не входит в содержание образовательных программ ВУЗа. Такой подход к подготовке выпускников обнаруживает противоречие между реальными социальным заказом, в условиях рынка труда, и услугах, оказываемых специалистами.

Наряду с профессиональными качествами, востребованными в наши дни являются навыки невербального поведения. Умение вступать во взаимодействие с другими людьми, усиливать посредством невербальных символов свою речь, а также хорошая работоспособность, выносливость, быстрое принятие решений – качества, которые, на сегодняшний день, являются необходимыми для целого ряда специалистов. Формирование этих качеств происходит в рамках занятий физической культурой и спортом. Ведя активный образ жизни, регулярно, с ранних лет занимаясь физическими упражнениями, человек расширяет арсенал двигательных действий. Это позволяет использовать данный арсенал во взаимодействиях с людьми, легче находить выход из кризисных ситуаций, быть терпимым к окружающим, интересным и полезным обществу.

Рассматривая организацию процесса профессионального образования специалистов в ВУЗе, нетрудно убедиться, что высокая работоспособность, выносливость, крепкое здоровье, коммуникативные качества, навыки невербального поведения, а также ряд психофизических и личностных качеств в различной мере входят в сферу интересов дисциплины «Физическая культура». Для будущего специалиста, которому должен быть присущ достаточно широкий спектр качеств, умений и навыков, начиная от внутренних чувственных, эмоциональных, психических, и заканчивая, внешними – телесными, необходимо профессиональное физическое воспитание.

Профессиональное развитие студента до сегодняшнего дня рассматривалось в отрыве от физкультурной деятельности, тем не менее, именно она (физическая культура) является средством профессиональной адаптации, реабилитации, личностного, социального и культурного роста.

Сегодня все чаще высказываются суждения, что средствами физического воспитания можно развивать общесоциальные, конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические способности. В наиболее

значимых видах физкультурной и спортивной деятельности возможно формирование мотивов (интересов и потребностей) на развитии нравственных и волевых качеств личности.

В настоящее время курс физической культуры в вузе предусматривает развитие общих физических, психических и личностных качеств, но для целенаправленного развития профессиональных качеств необходимо создать определенные психолого-педагогические условия. В рамках этих условий должно оптимально формироваться поведение студента (в том числе невербальное), которое проявляется в отношении к себе и другим, а также умение владеть своим телом таким образом, чтобы по П.Ф. Лесгафту «ограничивать произвол в действиях», содействовать собственному здоровью, совершенствовать психофизические способности, повышать мобильность личности и поведения в неопределенных условиях существования.

Физическая культура в большей степени способствует приобретению навыков невербального поведения. Различные жесты, позы, походка, мимика – есть разновидность движений. Грамотное управление этими движениями, грациозность и лаконичность их выполнения лежат в основе невербального поведения. В результате выполнения физических упражнений создается определенный арсенал двигательных действий, формируется двигательный опыт. Имея подобный опыт, есть возможность его использования в общении, учебной, профессиональной деятельности и т.п.

В профессиональной деятельности специалистов с выраженной коммуникативной спецификой деятельности необходима подвижность моторики, перцепции и эмоций. Необходимы подвижные процессы памяти, мышления, нервных процессов, восприятия – в результате мы получаем точнейшие движения и действия – как силовые, так и легчайшие, исполненные грации, красоты и смысла. Смысл освоенных движений тут же переливается в операциональное, перцептивное, а затем и в вербальное значение – в значение совершающихся актов поведения и деятельности.

