

## РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РУХЛИВОЇ ГРИ ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мороз Ю. М.

### ВСТУП

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)<sup>1</sup>. 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

---

<sup>1</sup> Андреева О. В. Фізична рекреація. Монографія. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2014. 244 с.

рухлива гра, особливо з елементами змагального характеру, більше, ніж інші форми фізичної рекреації, відповідає потребам правильного розвитку організму людини<sup>2</sup>. 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<sup>3</sup>.

У своїх наукових працях деякі автори відзначають позитивний вплив рухливої гри на відновлювальний процес при лікуванні окремих захворюваннях, наприклад, опорно-рухового апарату. У зарубіжній літературі є монографії<sup>4,5</sup>, 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 різноманітних снарядів і приладів). Рухлива гра як засіб відновлення та виховання високо оцінювались видатними педагогами та психологами.

---

<sup>2</sup> Андрєєва О. В. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Львів, 2004. С. 244–245.

<sup>3</sup>Свіршук 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

<sup>4</sup> Anwar Ali Jamali Spontaneous Subcutaneous Emphysema, Pneumo-Mediastinum. Case Reports in Clinical Medicine, Vol.6 No.11, November 15, 2017

<sup>5</sup> Walsh-Kelly, C. and Kelly, K.J. Dysphonia: An Unusual Presentation of Spontaneous Pneumomediastinum. Pediatric Emerg Care., 2, 1986, 26-27

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 дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки”.

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”. 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<sup>6</sup>. 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”. У педагогічній теорії В. О. Сухомлинського провідне місце посідає проблема фізичного виховання, збереження здорового 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<sup>7</sup>.

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

---

<sup>6</sup> 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

<sup>7</sup> Загородня Т.К. Педагогіка В. О. Сухомлинського. Монографія. ІваноФранківськ: «НАІР». 2019. 209 с.

організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта. 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<sup>8</sup>.

### **1. Оздоровча спрямованість рухливої гри**

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

---

<sup>8</sup> Кисельова О. І. Якість вищої освіти: організація навчання та вимірювання знань : монографія. Одеса : ФОП «Бондаренко М.О.», 2017. 244 с.

рухливої гри, привчають доцільно використовувати набуті рухові уміння та навички.

При проведенні рухливих ігор учасниками вирішуються наступні завдання: 1– оздоровчі, 2– освітні, 3– розвиваючі.

1. Оздоровчі завдання рухливих ігор. При правильній організації занять із врахуванням вікових особливостей і фізичної підготовки займаючихся, рухливі ігри позитивно впливають на ріст, розвиток і укріплення скелету, м'язової системи, на формування правильної осанки, а також підвищують функціональну діяльність організму. У зв'язку із цим велике значення мають рухливі ігри, які включають в різносторонню динамічну роботу різноманітні великі і малі м'язові групи тіла, ігри, які включають рухливість в суглобах. Під дією фізичних вправ, які використовуються в рухливих іграх, активізуються всі види обміну речовин. М'язове навантаження стимулює роботу залоз внутрішньої секреції. Під час занять рухливими іграми необхідно слідкувати за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. При систематичних заняттях рухливими іграми потрібно рівномірно збільшувати навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них. Це має велике значення і в житті, і в праці. Рухлива гра з активними, енергійними, багаторазовими повтореннями рухових дій, які не пов'язані з тривалим одностороннім силовим навантаженням, позитивно впливає на організм людини. Ось чому в іграх не повинно бути дуже великих м'язових навантажень і тривалих затримок дихання.

Рухливі ігри позитивно впливають на нервову систему учасників. Для цього необхідно оптимально дозувати навантаження на пам'ять і увагу гравців, будувати гру так, щоб вона викликала позитивні емоції. Погана організація рухливої гри веде до появи негативних емоцій, порушує нормальний рух нервових процесів, що може призвести до виникнення стресу. Рухливі ігри повинні мати чіткі правила, що допомагає привести до порядку взаємодію гравців, і допомагає позбутися зайвого збудження. Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на свіжому повітрі цілий рік: гравці стають більш загартованими, підвищується надходження кисню в організм. Рухливі ігри застосовуються і в спеціальних лікувальних цілях при відновленні здоров'я, бо функціональне та емоційне піднесення, яке виникає під час рухливої гри, позитивно впливає на учасників, і має великий оздоровчий ефект.

