

**Ю. М. Мороз**кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін  
Уманського національного університету садівництва

## ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВОЇ ГРИ В ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

У статті досліджуються особливості впливу рухливої гри на процес організації фізичної рекреації, та на рекреаційну складову становлення та розвитку особистості. 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 вплив на організм людини та на всі елементи особистісного розвитку. 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. Рухлива гра є свідомою діяльністю, яка спрямована на досягнення певної поставленої цілі. Як одна із форм фізичної рекреації, рухлива гра володіє цілим рядом певних якостей, серед яких першочергове місце займає висока емоційність. Рухлива гра в процесі організації фізичної рекреації має надзвичайно велике значення, оскільки рухлива гра сприяє не лише фізичному розвитку, але й поліпшенню психоемоційного стану, зміцненню соціальних зв'язків та розвитку навичок командної роботи. Для рухливої гри притаманні творчі, активні рухові дії, мотивовані певним сюжетом. Гра спрямовується на подолання різних перешкод на шляху до досягнення поставленої цілі. Участь у рухливій грі, як правило, не вимагає від учасників спеціальної фізичної і психологічної підготовки. Саме завдяки цій особливій властивості рухливої гри, особливо з елементами змагального характеру, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму у фізичній рекреації. Під час проведення рухливої гри формуються такі види психологічного контролю, як витримка, самовладання, позитивне реагування на невдачу. Рухлива гра з активними, енергійними, повторюваними руховими діями сприяє вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму, та покращує процес фізичної рекреації. Гра є важливим елементом у процесі організації фізичної рекреації, оскільки вона сприяє комплексному розвитку людини, поєднуючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти здорового способу життя, тобто є універсальним методом фізичної рекреації.

**Ключові слова:** рекреація, фізична рекреація, рухова діяльність, рухлива гра, здоров'я, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** 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) [3, 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 [7, 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 [8, с. 82].

**Огляд літературних джерел.** У своїх наукових працях деякі автори [3, 7, 8] відзначають позитивний вплив рухливої гри на відновлювальний процес при лікуванні окремих захворювань, наприклад, опорно-рухового апарату. У зарубіжній літературі є монографії [9, 10], розділи яких присвячені використанню рухливої гри при відновленні після лікування захворювань у дітей. В даних працях відзначається позитивний рекреаційний вплив рухливої гри на дітей в процесі відновлення діяльності центральної нервової системи та опорно-рухового апарату. У наукових джерелах запропоновані й певні принципи угруповання рухливих ігор в залежності від видів захворювань (за місцем проведення, за тривалістю, спрямованості, в залежності від захворювання, з використання різних манітних снарядів і приладів). Рухлива гра як засіб відновлення та виховання високо оцінювалися видатними педагогами та психологами. Виділяючи педагогічну спрямованість народних ігор, О. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, і разом з тим усі вони цілком педагогічні». Видатний вчений В. Скуратівський стверджував, що народні ігри відображають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові й фізичні здібності. «Для багатьох дітях такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки» [3, с. 92].

На думку В. О. Сухомлинського, «гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості» [5, с. 84]. Рухлива гра є предмет дослідження різноманітних наук: філософії, педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, етнографії, культурології, біології тощо. Наукові праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Сухомлинського та ін. свідчать про те, що рухлива гра відіграє важливу роль в історії суспільства та в житті людини, і є соціальним явищем [1, с. 7–8]. В. О. Сухомлинський зазначав у своїй праці, що дитяча радість є могутнім стимулом формування естетичних, моральних та фізичних якостей людини. «Турбота про здоров'я – це найважливіша мета вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у їх сили» [5, с. 112]. У педагогічній теорії В. О. Сухомлинського провідне місце посідає проблема фізичного виховання, збереження здоров'я дітей. Педагог був активним пропагандистом засобів здорового способу життя та зміцнення здоров'я, запозичених з народної педагогіки: рухливі ігри, ходіння босоніж, купання у відкритих водоймах, фізичні вправи і спання на свіжому повітрі, правильний режим харчування. Вчений багато уваги приділяв питанням фізичного розвитку та вдосконалення дітей, розглядаючи фізичне виховання як невід'ємну, одну і основних складових всебічного розвитку особистості [5, с. 162].

У наукових дослідженнях багатьох учених зазначається, що рухлива гра – це життєва необхідність, ступінь задоволення якої обумовлює структурний та функціональний розвиток організму людини. Адже правильно організована рухова активність в процесі використання гри, створює передумови для ефективної життєдіяльності організму людини. Рухлива гра виконує роль регулятора росту і розвитку організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [3, с. 197]. Рухова діяльність, а отже і рухлива гра, це один із основних засобів розвитку систем і функцій організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем. Рухлива гра в значній мірі впливає на стан здоров'я і працездатність. Талановитий вчений, лікар і педагог Е. А. Покровський наголошував про необхідність спеціального вивчення рухливої гри як окремої галузі знань. Вчений наголошував на широкому використанні її у практиці фізичного виховання і стверджував, що вона безпосередньо впливає на розвиток організму людини і може служити підготовкою до життя [6, с. 109].