При умении управлять своими поведенческими реакциями и внешними эмоциональными проявлениями психического состояния человек способен добиваться больших успехов в профессиональной и социальной сферах деятельности. Это соответствует стратегии современной профессиональной подготовки молодежи. Без поисков закономерностей развития невербальной коммуникации личности эволюция высшего образования невозможна, т.к. она является надежным фундаментом для освоения других видов коммуникаций и культурой в целом. Отсюда возникает необходимость разработки и внедрения эффективной системы формирования невербального поведения будущих специалистов, ориентированных на широкое и активное социальное взаимодействие. При этом физиологические механизмы двигательных действий обусловлены большим и разнообразным запасом условно-рефлекторных связей, зависящих от координационной способности ЦНС, ее пластичности, обеспечивающей сложные координации и быстроту их переключения на основе создания новых временных связей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин А.Н. Профессиональная подготовка кадров / А.Н. Аверин – М.: «Альфа-Пресс» 2008.
2. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд // Г.Ю. Айзенк. Вопросы психологии. 2006. № 1. С. 111-129.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: Схемы и тесты. / Н.И. Айсмонтас. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2002.
4. Аминов Н.А. Задатки, способности и одарённость учителя / Н.А. Аминов // Мир психологии. 1997. № 2. С. 90-97.
5. Андреева Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс. 2000.
6. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого самообразования. / В.И. Андреев. 2-ое изд. Казань: Центр инновационных технологий. 2005. 608 с.
7. Анисимова В.Н. Эпифиз, биоритмы и старение организма / В.Н. Анисимова // Успехи физиологических наук. – 2008. Т. 39, № 4. С. 40-65.
8. Аширова С.В., Медведков В.Д., Медведкова Н.И. Влияние физических упражнений в экологически чистом месте на кровь / С.В. Аширова, В.Д. Медведков, Н.И. Медведкова // Дети России образованы и здоровы: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. – М.: 2009. С. 20-23.
9. Байденко В.И. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения / Под науч. ред. д.п.н., проф. В.И. Байденко // Методические рекомендации для руководителей УМО вузов Российской Федерации. Проект. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. 2005. 103с.
10. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». 2006. 112 с.
11. Бегидова С.Н., Хазова С.А. Основы формирования опыта профессионально-творческого мышления педагога / под общ. ред. М.Я. Виленского. – Майкоп. 2007. 308 с.
12. Бернштейн, Н.А. Очередные проблемы физиологии активности / Н.А. Бернштейн // Проблемы кибернетики. – М.: Гос.издат. физ.-мат. лит. – 1961.
13. Беспутчик В.Г. Эмоции на уроке. // В.Г. Беспутчик. Физическая культура в школе. 2005. №7. С. 36-38.
14. Богославский В.И., Глубокова Е.Н. Управление знаниями в образовательном процессе современного вуза: научно-методические материалы



/ В.И. Богословский, Е.Н. Глубокова. СПб. : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. 286 с.

15. Бритаева Н.Х. Эмоции и чувства в сценическом творчестве. / Н.Х. Бритаева. – Саратов: Изд-во Саратовского университета. 1986. 160с.

16. Буланкина Н.Е. Концептосфера гуманистического образования: учебно-методическое пособие / Н.Е. Буланкина, В.Н. Турченко. – Новосибирск: НИПК и ПРО. 2004.

17. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры // 2008. № 5. С. 91-92.

18. Виленский, М.Я. Личность студента в гуманитарном, образовательно-развивающем пространстве физической культуры / М.Я. Виленский // Тезисы докладов Всерос. научно-практ. конф.: Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: Москва, 11-13 сент. 2003 г. М.: Литера. 2003. С.11-17.

19. Виноградова М.Д. Воспоминания о Макаренко. Альманах / гл. ред. А. Кушнир. – М.: Народное образование. 2009. № 1. С. 159.

20. Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия. / Н.Д. Гордеева. – М.: Тривола. 1995.

21. Дарданова Н.А. Мотивация женщин, занимающихся в фитнес-клубах / Н.А. Дарданова. // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межв. сб. науч. тр. / Смоленский институт физ. культуры. – Смоленск, 2004. Вып. 5. С. 78-81.

22. Егорова С.А. Хореография в помощи школьникам. // С.А. Егорова, Н.Ю. Шумакова. Физическая культура в школе. 2005. №7. С. 25-29.

23. Егорычев А.О., Нижегородов И.Н., Юдовский О.В. Система оценки и управления физической подготовленностью студентов: Методическое пособие. / А.О. Егорычев, И.Н. Нижегородов, О.В. Юдовский. – М.: ФГУП Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина. 2004. 50 с.

24. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская - Иркутск: Иркутский ун-т. 2003.

25. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Э.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр «Академия». 2006.

26. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования // Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. Высшее образование в России. 2005. № 4. С. 23-29.

