DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-551-8-10

A MOBILE GAME AS ONE OF THE FORMS OF PHYSICAL RECREATION

РУХЛИВА ГРА ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Moroz Yu. M.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and psychological and pedagogical disciplines Uman National University of Horticulture Uman, Ukraine

Мороз Ю. М.
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін Уманський національний університет садівництва м. Умань, Україна

Moroz Ivanna
Student of the Bialystok University of Technology, faculty of Engineering Management, major: Tourism and Recreation, 3-rd year Bialystok, Poland

Мороз І.Ю.
студентка Білостоцького технологічного університету, факультет інженерного менеджменту, спеціальність: Туризм і рекреація, 3 курс м. Білосток, Польща

Рухлива гра є одним із специфічних видів рухової діяльності. Вона є усвідомленою діяльністю, яка спрямована на досягнення поставленої певної мети. Рухлива гра займає одне із провідних місць як у фізичному вихованні, так і в процесі фізичної рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно досягати вирішення оздоровчих та виховних завдань. Рухлива гра, як один із важливих засіб фізичної рекреації володіє цілим набором якостей, серед яких найважливіше місце посідає висока емоційність. Емоції, які виникають під час гри, мають складний психологічний характер. Це отримання задоволення і від м'язової діяльності під час гри, і від почуття бадьорості та приливу енергії, і від можливості дружнього спілкування в команді, і від досягнення поставленої цілі під час проведення гри. Під час проведення рухливої гри відбувається комплексний вплив на моторику і нервову систему організму людини. Під час проведення рухливої гри прослідковується такий прояв ігрової діяльності, в якому яскраво виражена основна роль рухів. Для рухливої гри характерні творчі, цілеспрямовані, активні рухи, які мотивуються сюжетною лінією (темою, ідеєю). Ці рухові дії частково обмежуються певними правилами, які є або

загальноприйнятими, або встановлені керівником. Рухові дії під час гри спрямовані на подолання різних перешкод на шляху до досягнення поставленої цілі (виграти, оволодіти певними прийомами, навичками) [2, с. 143]. Основна перевага рухливої гри перед фізичною вправою полягає в тому, що гра в більшості пов'язана з проявом ініціативи, фантазії, творчості, проходить емоційно, покращує стимуляцію до рухової активності. Під час рухливої гри використовуються природні рухи переважно в розважальному форматі та ненав'язливій формі. Рухлива гра, переважно, не вимагає від учасників спеціальної підготовки. Одна і та ж рухлива гра може проводитися у різноманітних умовах, з різним, більшим чи меншим числом учасників, за різноманітними правилами. Найважливіший результат гри – це емоційне піднесення. Саме завдяки цій властивості рухлива гра, особливо з елементами змагального характеру, більше, ніж інші форми фізичної рекреації, відповідає потребам правильного розвитку організму людини [4, с. 307]. Під час проведення рухливої гри формуються такі форми психологічно стійкості, як витримка, самовладання, правильне реагування на перешкоди, які потрібно долати під час досягнення поставленої цілі. Правильно організована рухлива гра позитивно впливає на розвиток і зміцнення скелету, м'язової системи, та на формування правильної постави. Рухлива гра впливає на активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем, покращує їх працездатність, сприяє поліпшенню кровообігу та обміну речовин в організмі людини. Гра, в якій присутні активні, енергійні, багато повторювальні рухові дії, сприяє розвитку та вдосконаленню найважливіших органів, систем і функцій організму людини. Саме тому під час проведення рухливої гри не повинно бути надмірних м'язових навантажень та тривалих затримок дихання. Важливо, щоб гра позитивно сприяла розвитку нервової системи. Дана функція досягається шляхом оптимального навантаження на пам'ять та увагу, а також такою організацією рухливої гри, яка викликає позитивні емоції [5, с. 82].