**Мета статті** – дослідити вплив рухливої гри на розвиток людини в процесі фізичної рекреації.

**Виклад основного матеріалу.** 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 вплив на організм людини та на всі елементи особистісного розвитку. 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 однакові 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 [4, 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.

Рухлива гра в процесі організації фізичної рекреації має надзвичайно велике значення, оскільки рухлива гра сприяє не лише фізичному розвитку, але й поліпшенню психоемоційного стану, зміцненню соціальних зв'язків та розвитку навичок командної роботи. Існує декілька ключових аспектів значення рухливої гри в процесі рекреаційної діяльності, зокрема:

1. *Фізичний розвиток:* рухлива гра сприяє розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, спритність, витривалість і координація. Вона допомагають підтримувати фізичну форму, що важливо для загального здоров'я та запобігання багатьом захворюванням.

2. *Психоемоційний ефект:* рухлива гра є джерелом задоволення, радості та емоційного розвантаження. Вона дозволяє зняти стрес, поліпшити настрій та сприяє загальному відчуттю щастя і благополуччя.

3. *Соціальна взаємодія:* у процесі гри людина взаємодіє з іншими учасниками, що сприяє зміцненню соціальних зв'язків, розвитку навичок комунікації, взаєморозуміння та командної роботи.

4. *Розвиток когнітивних та мотиваційних навичок:* рухлива гра часто вимагає стратегічного мислення, швидкого прийняття рішень і розвитку уваги. Це допомагає в розвитку когнітивних здібностей та стимулює мотивацію до досягнення певних цілей. Розвиток когнітивних та мотивацій-

них навичок є важливою складовою особистісного росту та навчання. Когнітивні навички включають здатність до сприйняття, обробки та збереження інформації, розв'язання проблем, а також критичне мислення. Мотиваційні навички стосуються здатності ставити цілі, підтримувати інтерес до діяльності, долати труднощі та досягати успіху. Когнітивні навички:

- *Пам'ять та увага* – розвиває стратегії для покращення запам'ятовування, використовуються методи мнемотехніки, або фокусування для підвищення ефективності.

- *Критичне мислення* – вміння аналізувати та оцінювати інформацію, ухвалювати обґрунтовані рішення.

- *Розв'язання проблем* – розвиток стратегій для пошуку ефективних шляхів досягнення мети або вирішення складних ситуацій.

- *Аналітичне мислення* – здатність розбивати складні завдання на простіші частини і оцінювати зв'язки між ними.

Мотиваційні навички:

- *Самодисципліна* – вміння організувати свій час і зусилля для досягнення поставлених цілей.

- *Цілепокладання* – здатність ставити чіткі, реалістичні цілі та дотримуватися плану для їх досягнення.

- *Управління емоціями* – здатність контролювати свої емоції, особливо у стресових ситуаціях, і використовувати їх для стимулювання мотивації.

- *Самотивація* – внутрішній драйв, який допомагає подолати труднощі і продовжувати рухатися вперед, навіть коли зустрічаються перешкоди.

Для розвитку цих навичок можна застосовувати різні методи: від тренувальних вправ, до регулярного самостереження та рефлексії. Наприклад, вести журнал або щоденник успіхів, використовувати техніки медитації для покращення концентрації, або влаштовувати регулярні інтервали для розв'язання завдань, що стимулюють розвиток критичного мислення.

5. *Залучення до фізичної активності*: рухливі ігри можуть стати гарним способом залучити людей до фізичної активності, особливо тих, хто не має звички регулярно займатися спортом. Ігри часто сприймаються як розвага, тому вони здатні мотивувати людей займатися фізкультурою.

6. *Універсальність*: рухливі ігри можуть бути адаптовані до різного віку та рівня фізичної підготовленості учасників. Це робить їх доступними для широкої аудиторії та сприяє включенню людей різних вікових груп у фізичну рекреацію [2, с. 244–245].

Загалом, рухлива гра є важливим елементом у процесі організації фізичної рекреації, оскільки вона сприяє комплексному розвитку людини, поєднуючи фізичні, психологічні та соціальні

аспекти здорового способу життя, тобто є універсальним методом фізичної рекреації. А універсальність, з точки зору фізичної реакції, означає здатність організму або системи ефективно реагувати на різноманітні зовнішні впливи чи зміни в умовах середовища. Дане явище, в свою чергу, включає в себе:

- *Адаптивність фізіологічних процесів*: здатність організму адаптуватися до різних умов, наприклад, до зміни температури, навантаження, стресу чи хімічних змін в оточенні. Природна універсальність організмів дозволяє їм виживати в різних середовищах.

- *Стійкість до стресу*: деякі системи чи організми здатні витримувати широкий спектр стресових факторів, таких як зміна навколишнього середовища, висока температура, дефіцит кисню або інші екстремальні умови.

- *Мультифункціональність*: здатність виконувати кілька різних функцій одночасно чи при різних обставинах. Наприклад, деякі органи або системи можуть адаптуватися до виконання різних функцій, залежно від потреб організму в певний момент часу.