27. Илалтдинова Е.Ю. «Официальная педагогика» и общественно-политическая инициатива в истории освоения и разработки наследия А.С.

Макаренко: 1939-середина 1970-х гг.: монография / Е.Ю. Илалтдинова. – Н.Новгород, 2010. С. 118-123.

28. Ковальчук А.С. Основы имеджелогии: Учеб.пособие для студентов педагогических вузов / А.С. Ковальчук. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского государственного педагогического университета. 2002.

29. Кокорина Н.В. Физические упражнения в режиме дня студентов / Н.В. Кокорина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург: ГОУ ВПО «РГППУ». 2007. С. 137-139.

30. Кон И.С. Дружба / И.С. Кон. – СПб.: Питер, 2005. 350 с.

31. Коровин С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности : учеб. пособие. / С.С. Коровин. Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2005. 72 с.

32. Коровин С.С., Зиамбетов В.Ю., Востриков В.А. Формирование эстетической культуры учащихся в процессе физкультурного образования. Теоретические и методологические аспекты: монография / Коровин С.С., Зиамбетов В.Ю., Востриков В.А. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС. 2008.

33. Кукоба Т.Б. Дифференцированный подход в оздоровительной тренировке с женщинами 20-35 лет на основе использования упражнений изотонического характера с учетом соматотипа // Т.Б. Кукоба / Омский научный вестник № 6 (82). Омск: 2009. С. 183-186.

34. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт. 1993.

35. Лабунская В.А. Невербальное поведение. / В.А. Лабунская. Ростов-на-Дону: издательство Ростовского университета. 1986.

36. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. / В.А. Лабунская. – Ростов-на-Дону: издательство Ростовского университета. 1999.

37. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России. 2002.

38. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». 2006. 174 с.

39. Михеев П.П. Особенности организации и проведения научного исследования в теории и практике физического воспитания: Учебно-методическое пособие / П.П. Михеев. – Брянск: БФ МосУ МВД России. 2005.

40. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера: Учебное пособие для театральных вузов. – 2-е изд., испр. и доп. / А.Б. Немеровский. – М.: Искусство. 1987.

41. Немов Р.С. Практическая психология: Познай себя: Влияние на людей: Пособие для уч-ся. / Р.С. Немов. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.

42. Непомнящая Н.И. Аспект выделения и изучения системы определяющих оснований личности. Вопросы психологии / Н.И. Непомнящая. 2005. № 1. С. 116-125.

43. Оценка профессиональной компетентности бакалавров и магистров образования / Под ред. проф. В.А. Козырева, проф. Н.Ф. Радионовой и проф. А.П. Тряпицыной. СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. 391 с.

44. Петров И.Г. Фундаментальные функции эмоций как органа индивида и индивидуальности // И.Г. Петров. Мир психологии. 2004. №2. С.21-30.

45. Пиз Алан. Язык жестов: увлекательное пособие для деловых людей. / Алан Пиз. – М.: Ай-Кью. 1992.

46. Пиз Алан. Язык телодвижений: как читать мысли других людей по их жестам. / Алан Пиз. – М.: Ай-Кью. 1995.

47. Потехова В.А. О некоторых приемах самопомощи творческим

48. Психологические тесты : в 2 т. / под ред. А.А. Карелина. М.: Владос, 2005. Т. 1. 312 с., Т. 2. 247 с.

49. Пригожин И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой: Пер. с англ. / И. Пригожин, И. Стенгерс. – М.: КомКнига. 2005. 296 с.

50. Пугачевский О.О. Коммуникативно-смысловые детерминанты проекции личностных особенностей в интерпретации невербального поведения // О.О. Пугачевский. Мир психологии. 2001. №3. С.103- 112.

51. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. О.: Наука и техника. 2008. 556 с.

52. Родин Ю.И. Обработка результатов измерений в физическом воспитании и спорте / Ю.И. Родин. Тула: изд-во Тульского госуниверситета. 2001.

53. Рюкле Хорст. Ваше тайное оружие в общении: мимика, жест, движение. / Хорст Рюкле. – М.: Интерэксперт: Инфра – М. 1996.

