



*М.Н. ЖУКОВ*

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



*ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ*

М.Н.ЖУКОВ

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому  
образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности  
033100 - физическая культура*

**Москва**

academ'a  
2000

УДК 372.51  
ББК 75.1я73  
Ж 86

Издательская программа «Физическая культура и спорт» Руководитель программы — доктор педагогических наук, профессор *Ю.Д.Железняк*

**Рецензенты:** кафедра спортивных игр Пензенского государственного педагогического университета (зав. кафедрой *Д.И.Нестеровский*); доктор педагогических наук, профессор *Ю.Д.Железняк*

**Жуков М.Н.**

Ж 86 Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

ISBN 5-7695-0669-5

В учебнике в соответствии с программой изложена методика преподавания подвижных игр в школе с I по XI класс. Рассмотрены игры с предметами и без предметов, развивающие основные физические и психические качества детей разных возрастных групп. Дан материал по используемым на уроках подвижным играм, подводящим к видам спорта.

Книга может быть интересна также преподавателям вузов и учителям физкультуры.

УДК 372.51

ББК 75.1я73

© Жуков М.Н., 2000 ISBN 5-7695-0669-5

© Издательский центр «Академия», 2000

**ОТ АВТОРА**

Учебник «Подвижные игры» соответствует современным требованиям и стандартам, предъявляемым к содержанию учебного курса «Подвижные игры» на факультетах физической культуры в педагогических вузах.

В книге в доступной форме изложены вопросы теории подвижных игр — значение игры в жизни человека и общества, понятие об игровой деятельности, место подвижных игр в педагогической практике.

Методика проведения подвижных игр соответствует новой программе по физической культуре для общеобразовательных

школ. Подвижные игры подобраны с учетом интересов и особенностей каждой возрастной группы учащихся.

Отдельные главы в книге посвящены играм во внеурочное время.

При создании учебника использованы разработки ведущих специалистов по теории и практике подвижных игр.

## **ГЛАВА I**

### **ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ**

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

По сравнению с учебными дисциплинами, представляющими такие области общего образования, как математика, естествознание, гуманитарные дисциплины, искусство, технология и др., физическая культура прошла довольно длинный и трудный путь проникновения в

структуру содержания общего образования на правах самостоятельного учебного предмета.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое значение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей в формировании личности ребенка, подростка, молодого человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием, искусством и военным делом.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад.

Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Людям этой эпохи уже были известны музыка и культовые танцы. Но вряд ли эти танцы можно считать первыми физическими упражнениями. С еще меньшей вероятностью они были началом всех других форм физических упражнений. Однако решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. Таким образом, в первобытном обществе и дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

Рабовладельческий строй — первая историческая форма классового общества. Физические упражнения в этот период носили классовый характер и были прикладными по назначению. Рабы не имели права заниматься физическими упражнениями. Свободные граждане (средние слои и бедняки) лишь в небольшой степени могли приобщаться к физической культуре.

Развитие специализации в области физического воспитания, совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений, крупномасштабные игры и празднества, купания и лечебная гимнастика — все это свидетельствует о более высокой степени физического развития. Постепенно наибольшее распространение наряду с танцами получили стрельба из лука, фехтование, борьба, кулачные бои, плавание, конные состязания.