

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ



*Рекомендовано редакционно-издательским советом МАБИВ в качестве учебно-методического пособия для высшего образования*

**Татьяна  
Мостовая**

Существование человеческого общества было предопределено его способностью к добычанию 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.

**Орел 2018**

УДК 796.2(072.8)  
ББК 456р3  
М 84

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*

**М 84** Мостовая Т. Н.

Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая, С. А. Ильина. – Орел: МАБИВ, 2018. – 72 с.

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.

© Т. Н. Мостовая, 2018

© С. А. Ильина, 2018

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. История подвижных игр .....	7
2. Роль и значение подвижных игр в воспитании подрастающего поколения .....	12
3. Методические рекомендации проведения подвижных игр на занятиях физической культурой в ВУЗе .....	17
4. Использование подвижных игр для отбора в спорте .....	24
5. Подвижные игры в разделе «Гимнастика» .....	26
6. Подвижные игры в разделе «Легкая атлетика» .....	30
7. Подвижные игры в разделе «Спортивные игры» .....	35
8. Подвижные игры в разделе «Лыжи» .....	45
9. Подвижные игры в разделе «Плавание» .....	47
10. Подвижные игры для занятий на ледовом катке .....	50
11. Подвижные игры с элементами борьбы .....	53
12. Подвижные игры общеоздоровительной направленности .....	62
Заключение .....	68
Литература .....	70

# 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 игорные 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 игорные 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