

Юрій МОРОЗ,

orcid.org/0000-0003-2788-913X

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту

та здоров'я людини

Полтавський національний технічний університет

імені Юрія Кондратюка

(Полтава Україна) morzev1978@gmail.com

ЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В СФЕРІ РЕКРЕАЦІЇ

У статті досліджується вплив рухливих ігор на розвиток особистості в рекреаційному аспекті.

Рухлива гра є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Як засіб рекреації вона наділена низкою якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність.

Рухлива гра належить до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом. Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети.

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу.

Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в рекреаційній діяльності. Характерна особливість рухливих ігор – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння.

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей. Рухливі ігри позитивно впливають на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання.

Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів. В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.

Ключові слова: рекреація, рухова діяльність, рухливі ігри, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Yurii MOROZ,

orcid.org/0000-0003-2788-913X

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education,

Sport and human health

Poltava National Technical University

named after Yurii Kondratyuk

(Poltava Ukraine) morzev1978@gmail.com

MOVING GAMES AS ONE OF THE FORMS OF RECREATIONAL ACTIVITIES

The article examines the impact of motion games on the development of personality in the recreational aspect.

A moving game is a conscious activity aimed at achieving the goal. As a means of recreation, it has a number of qualities, among which the most important is high emotionality. Motile play refers to those manifestations of play activity in which the role of movements is clearly expressed. Moving games are characterized by creative, active movement, motivated by the plot. They are aimed at overcoming various obstacles to achieving the goal. Moving games, as a rule, do not require special training participants.

It is because of this wonderful feature that moving games, especially with elements of competition, more than other forms of physical education, meet the needs of the body. During running games, you are formed by endurance, self-mastery, correct response to failure. Games with active, vigorous, repeated repetitive motor actions help to improve the most important systems and functions of the body. A variety of games are widely used in the recreational activity park, in particular folk games that have a long history and are actively used in recreational activities.

A characteristic feature of motion games – the complexity of the impact on the body and on all sides of the child's personality. The game simultaneously provides physical, mental, moral, aesthetic and labor education. Active motor activity and positive emotions caused by it, enhance all physiological processes in the body, improve the functioning of all organs and systems. The unexpected situations that arise during the game teach children to use their motor skills and abilities.

Moving games create the most favorable conditions for the cultivation of physical qualities. Motivational games have a positive effect on children's mental development, organizational skills, and feature formation.

When conducting mobile games, because of their specificity, the problems of physical education are solved first. The game method is especially recommended to use at the stage of initial development of movements. In games, children reflect the accumulated experience, deepen, consolidate their ideas about imagined actions, about life. The child, like an adult, learns about the world in the process of activity. Playing games enriches the participants with new feelings, ideas, concepts.

Key words: recreation, motor activity, mobile games, health, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Необхідною умовою для успішного існування в соціумі є збереження та зміцнення власного здоров'я. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга потребує своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії тощо.

Одним із засобів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості є рекреаційна діяльність, яка особливо значення набуває у навчальному середовищі, адже рекреаційне середовище має значний потенціал у формуванні готовності до збереження та зміцнення здоров'я. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітньому процесі має більш практичний, ніж теоретичний характер. Вона реалізується не тільки в межах занять фізичною культурою, а ще й за допомогою створення різних спортивних, розвивальних, дозвілевих, творчих заходів. Одним із основних засобів досягнення цієї мети є рухлива гра.

Рухлива гра – специфічний вид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухлива гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність.

Рухлива гра належить до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів (Круцевич, 2012; Страковська, 1999). Перевага рухливих ігор перед іншими в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи здебільшого в розважальній, ненав'язливій формі (Костюкевич, 2014).

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Саме завдяки цій

чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму (Страковська, 1999). Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Правильно організовані рухливі ігри впливають на розвиток і зміцнення кісток, м'язової системи, на формування правильної постави. Рухливі ігри активізують діяльність серця і легень, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню кровообігу і обміну речовин в організмі. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму (Страковська, 1999).

Аналіз досліджень. Деякі автори (Петровський, 1992; Платонов, 1987; Страковська, 1999) відзначають успішне використання рухливих ігор при окремих захворюваннях, наприклад, опорно-рухового апарату. У зарубіжній літературі є монографії, розділи яких присвячені використанню рухливих ігор при захворюваннях у дітей (Круцевич, 2012). У цих роботах згадується позитивний лікувальний вплив ігор на дітей із порушеннями діяльності центральної нервової системи та опорно-рухового апарату.

У літературі запропоновані й певні принципи групування рухливих ігор із різних захворювань (за місцем проведення, за тривалістю, спрямованістю, в залежності від захворювання, з використання різноманітних снарядів і приладів). Різноманітні рухливі ігри як засіб виховання дітей високо оцінювались видатними педагогами та психологами. Підкреслюючи педагогічну спрямованість народних ігор, О. П. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, і разом з тим усі вони цілком педагогічні» (Скуратівська, 1993).

В. Скуратівський зазначає, що народні ігри відкривають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові здібності. «Для багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки» (Скуратівська, 1993).