54. Сиднева Л.В., Лисицкая Т.С. Правила соревнований по фитнес-аэробике. / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. Изд-во: Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF). Федерация аэробики России. Москва. 2002.

55. Сиднева Л.В., Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика. Методическое пособие / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. Изд-во: Федерации аэробики России. Москва. 2003.

56. Соломченко М.А. Управление физической культурой и спортом в современных социально-экономических условиях: учеб. пособие / М.А. Соломченко, Р.А. Прохоров. – Орел: Изд-во ГОУ ВПО «ОГУ». 2009. С. 23-45.

57. Станиславский К.С. Работа актера над собой. / К.С. Станиславский. – М.: Искусство. 1985.

58. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник / В.И. Столяров – М.: Флинта: Наука. 2004.

59. Стресс. Адаптация. Репродуктивная система: монография / Н.А. Агаджанян [и др.]. – Н. Новгород: Изд-во Нижегородской государственной медицинской академии. 2009. 296 с.

60. Суховершина Ю.В., Тихомирова Е.П., Скромная Ю.Е. Тренинг коммуникативной компетенции. / Ю.В. Суховершина, Е.П. Тихомирова, Ю.Е. Скромная. – М.: Просвещение. 2006.

61. Съедин С.И. Некоторые пути преодоления негативного влияния стрессовых ситуаций на состояние психического здоровья // С.И. Съедин. Мир психологии. 2004. №2. С.235-239.

62. Творогова Н.Д. Познание другого и межличностное восприятие в общении // Н.Д. Творогова. Мир психологии. 2001. №3. С.60-69.

63. Узилевский Г.Я. Язык поз или как распознавать себя, других людей и положительно воздействовать на свое духовное, интеллектуальное и физическое состояние. Часть. 1. / Г.Я. Узилевский. Орел: Изд-во ОФ Современной гуманитарной академии. 2005.

64. Ушачева Ю.В. Социально-психологический тренинг педагогического общения. Учебно-методическое пособие. / Ю.В. Ушачева. Орел, Издательство ОГУ, ООО ПФ «Оперативная полиграфия». 2008.

65. Федорова О.И. Оценка стабильности и пластичности физиологических процессов в комфортных и субэкстремальных условиях среды. / О.И. Федорова, Е.В. Подкопытова // Физиология человека. 2009. Т. 35. № 5. С. 102-115.

66. Федорова С.Н. Профессиональная культура педагога. // С.Н. Федорова. Педагогика. 2000. №2. С. 65-71.

67. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». 2004. 316 с.

68. Фишман Б.Е. Педагогическая поддержка профессионального развития (саморазвития педагога). Современные педагогические технологии: учебно-методическое пособие. / Б.Е. Фишман. – М.: МГПУ. 2005.

69. Шендрик И.Г. Готовность к выбору как основание проектирования образовательной компетенции // И.Г. Шендрик. Вестник ФГОУ ВПО МГДУ им. В.П. Горячкина: Теория и методика профессионального образования. Выпуск № 2 (17) / Под ред. П.Ф. Кубрушко. 2006. С. 90-93.

70. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. / В.Г. Шилько. – Томск: Изд-во Томского государственного университета. 2003.

71. Яковлев Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов / Е.В. Яковлев, И.О. Яковлева. – Челябинск. Изд-во РБИУ. 2010. 316 с.

72. Ярмакеев И.Э. Развитие профессионально-смыслового потенциала личности будущего учителя. // И.Э. Ярмакеев. Педагогика. 2006. №2. С. 43-51.

73. Ясницкая В. Модель повышения школьной культуры // В. Ясницкая. Директор школы. №9. 2009. с. 46-53.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

(учебно-методическое пособие)

УДК 796.2(072.8)

ББК 456р3

М 842

Рецензенты:

кандидат технических наук, профессор кафедры «Физическая культура»  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

*А. Ф. Трубицин*

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура»  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет»

*Е. Н. Максимова*

Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая, С. А. Ильина. // Курсы дистанционного образования. – 2016. – № 4 (11). – С. 51-119. – ISSN 2225-4447.

В пособии представлены примеры использования подвижных игр в различных разделах учебной программы дисциплины «Физическая культура».