2. Освітні завдання рухливих ігор. Рухлива гра активно впливає на формування особистості: це така усвідомлена діяльність, в якій проявляється і розвивається уміння аналізувати, співставляти, об'єднувати і робити висновки. Заняття рухливими іграми допомагає розвитку в учасників здібностей до дій, які мають значення у

повсякденній практичній діяльності, в самих заняттях іграми, а також у фізичному вихованні, спорті, туризмі та ін.. Правила і рухові дії під час гри створюють в учасників правильні уявлення про поведінку в реальному житті, закріплюють в їх свідомості уявлення про існуючі в суспільстві відношення між людьми. Рухливі ігри таким чином позитивно впливають на інтелектуальний розвиток особистості. Освітнє значення мають рухливі ігри, які по структурі і характеру рухів подібні до рухових дій, які вивчаються під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, лижною підготовкою, плаванням та іншими видами спорту. Елементарні рухові навички, які набуваються під час проведення рухливих ігор, легко перебудовуються при вивченні техніки рухів в різних видах спорту, та полегшують оволодіння даною технікою. Ігровий метод особливо важливий на етапі початкового оволодіння рухами в різних видах спорту. Багаторазові повторення рухових дій під час рухливих ігор допомагають формувати учасників уміння технічно і цілеспрямовано виконувати дані рухи під час занять різними видами спорту.

Рухливі ігри розвивають здібність адекватно оцінювати просторові і часові характеристики рухів, одночасно багато сприймати і реагувати на сприйняте. Не менш важливі рухливі ігри з різними невеликими предметами. Вправи з м'ячами, мішечками і ін., підвищують м'язово-рухову чутливість, удосконалюють рухову функцію верхніх кінцівок, що має особливе значення у фізичному розвитку.

В рухливих іграх учасникам інколи потрібно виконувати різні функції – ведучого, організатора та ін., що допомагає розвивати у них організаторські здібності.

3. Розвиваючі завдання рухливих ігор. Рухливі ігри допомагають розвивати різні фізичні якості – швидкість, спритність, силу, витривалість, гнучкість, та ін.. Важливою особливістю є те, що ці фізичні якості необхідно розвивати в комплексі. Багато рухливих ігор вимагають від учасників швидкісних якостей: це рухливі ігри, побудовані на необхідності миттєвої реакції на звукові, зорові, дотикові сигнали, рухливі ігри із раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подолання невеликої відстані в короткий час. Ситуація, яка постійно змінюється в рухливій грі, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших, допомагає розвивати спритність. Для розвитку сили використовуються рухливі ігри, які вимагають прояву помірних по навантаженню, короткочасних швидкісно-силових навантажень. Рухливі ігри з багатократним повторенням рухів, з постійною руховою активністю, призводять до значних витрати сили та

енергії, та сприяють розвитку витривалості. Вдосконалення гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з постійною зміною напрямку руху<sup>9</sup>.

Цікавий ігровий сюжет викликає у гравців позитивні емоції і підштовхує їх до того, щоб вони з великою активністю багато разів робили ті чи інші рухи, проявляли необхідні вольові якості і фізичні здібності. Для того, щоб викликати цікавість до рухливої гри, велике значення має досягнення ігрової мети, характер і ступінь складності перешкод, які потрібно подолати під час рухливої гри, що сприяє отриманню задоволення від рухливої гри. Рухлива гра, яка вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою для її учасників. Змагальний характер рухливих ігор також активізує рухи гравців, викликає прояв рішучості, хоробрості і наполегливості для досягнення мети. Але необхідно враховувати те, що гострота змагання не повинна роз'єднувати гравців. В рухливій грі кожний учасник наочно переконається в перевазі загальних зусиль, направлених на подолання перешкод, і досягнення загальної мети. Добровільне прийняття обмеження рухів правилами, прийнятими в рухливій грі, при одночасному захопленні грою дисциплінує гравців. Учасники рухливої гри повинні уміти правильно розподіляти ігрові ролі, щоб привчитися до взаємоповаги під час спільного виконання рухових дій, та до відповідальності за свої вчинки. Рухлива гра носить колективний характер. Думка учасників, має великий вплив на поведінку кожного гравця. В залежності від якості виконання завдань той або інший учасник рухливої гри може отримати подяку, або навпаки, незгоду товаришів. Так учасники рухливих ігор привчаються до діяльності в колективі<sup>10</sup>.