У педагогічній концепції А. С. Макаренка чільне місце займають питання фізичного й естетичного виховання дітей. У визначенні завдань школи вчений виходив із позиції про необхідність виховання здорового покоління, здатного свідомо, енергійно та успішно брати участь у становленні нового суспільства.

У педагогічній практиці вченого широко використовувалися такі засоби фізичного виховання як прогулянки, ігри, гімнастика, спорт, праця. Значне місце рухливі ігри займають у розробленій А. С. Макаренком системі сімейного виховання. Численні праці вченого з питань сімейного та суспільного виховання дали початок для теперішньої розробки і практичного втілення ідеї взаємодії сім'ї та школи із застосуванням засобів фізичного виховання (рухливих ігор).

Однією із форм фізичного виховання дітей у сім'ї є ігри. А. С. Макаренко великого значення надавав іграм, зокрема, рухливим. Вчений вважав, що потрібно задовольнити бажання дитини гратися, необхідно заповнити грою все її життя (Макаренко, 1989).

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» (Сухомлинський, 1977).

Гра – предмет дослідження багатьох наук: філософії, педагогіки, психології, етнографії, культурології, біології тощо. Наукові праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Сухомлинського та інших свідчать про те, що гра в історії суспільства і в житті людини – явище соціальне (Сухомлинський, 1977).

У дослідженнях багатьох учених йдеться, що рухливі ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність у дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та вдосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта (Вільчковський, 1989).

Талановитий вчений, лікар і педагог Е. А. Покровський наголошував на необхідності спеціального вивчення рухливих ігор як окремої галузі знань. Він виступав за широке використання їх у практиці фізичного виховання і стверджував, що ігри безпосередньо впливають на розвиток організму людини і можуть слугувати підготовкою до життя (Покровський, 1999).

Мета статті – охарактеризувати вплив рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку людини.

Виклад основного матеріалу. У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в рекреаційній діяльності (Вільчковський, 1989). Поняття «гра» – дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення.

Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання, розкриті у багатьох працях педагогів (Приступа, 2010).

У педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності людини, де творчо прямо або посередньо відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та інше). Ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор».

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей різного шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини.

У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнуч-

кості). Наприклад, для того, щоб втекти від ведучого, потрібно виявити спритність, а рятуючись від нього, бігти якомога швидше. Діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні і ті ж рухи з інтересом і до того ж багато разів, не помічаючи втоми. Це сприяє розвитку витривалості (Приступа, 2010).

Під час гри діти діють відповідно до правил-вимог, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню таких якостей, як взаємодопомога, колективізм, чесність, дисциплінованість. Потреба виконувати правила, а також переборювати перешкоди, неминучі під час гри, сприяє вихованню вольових якостей – витримки, сміливості, рішучості.

В іграх виховується любов до праці. Підготовка місць для проведення ігор, роздавання і прибирання спортивного обладнання, або нескладний його ремонт, ускладнення правил гри, введення нових перешкод – усе це готує дітей до праці та інших видів діяльності.

В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидко і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості.

Деякі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, явища природи, засоби пересування, сучасну техніку («Кіт та миші», «Гуси-гуси», «Естафета на лижах») (Приступа, 2010).

Рухливі ігри можуть позитивно впливати на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів. В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.

У руках педагога ігри сприяють всебічному розвитку дитини. Вони розширюють коло їх уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати і узагальнювати бачене, на основі чого робити висновки з явищ, що спостерігаються в оточуючому середовищі.

У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається в часто мінливих обставинах у грі. Значне значення для освіти мають рухливі ігри, що проводяться на місцевості в літніх і зимових умовах; на базах відпочинку, в походах, екскурсіях.

Рухливі ігри пов'язані з чергуванням позитивних і негативних емоцій. Ця обставина зумовлює можливість навчання дітей управлінню емоціями, що ставить особливі вимоги до готовності педагога здійснювати цей фрагмент виховної роботи. Професійне керівництво ігровою діяльністю, поведінкою учасників гри є важливою умовою формування моральних, вольових якостей особистості дитини. Творчість, ініціативність, сміливість, рішучість, розсудливість, наполегливість, організованість – риси особистості, які здатна сформулювати рухлива гра. Участь у професійно-організованій рухливій грі сприяє прояву творчості, знаходженню оригінальних, нестандартних вирішень певних ситуацій.

Освітнє значення рухливих ігор відіграє велику роль у роботі з учнями, дає можливість ознайомитись з народними іграми. Вони знайомлять дітей із національною культурою різних народів, з їх обрядами та звичаями. У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, лічильника очок, помічника судді, судді, організатора гри і інші). Це сприяє розвитку організаторських навичок і знань. Для учнів важливі ігри з дрібним інвентарем, які збільшують м'язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухливі функції рук і пальців.

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Освітнє значення рухливих ігор полягає в широкій можливості комплексного впливу на формування інтелектуального потенціалу дитини, її здатності до аналізу й синтезу ситуаційних ігрових проявів, кмітливості, спостережливості.

