

students. More than half of the students have poor physical fitness. The number of students, which shows classes in a special medical group, has increased dramatically. A sedentary lifestyle has become familiar to most students. The need for a radical restructuring of the system of physical education of young people has reached its maximum.

It is necessary to determine the factors that are based on the impact of value orientations of the individual on her self-improvement in the process of self-study. Recreation potential has powerful resources of impact on the development of the student's personality and improvement of his health.

The content of the article presents data to judge the attitude of students to physical recreation. The essence and value of priority forms and motivations to physical recreational activity of students is revealed. Identify the causes that affect the physical recreational activities of students.

Key words: physical recreational activity, factors, motivation, health, student.

Стаття надійшла до друку 14.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 371.134

Ю. М. Мороз

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Рухлива гра – специфічний вид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухливі ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні, так і в процесі фізичної реабілітації, рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні та виховні завдання. Рухлива гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Емоції в грі мають складний характер. Це і задоволення від м'язової роботи у грі, від почуття бадьорості та енергії, від можливості дружнього спілкування в колективі, від досягнення поставленої у грі мети. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику і нервову систему. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети (виграти, оволодіти певними прийомами) [3; 10].

Перевага рухливих ігор перед вправами 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 [2]. Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Одні й ті ж рухливі ігри можуть проводитися у різноманітних умовах, з більшим чи меншим числом учасників, за різними правилами. Найважливіший результат гри – це емоційний підйом. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму [10].

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. Саме тому в іграх не повинно бути надмірних м'язових напружень і тривалих затримок дихання. Важливо, щоб ігри надавали сприятливий вплив на нервову систему. Це досягається шляхом оптимальних навантажень на пам'ять і увагу, а також такою організацією ігор, яка викликає позитивні емоції [10].

Деякі автори [5; 6; 10] 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 [3]. У цих роботах відзначається позитивний лікувальний вплив ігор на дітей з порушеннями діяльності центральної нервової системи та опорно-рухового апарату. У літературі запропоновані й певні принципи угруповання рухливих ігор з різних захворювань (за місцем проведення, за тривалістю, спрямованості, в залежності від захворювання, з використанням різноманітних снарядів і приладів).

Різнманітні рухливі ігри як засіб виховання дітей високо оцінювались видатними педагогами та психологами. Підкреслюючи педагогічну спрямованість народних ігор, О. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, і разом з тим усі вони цілком педагогічні» [9].

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» [9].

У педагогічній концепції А. 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. 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 в сім'ї є ігри. А. Макаренко великого значення надавав іграм, зокрема, рухливим. Вчений вважав, що потрібно задовольнити бажання дитини гратися, і не просто погратися, а необхідно заповнити грою все його життя [4].

Результати наукових досліджень та публікацій про виховні можливості гри свідчать, що у дитячому віці – це праця, в якій діти зростають, набуваючи необхідних умінь, та навичок. Через гру можна виховати у дитини ті властивості характеру і поведінки, які потрібні дорослій людині. Саме у грі проявляються здібності і нахили дитини. Вони несуть у собі цінне та позитивне, що накопичив народ за свою багатовікову історію [4; 11].

На думку В. 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» [11].

Гра – предмет дослідження багатьох наук: філософії, педагогіки, психології, етнографії, культурології, біології тощо. Наукові праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Сухомлинського, та ін. свідчать про те, що гра в історії суспільства і в житті людини – явище соціальне [11].

В. Сухомлинський зазначав, 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. Сухомлинського значне місце посідає проблема фізичного виховання, охорони здоров'я дітей. Вчений був активним пропагандистом засобів фізичного виховання та зміцнення здоров'я, запозичених з народної педагогіки: рухливі ігри, ходіння влітку босоніж, купання у відкритих водоймах, фізична праця і спання на свіжому повітрі, правильний режим харчування. Педагог багато уваги приділяв конкретним питанням фізичного виховання дітей, розглядаючи його як невід'ємну складову всебічного розвитку особистості [11].

У дослідженнях багатьох учених відзначається, 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 в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в

дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [1].

Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем. Рухи в значній мірі впливають на стан здоров'я і працездатність. Талановитий вчений, лікар і педагог Е. Покровський наголошував про необхідність спеціального вивчення рухливих ігор як окремої галузі знань. Він виступав за широке використання їх у практиці фізичного виховання і стверджував, що вони безпосередньо впливають на розвиток організму людини і можуть служити підготовкою до життя [8].

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

Завдання дослідження – дослідити значимість рухливих ігор в процесі формування рекреаційної сфери, визначити особливості та характер впливу рухливих ігор в процесі рекреаційної діяльності.

У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в рекреаційній діяльності [1]. 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 [7].

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 ін.). 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, гнучкості). 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. А це врешті решт сприяє розвитку витривалості [7].