Рухливій грі притаманна протидія одного гравця іншому, однієї команди іншій, коли перед гравцями виникають різні завдання, які вимагають миттєвого рішення. Для цього необхідно в короткий термін оцінити навколишню ситуацію, вибрати найбільш вірну дію, і виконати її. Такі рухливі ігри допомагають у самопізнанні. Заняття рухливими іграми виробляють координовані, економні і узгоджені рухи, гравці набувають уміння швидко входити в потрібний темп і ритм роботи, якісно і швидко виконувати різні рухові завдання, проявляти при цьому необхідні зусилля і наполегливість, що важливо у житті. Певні види рухливих ігор допомагають учасникам розширити свій кругозір, та поглибити свої уявлення про дійсність, яка оточує їх. Беручи участь в

---

<sup>9</sup> Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3-7.

<sup>10</sup> Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація». Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014. № 1(15). С. 62–69.

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<sup>11</sup>. Рухлива гра є одним з і найпоширеніших засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання фізичної рекреації.

## 2. Значимість рухливих ігор в процесі організації 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 мотиваційних 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:

---

<sup>11</sup> Боберський І. Рухові забави та ігри. /Упоряд. Є. Н. Приступа. Львів, 2012. 64 с.

– *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 самоспостереження та рефлексії. Наприклад, вести журнал або щоденник успіхів, використовувати техніки медитації для покращення концентрації, або влаштувати 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.

Загалом, рухлива гра є важливим елементом у процесі організації фізичної рекреації, оскільки вона сприяють 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 вимого до енергетичних витрат, наприклад, між витривалістю і силовими навантаженнями<sup>12</sup>.

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 рухливі 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**

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

---

<sup>12</sup> Андреева О. В. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Львів, 2004. С. 244–245.

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 тривалої 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.

### **АНОТАЦІЯ**

У статті досліджуються особливості педагогічного впливу рухливої гри на процес організації становлення і розвитку особистості, зокрема на рекреаційну складову даного процесу. В дослідженні рухлива гра розглядається як 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. 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.

Констатовано, що 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 сприяють комплексному розвитку людини, поєднуючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти здорового способу життя, тобто є універсальним методом фізичної рекреації.

## ЛІТЕРАТУРА

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. Боберський І. Рухові забави та ігри. /Упоряд. Є. Н. Приступа. Львів, 2012. 64 с
5. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація». Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014. № 1(15). С. 62–69.
6. Завгородня Т.К. Педагогіка В. О. Сухомлинського. Монографія. ІваноФранківськ: «НАІР». 2019. 209 с.
7. Кисельова О. І. Якість вищої освіти: організація навчання та вимірювання знань : монографія. Одеса : ФОП «Бондаренко М.О.», 2017. 244 с.
8. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник.– К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С.3-7.
9. Приступа Є Н. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів ЗВО фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 450 с.
10. Свірщук Н. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно– рекреаційної діяльності як пріоритетний

напряв 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

11. Anwar Ali Jamali Spontaneous Subcutaneous Emphysema, Pneumo-Mediastinum. Case Reports in Clinical Medicine, Vol.6 No.11, November 15, 2017

12. Walsh-Kelly, C. and Kelly, K.J. Dysphonia: An Unusual Presentation of Spontaneous Pneumomediastinum. Pediatric Emerg Care., 2, 1986, 26-27

**Information about the author:**

**Moroz Yurii Mykolayovych,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Education and Psychological  
and Pedagogical Disciplines

Uman National University  
1, Institutetska str., Uman, 20301, Ukraine