Предназначено студентам ВУЗов всех специальностей, преподавателям и учителям физической культуры.



*Мостовая Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Прикладная физическая культура» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»*



# СОДЕРЖАНИЕ

## Введение

1. История подвижных игр
2. Роль и значение подвижных игр в воспитании подрастающего поколения
3. Методические рекомендации проведения подвижных игр на занятиях физической культурой в ВУЗе
4. Использование подвижных игр для отбора в спорте
5. Подвижные игры в разделе «Гимнастика»
6. Подвижные игры в разделе «Легкая атлетика»
7. Подвижные игры в разделе «Спортивные игры»
8. Подвижные игры в разделе «Лыжи»
9. Подвижные игры в разделе «Плавание»
10. Подвижные игры для занятий на ледовом катке
11. Подвижные игры с элементами борьбы
12. Подвижные игры общеоздоровительной направленности

## Заключение

## Литература

# ВВЕДЕНИЕ

Возникновение понятия «Физическое воспитание» было вызвано целым рядом объективных причин. Существование человеческого общества было предопределено его способностью к добыванию пищи для удовлетворения своей основной потребности в сохранении и поддержании жизни. Людям просто не хватало бы физических сил прокормить себя и своих детей, поэтому подрастающие поколения должны были обладать достаточной физической подготовкой для дальнейшего участия в трудовой деятельности. Этот фактор стал объективной причиной целенаправленного развития физических качеств подрастающего поколения. Субъективная причина заключалась в том, что, обучая детей добывать себе пищу, люди тем самым облегчали свою жизнь. Склонность детей к подражанию взрослым и к играм, в которых отражалась окружающая их действительность, способствовала развитию и формированию их физических и психических качеств.

Кроме формирования качеств и свойств личности игры являются средством познания мира и подготовки новых поколений к предстоящей жизни. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что игры – это основное средство воспитания детей. В современных условиях подвижные игры, в сочетании с различными упражнениями, используются как важнейшее средство физического воспитания не только подрастающего поколения, но и всего населения.

По данным исследователей, подвижные игры являются носителями национальной культуры и быта народов разных стран. Подвижные игры народов России, несмотря на большое разнообразие, связанное с этническими, и другими особенностями, так или иначе, отражают такие общие черты, присущие этой форме состязаний, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. К особенностям и характеристикам игры можно отнести внезапно возникающую обстановку и меняющиеся условия, потребность широкого выбора действий, проявление творческих способностей, активность и инициатива. Народные подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общим. Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира. В связи с этим, использование игр в системе физического воспитания является логичным и оправданным в рамках всестороннего развития и формирования подрастающего поколения.

Действующая система физического воспитания населения в нашей стране имеет важнейшее значение для сохранения и укрепления здоровья молодёжи. В России существует сложившаяся за многие годы педагогическая система непрерывного физического воспитания подрастающего поколения в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Реализация системы непрерывного физического воспитания осуществляется по следующим направлениям: формирование

ценностного отношения к физической культуре, здоровью и здоровому образу жизни; внедрение современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс; развитие важных социально-психологических и педагогических умений по саморазвитию и созданию своего здоровья; здоровьесберегающая система управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

Следует отметить, что при непосредственном решении целого ряда прикладных задач физическое воспитание приобретает специализированный характер. В таких случаях употребляют термин физическая подготовка, применительно к конкретной трудовой, спортивной деятельности. Физическое воспитание применительно к трудовой деятельности имеет термин – профессионально-прикладная физическая подготовка, а непосредственно к спортивной деятельности – спортивная подготовка. Решение этих важных задач предусматривает приобщение подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, что приводит к увеличению количества студентов, занимающихся спортом. А самой главной задачей физического воспитания в стране является дальнейшее развитие массового спорта, как одного из важнейших средств воспитания молодежи, укрепления здоровья и подготовки подрастающего поколения к труду и защите Родины.