Гра ставить перед дитиною безліч вимог, розвиває здатність до зіставлення, узагальнення сприйнятого ззовні, прийняття рішень, оцінки результату дії, коригування, здатності робити висновки про результат діяльності. Гра є також одним із найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Гра належить до традиційних і визнаних методів навчання і виховання. Цінність цього методу полягає в тому, що в ігровій діяльності освітня, розвиваюча й виховна функції діють у тісному

взаємозв'язку. Гра як метод навчання організовує, розвиває учнів, розширює їхні пізнавальні можливості, виховує особистість.

Результати наукових досліджень, досвід роботи та особисті спостереження підтверджують, що рухливі ігри мають оздоровче (рекреаційне), освітнє та виховне значення.

Оздоровче (рекреаційне) значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також:

- 1) сприяють гармонійному розвитку організму школяра;
- 2) формують правильну поставу;
- 3) загартовують організм.

Значний оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Висновки. Рухливі ігри супроводжують людину протягом всього життя.

Ігри не лише піднімають еманаційний стан, а й допомагають у гармонійному розвитку особистості. Вони цілюще впливають на серцево-судинну систему, дихальну, рухливі ігри допомагають закріпити та розвивати навички з бігу, стрибків, метання, орієнтування, подолання перешкод, координації рухів, пожвавлюють процес навчання, тобто є важливою складовою рекреаційної сфери, саме тому вони є найпоширенішою формою активного відпочинку після тривалої розумової та фізичної праці. В рухливих іграх досить чітко виокремлюються індивідуальні особистості кожної людини.

Проблема позитивного впливу рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку людського організму є надзвичайно гострою і актуальною, адже рекреаційний потенціал рухливих ігор є надзвичайно великим, але мало дослідженим. Він потребує ширшої та детальнішої характеристики впровадження цих досліджень у практичну діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський У. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К. : Радянська школа, 1989. 210 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
3. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2012. 392 с.
4. Макаренко А. С. Из педагогического опыта. Избранные произведения в 3-х томах. Т. 3. К. : Радянська школа, 1989. 386 с.
5. Петровський В. В. Биологическое, индивидуальное и социальное в сфере физической культуры. К. : КГИФК, 1992. 162 с.
6. Платонов В. Н. Теория спорта. К. : Вища школа, 1987. 128с.
7. Приступа С. Н. Фізична рекреація. Львів, ЛДУФК, 2010. 296 с.
8. Покровский Е. А. Детские игры. М. : Историческое наследие, 1999. 184 с.
9. Скуратівський В. Український народний календар. К. : Мистецтво, 1993. 112 с.
10. Страковська В. Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей. К. : Нова школа, 1999. 216 с.
11. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в 5 т. Т. 3. К. : Радянська школа, 1977. 328 с.

REFERENCES

1. Vil'chkovs'ky'j U. S. Ruxly'vi igry' v dy'tyachomu sadku [Moving games in kindergarten]. K. : Radyans'ka shkola, 1989. 210 s. [in Ukrainian].
2. Kostyukevy'ch V. M. Teoriya i metody'ka sporty'vnoyi pidgotovky. [The theory and method of sports training] Vinny'cya : Planer, 2014. 616 s. [in Ukrainian].
3. Krucevy'ch T. Yu. Zagal'ni osnovy' teoriyi i metody'ky' fizy'chnogo vy'xovannya. [General principles of the theory and method of physical education] K. : Olimpijs'ka literatura, 2012. 392 s. [in Ukrainian].
4. Makarenko A. S. Y'z pedagogy'cheskogo opyta. Y'zbrannyye proy'zvedeny'ya v 3-x tomax. T. 3. [From teaching experience. Selected works in 3 volumes. T. 3.]. K. : Radyans'ka shkola, 1989. 386 s. [in Russian].
5. Petrovs'ky'j V. V. By'ology'cheskoe, y'ndy'vy'dual'noe y' socy'al'noe v sfere fy'zy'cheskoj kul'tury. [Biological, individual and social in the field of physical culture]. K. : KGY'FK, 1992. 162 s. [in Russian].
6. Platonov V. N. Teory'ya sporta. [Sports Theory]. K. : Vy'shha shkola, 1987. 127 s. [in Russian].
7. Pry'stupa Ye N. Fyzy'chna rekreaciya. [Physical recreation] L'viv, LDUFK, 2010. 296 s. [in Ukrainian].
8. Pokrovs'ky'j E. A. Detsky'e y'gry. [Kids games] M. : Y'story'cheskoe nasledy'e, 1999. 184 s. [in Russian].
9. Skurativs'ky'j V. Ukrayins'ky'j narodny'j kalendar. [Ukrainian folk calendar] K. : My'steczstvo, 1993. 112 s. [in Ukrainian].
10. Strakov's'ka V. L. 300 ruxly'vy'x igor dlya ozdorovlennya ditej. [300 mobile games for children's health]. K. : Nova shkola, 1999. 216 s. [in Ukrainian].
11. Suxomly'ns'ky'j V. O. Vy'brani tvory' v 5 t. T. 3. [Selected works in 5 tones. T. 3.]. K. : Radyans'ka shkola, 1977. 328 s. [in Ukrainian].