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, чесність, дисциплінованість. Разом з тим 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. Швидка 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, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку («Кіт та миші», «Гуси-гуси», «Естафета на лижах») [7].

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

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:

- сприяють гармонійному розвитку організму;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм.

Великий 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.

Рухливі ігри супроводжують людину протягом всього життя. Ігри не лише піднімають еманацийний 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, поживляють 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 виділяються індивідуальні особистості кожної людини, а це має велике значення.

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, та потребує більш ширшої та детальнішої характеристики, впровадження даних досліджень в практичну діяльність.

Список використаної літератури

- 1. Вільчковський У. С.** Рухливі ігри в дитячому садку / У. С. Вільчковський. – К. : Радянська школа, 1989.
- 2. Гребешева И. И.** Ваш ребенок / И. И. Гребешева. – М. : Медицина, 1990.
- 3. Коротков И. М.** Подвижные игры. Учебное пособие для ВУЗов. – М. : Спортивная академия. Просвещение, 2009.
- 4. Макаренко А. С.** Из педагогического опыта. Избранные произведения в 3-х томах. Т. 3 / А. С. Макаренко. – К. : Радянська школа, 1989.
- 5. Пилюгина Э. Г.** Занятия по сенсорному воспитанию / Э. Г. Пилюгина. – М. : Просвещение, 1983.
- 6. Платонов В. Н.** Теория спорта: ученик для вузов / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987.
- 7. Приступа Є Н.** Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / Є Н. Приступа. – Львів, ЛДУФК, 2010.
- 8. Покровський Е. А.** Детские игры / Е. А. Покровский. – М. : Историческое наследие, 1999.
- 9. Скуратівський В.** Український народний календар / В. Скуратівський. – К. : Мистецтво, 1993.
- 10. Страковська В. Л.** 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей / В. Л. Страковська. – М. : Нова школа, 1999.
- 11. Сухомлинський В. О.** Вибрані твори в 5 т. – Т. 3 / В. О. Сухомлинський – К. : Радянська школа, 1977.

Мороз Ю. М. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності

В статті досліджується вплив рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку особистості. Рухлива гра є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Як засіб рекреації вона володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Рухлива гра відноситься 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.

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

Мороз Ю. Н. Подвижные игры как одна из форм рекреационной деятельности

В статье исследуется влияние подвижных игр на рекреационную составляющую развития личности. Подвижная игра является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Как средство рекреации она обладает целым рядом качеств, среди которых важное место занимает высокая эмоциональность. Подвижная игра относится к таким проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижных игр характерны творческие, активные двигательные действия, мотивированные сюжетом. Они направляются на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовки. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, соответствуют потребностям организма. Во время проведения подвижных игр формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма.

Ключевые слова: рекреация, двигательная деятельность, подвижные игры, здоровье, здоровый образ жизни.

Moroz Y. Moving Games as one of the Forms of Recreational Activities

The article examines the influence of mobile games on the recreational component of personality development. A mobile game is a deliberate activity aimed at achieving the goal. Mobile games occupy a leading place both in physical education and in the process of physical rehabilitation, recreation, allowing to effectively solve medical and educational tasks at a high emotional level. A mobile game as a recreational tool has a number of qualities, among which the most important place is high emotionality. Emotions in the game are

complex. This is a pleasure from the muscular work in the game, from the feeling of vivacity and energy, from the possibility of friendly communication in the team, from achieving the goal set in the game. During a mobile game, complex effects on motor activity and the nervous system are realized. The mobile game refers to such manifestations of gaming activity, in which the role of movements is clearly expressed. For mobile games characterized by creative, active motor actions, motivated by the plot. The game uses natural movements for the most part in an entertaining, unobtrusive form. Moving games, as a rule, do not require participants of special training. The same mobile games can be played under different conditions, with a greater or lesser number of participants, according to different rules. The most important result of the game is the emotional upsurge. It is thanks to this wonderful feature that mobile games, especially with the elements of the competition, more than other forms of physical education, meet the needs of the body. In the course of mobile games, self-control, self-control, correct response to failure are formed.

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

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 375.5.015:758

Н. В. Щурова

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Головними напрямками фізкультурно-оздоровчої діяльності визначені забезпечення та розвиток фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, систематичності цього процесу тощо [1, с. 86–87]. Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів відокремлюють уміння: самостійно діяти відповідно до вимог здорового способу життя; виконувати комплекси вправ і процедур, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я; організовувати навчання і відпочинок, дотримуватися правил харчування. Наступними визначені такі уміння: самостійно доглядати за тілом відповідно статі, застосовувати найпростіші прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами, використовувати засоби загартовування [3, с. 146–147].

Сучасний етап вивчення проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків. Сучасні концепції фізичної активності людини