**Рибалко Л.М., Дузенко В.** Рухлива гра як одна із складових рекреаційної діяльності. *Тези 72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету,* присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 21 квітня – 15 травня 2020 р.) – Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – С. 423-424.

**УДК 371.13.78.09**

*Л.М. Рибалко, д.пед.н., ст.н.сп.;*

*В.В. Дузенко, студент гр. 501 ГС*

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**РУХЛИВА ГРА ЯК СКЛАДОВА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Рухлива гра займає провідне місце як у фізичному вихованні, так і в [процесі](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) 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. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор [характерні](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю). [Перевага](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB) рухливих ігор перед вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. Найважливіший результат гри - це емоційний підйом. [Саме](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B5%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B5) завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. 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. 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 [2, с. 11].

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 [1, с. 45].

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.

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 школяра; формують правильну поставу; загартовують організм.

Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року[3, с. 45-46].

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.

*Література:*

*1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.*

*2. Скуратівський В. Український народний календар. К.:Мистецтво, 1993. 112 с.*

*3. Страковська В.Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей. К.: Нова школа, 1999. 216 с.*