Одним из средств массового спорта являются спортивные игры. Спортивные игры – это высшая степень подвижных игр. В процессе развития общества менялась структура спортивных игр из-за коренных изменений сознания и духовных потребностей людей. Важным фактором изменения во внутренней структуре любого вида спорта являлся также естественный процесс развития науки и техники. С внедрением результатов различных научных открытий во многих видах спорта совершенствовались конструкция и качество спортивного инвентаря и оборудования, изменялись и сами правила соревнований. Прогресс в науке и технике способствовал постоянному совершенствованию теории, методики и практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечению тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро и микроциклах спортивной подготовки и т.д.

Постоянно увеличивающиеся требования к зрелищности, динамичности спортивных соревнований требуют пересмотра правил соревнований во многих видах спорта и изменения методики подготовки спортсменов. Соревнование является основным и обязательным условием любой спортивной деятельности, направленной на развитие специальных способностей человека. Оно требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Основой развития массового физкультурного и спортивного движения в нашей стране является повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе достижение российскими спортсменами высоких результатов в различных видах спорта на международных соревнованиях. В то же время, уровень спортивных достижений на чемпионатах и первенствах высокого уровня зависит от основы, фундамента, заложенного на начальном уровне физической подготовки. Огромное значение имеет физическое воспитание ребенка, получаемое им в детском саду, школе, ВУЗе. Именно в детском возрасте человек приобщается к

здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом, участию в спортивных состязаниях и победе в них. Этот путь начинается с детских подвижных игр, «веселых стартов», детских спортивно-массовых мероприятий.

Таким образом, использование подвижных игр на занятиях физической культурой в детском саду, школе, ВУЗе – это путь к здоровью, победам в спорте, успеху в жизни. Отбирая игры, следует иметь в виду, что не существует резкой грани между играми людей различного возраста. Есть целый ряд игр, в которые с одинаковым увлечением играют и дети, и взрослые. Например, лапта, городки, игры-аттракционы, эстафеты. Но при этом необходимо помнить, что чем старше люди, тем шире их кругозор, а люди от 18-25 лет лучше развиты физически.

Владея методикой проведения игр, зная современные правила соревнований и судейства, различные средства восстановления работоспособности, психологические и возрастные особенности людей, можно грамотно организовать эффективный процесс физического воспитания в ВУЗе с целью подготовки молодежи к предстоящему труду и жизнедеятельности.

# 1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Она может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, физического и общего социального воспитания, подготовки к занятиям спортом. Игры являются сокровищницей человеческой культуры, отражают все области материального и духовного творчества людей, их разнообразие огромно.

Изучением игр занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Из истории возникновения игры видно, что она выступает как форма обучения, как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения. Свидетельствами того, что люди играли с незапамятных времён, служат доказательства антропологов. Игры для древних людей, как и для современных, были неотъемлемой частью жизни.

Нет ни одной древней культуры, где бы ни присутствовали элементы игр. Часто они связаны с понятием божественного. Такие игры символизировали цикл существования. На египетских гробницах, например, изображали почтенного, но уже покойного, горожанина, играющего в кости. Согласно египетским верованиям, умерший воссоздавал жизнь через игру и сам возрождался.

Мотив разрушения и возрождения мира на игровой доске присутствует в индусских, исландских и индейских мифах. Сама игровая доска или поле считались священными алтарями. Древние шаманы, священники и азартные игроки начинали свой день с очерчивания священного пространства своей деятельности. И у древних не было различия между подготовкой территории для молитвы или для игры на интерес. Так что формально нет никакой разницы между божественным храмом и казино.

В Древнем Тибете игровые диаграммы были начерчены на крышах храмов. Символическое изображение игры можно также найти на сиденьях монахов в средневековых английских церквях. Таким образом, «божественное» и «азартное» изначально шли бок о бок и отражали явления одного порядка.

Многие древние игровые мифы повествуют о юноше, которого племя сознательно удаляет в уединенную пещеру для интенсивной тренировки с наставником. После продолжительной работы юноша узнает магические аспекты игры, и теперь он в состоянии выиграть у сверхсущества и восстановить порядок во вселенной. Сама игра с духовным наставником расценивается еще и как ритуал очищения, который позволяет герою мифа получить сверхспособности, необходимые для победы над игроком-злодеем.

Среди археологических находок, характеризующих быт и культуру русского средневековья, встречаются предметы, свидетельствующие о существовании