У практиці впровадження фізичної рекреації в широкому розумінні використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно впроваджуються в діяльність з фізичної рекреації. Визначення «гра» – надзвичайно широке і багатогранне, тому існує чимало підходів, до його тлумачення. Узагальнюючи думки видатних вчених, погляди сучасних фахівців, можна стверджувати, що гра розглядається як певна діяльність індивідуума, спрямована на задоволення його інтересів та потреб у руховій активності, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості. У педагогічній науці гра

розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид людської діяльності, де прямо або опосередковано відбиваються творчі явища навколишньої дійсності (праця, побут, культура людини, імітація рухів, схожих на рухи тварин та ін.). Гра, у якій яскраво виражена роль рухів, носять загальне визначення «рухлива гра». Рухлива гра це складна рухова, емоційно забарвлена активність, зумовлена певними правилами, які допомагають визначити її кінцевий результат, або кількісний показник. Рухлива гра, це один із важливих засобів всебічного розвитку та виховання особистості. ЇЇ характерна особливість, це комплексний впливу на організм людини та на всі елементи особистісного розвитку [1, с. 244]. У рухливій грі одночасно відбувається фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність певного характеру та позитивні емоції, викликані даною діяльністю, посилюють усі фізіологічні процеси в організмі людини, покращують роботу усіх органів і систем людського організму. Нестандартні ситуації, які виникають під час рухливої гри, привчають доцільно використовувати набуті рухові уміння та навички. Під час рухливої гри створюються сприятливі умови для розвитку та вдосконалення основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). До прикладу: для того щоб втекти від ведучого, потрібно проявити спритність, а рятуючись від нього, бігти швидше за всіх. Учасники рухливої гри, які зацікавлені процесом гри, можуть виконувати одинакові рухи із захопленням, з багаторазовим повторенням, не помічаючи втоми. Дані дії перш за все сприяють розвитку витривалості. Під час проведення рухливої гри учасники діють відповідно до правил, яких дотримуються всі учасників. Правила гри регулюють поведінку учасників, сприяють розвитку таких якостей, як взаємодопомога, колективна відповідальність, чесність, дисциплінованість. Разом з тим необхідність виконувати правила гри, а також долати перешкоди, які виникають під час гри, допомагає вихованню вольових якостей, таких як витримка, сміливість, рішучість [3, с. 65]. В рухливих іграх виховується працелюбність. Організація підготовки майданчика для проведення рухливої гри, розподіл та складання спортивного інвентаря, певний його ремонт, ускладнення правил гри, додавання нових перешкод для рухливої гри, усе це сприяє підготовці учасників до праці та інших видів рухової діяльності. В рухливих іграх учасникам доводиться самостійно визначати свої дії, щоб досягти певної цілі. Раптова і швидка зміна умов рухливої гри змушує учасників шукати інші, більш вдалі шляхи вирішення завдань, які постають перед ними під час гри. Даний процес направлений на розвиток таких якостей, як самостійність, активність, ініціативність, творчість, кмітливість, та ін.

Певні види рухливих ігор допомагають учасникам розширити свій кругозір, та поглибити свої уявлення про дійсність, яка оточує їх. Беручи участь в різноманітних іграх, виконуючи різноманітні дії, учасники в практичному спрямуванні використовують свої знання про рухи тварин, птахів та комах, про явища навколишнього середовища, про засоби пересування, про сучасну техніку. При правильній організації рухливої гри учасники здобувають культурні навички, формуються поняття про суспільні взаємини людей, підвищується відповідальність за свої вчинки. Рухлива гра є одним з і найпоширеніших засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання фізичної рекреації. Отже, рухлива гра має надзвичайно велике оздоровче (рекреаційне), освітнє та виховне значення в становленні та розвитку особистості.

Література:

1. Андрєєва О. В. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.* Львів, 2004. С. 244.

2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація : монографія. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2014. 244 с.

3. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «Фітнес і рекреація». *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 1(15). С. 65.

4. Приступа Є Н. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів ЗВО фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2010. 450 с.

5. Свірщук Н. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно- рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. Т. 2(18). С. 82.