- *Фізична гнучкість*: включає здатність організму швидко переключатися між різними типами фізичних активностей чи вимог до енергетичних витрат, наприклад, між витривалістю і силовими навантаженнями [1, с. 9–10].

Аналіз літературних джерел, результати наукових досліджень, досвід практичної роботи та власні спостереження підтверджують, що рухливі ігри мають оздоровче (рекреаційне), освітнє та виховне значення. Оздоровче (рекреаційне) значення ігор полягає в спрямуванні їх на зміцнення та збереження здоров'я індивідуума, профілактику найпоширеніших захворювань, в гармонійному розвитку організму особистості. Надзвичайно велику оздоровчу спрямованість мають рухливих ігри, які проводяться на свіжому повітрі, незалежно від пори року. Даний ефект полягає в зміцненні мускулатури, покращенні діяльності дихальної, серцево-судинної системи, збільшенні рухливості суглобів і міцності зв'язок, покращенню обміну речовин, позитивному впливу на нервову систему, підвищенню опірності організму до різноманітних простудних захворювань.

**Висновки і пропозиції.** Рухлива гра є невід'ємною частиною людського буття. Гра не лише покращує еманацийний стан, а й сприяє гармонійному розвитку особистості. Вона позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, рухлива гра допомагає розвинути та вдосконалити навички з бігу, стрибків, метання, орієнтування, подолання перешкод, координації рухів, покращує процес навчання, тобто є однією із основних та невід'ємних складових рекреаційної сфери, саме тому рухлива гра є найпоширенішою формою активного відпочинку після



тривалості розумової та фізичної праці. Під час проведення рухливої гри чітко виділяються індивідуальні особливості кожної людини, що має велике значення в процесі фізичної рекреації. Питання позитивного впливу рухливої гри на рекреаційну складову розвитку людського організму є надзвичайно гострим та актуальним, адже рекреаційний потенціал рухливої гри є надзвичайно великим, але мало дослідженим на сьогодні, а отже потребує широкої та детальнішої характеристики, та впровадження даних досліджень в практичну діяльність.

#### Список використаної літератури:

1. Ажиппо О. Ю. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 6. С. 7–10.
2. Андреева О. В. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Львів, 2004. С. 244–245.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація. Монографія. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2014. 244 с.
4. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація». Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014. № 1(15). С. 62–69.
5. Завгородня Т.К. Педагогіка В. О. Сухомлинського. Монографія. ІваноФранківськ: «НАІР». 2019. 209 с.
6. Кисельова О. І. Якість вищої освіти: організація навчання та вимірювання знань : монографія. Одеса : ФОП «Бондаренко М.О.», 2017. 244 с.
7. Приступа Є Н. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів ЗВО фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 450 с.
8. 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. 80–85
9. Anwar Ali Jamali Spontaneous Subcutaneous Emphysema, Pneumo-Mediastinum. Case Reports in Clinical Medicine, Vol. 6 No. 11, November 15, 2017
10. Walsh-Kelly, C. and Kelly, K.J. Dysphonia: An Unusual Presentation of Spontaneous Pneumomediastinum. Pediatric Emerg Care., 2, 1986, 26-27.

#### Moroz Y. The significance of mobile play in the process of organizing physical recreation

*The article explores the features of the influence of outdoor games on the process of organizing physical recreation, and on the recreational component of the formation and development of the personality. Outdoor games are complex motor, emotionally colored activity, conditioned by certain rules that help determine its final result, or quantitative indicator. Outdoor games are one of the important means of comprehensive development and upbringing of the personality. Its characteristic feature is a complex impact on the human body and all elements of personal development. In the outdoor game, physical, mental, moral, aesthetic and labor education simultaneously takes place. Active motor activity of a certain nature and positive emotions caused by this activity enhance all physiological processes in the human body, improve the functioning of all organs and systems of the human body. Outdoor game is a conscious activity aimed at achieving a certain set goal. As one of the forms of physical recreation, outdoor game has a number of certain qualities, among which high emotionality takes the first place. Outdoor play in the process of organizing physical recreation is of extremely great importance, since outdoor play contributes not only to physical development, but also to improving the psycho-emotional state, strengthening social ties and developing teamwork skills. Outdoor play is characterized by creative, active motor actions motivated by a certain plot. The game is aimed at overcoming various obstacles on the way to achieving the set goal. Participation in an outdoor game, as a rule, does not require special physical and psychological training from the participants. It is thanks to this special property of an outdoor game, especially with elements of a competitive nature, that it meets the needs of the body in physical recreation more than other forms of physical education. During an outdoor game, such types of psychological control as endurance, self-control, and positive reaction to failure are formed. Outdoor play with active, energetic, repetitive motor actions contributes to the improvement of the most important systems and functions of the body, and improves the process of physical recreation. The game is an important element in the process of organizing physical recreation, as it contributes to the comprehensive development of a person, combining the physical, psychological and social aspects of a healthy lifestyle, that is, it is a universal method of physical recreation.*

**Key words:** recreation, physical recreation, physical activity, outdoor play, health, healthy lifestyle.