

Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді

Пащенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто роль рухових ігор у рекреаційній активності людини. Наведено приклади рекреаційних ігор з баскетбольним м'яче, які можна використовувати під час занять, так і в самотійно.

Ключові слова: рухливі ігри; рекреаційні ігри; рухова активність; рекреація; фізкультурно-оздоровча діяльність.

Вступ. Рекреаційна діяльність молоді являє собою сукупність занять для організації відпочинку або проведення вільного часу в міському середовищі. Вона спрямована на розвиток фізичних сил, підвищення рівня емоційного стану, оздоровлення, розвиток особистих якостей, надбання певних знань, навичок та іншого. Характер прояву обумовлений передусім віковими рекреаційними потребами молодих людей (Леденцова, 2009).

Раціонально організоване дозвілля на основі застосування різноманітних форм заходів оздоровчорекреаційного спрямування, таких як туристичні походи, піші прогулянки, ігри на свіжому повітрі та інші, є перспективним напрямом підвищення рухової активності. Рухова діяльність людини не може вважатись самодостатньою без гармонії розумового, фізичного та духовного розвитку (Томенко, 2013).

Зміст фізичної рекреаційної діяльності складають рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму (Мулик, 2016).

Рекреаційна діяльність неоднорідна за своїм складом. Установлено, що її інтеграційна структура складається з таких видів діяльностей: ігрової (комп'ютерні ігри, настільні ігри, інтелектуальні ігри, вікторини, конкурси і т.п.), фізкультурно-оздоровчої (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, боротьба, плавання, великий теніс та ін.), художньо-просвітлювальної (відвідування театрів, виставок, музеїв, музикальні, театральні зайняття та ін.), трудової (праця на садовій ділянці, заняття пов'язані з технікою, ремонт або виготовлення будь-яких предметів), навчальної (читання літератури, вивчення нового в галузях знання, які цікавлять, колекціювання, і таке інше), продуктивної (зайняття образотворчим або прикладним мистецтвом, конструювання, моделювання та ін.), моторної (їзда на велосипеді, мотоциклі, автомобілі) (Леденцова, 2009).

Результати дослідження. Одним із самих емоційних засобів фізичної рекреації є спортивні і рухливі ігри (Гакман, 2013). Особливості організації і

проведення оздоровчих занять спортивних і рухливих ігор з людьми різного віку присвячено дослідження О. Андрєєвої, М. Чернявського, Є. Я. Стрельникової, Т. П. Ляхової, Ю. Мороз та інші (Андрєєва, & Чернявський, 2004; Стрельникова, & Ляхова, 2016; Мороз, 2018).

Рухливі ігри займають провідне місце в процесі фізичної рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати, як лікувальні, так і виховні завдання. Рухлива гра, як засіб рекреації володіє рядом якостей, основним із яких є висока емоційність. Емоції в грі має складний характер. Це і задоволення від м'язової роботи у грі, від почуття бадьорості і енергії, від можливості дружнього спілкування у колективі, від досягнення поставленої у грі мети (Мороз, 2018).

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 (Мороз, 2019).

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 (Мороз, 2019).

Пропонуємо найпоширеніші рухливі ігри із баскетбольним м'ячем, які можна використовувати в руховій рекреаційній активності.

Гра «21». Мінімальна кількість учасників: 2.

Перший гравець робить кидок у баскетбольний кошик і при попаданні переходить на штрафну і кидає звідти до першого промаху. При промаху (як з будь-якої точки, так і зі штрафного), другий гравець повинен взяти підбір, не давши м'ячу двічі вдаритися об землю (в іншому випадку, м'яч іде наступного гравця і той кидає зі штрафного) і кидати звідти, де знаходиться. Нараховується, по одному очку за кожний влучний кидок. Виграє перший гравець, який набрав 21 очко.

Гра «3». Мінімальна кількість учасників: 2.

Гравці по черзі кидають тричкові кидки у кошик. Якщо гравець забиває м'яч, то отримує в свій актив «плюс 1». Попадання одного суперника нейтралізує

вдалий кидок іншого. Тобто, якщо у одного із граючих «плюс один» (у іншого відповідно, «мінус один. Мета: довести персональний рахунок до «плюс 3».

Гра «Король баскетбольний». Кількість учасників: від 4.

Навколо баскетбольного кільця по дузі (найчастіше використовують 3-и очкову дугу, але радіус може зменшуватися) розподіляють місця від «жебрака» (крайне праве положення паралельно баскетбольному щиту) до «короля» (крайне ліве положення). Можуть бути присутніми (по спадаючій статусу) «принц», «міністр», «генерал», «купець», «солдат». Окреме місце – «говно» – за щитом. Перш за все, кидаючи м'яч, розподіляють місця. Потім кожен кидає м'яч зі свого місця, по зростанню від «гівна» до «короля». При попаданні м'яча в кошик гравець переходить на одне положення вище, міняючись місцями з стоячою там. Якщо він не потрапив в кошик, а м'яч після відскоку від щита ловить інший гравець – він може кинути м'яч щоб «знизити» положення того, хто кидав раніше. Якщо знижують «жебрака» – він потрапляє в «говно» і кидає в кошик навісом через щит, або висунувши руки з-під кошика. Далі йдуть етапи зниження – «по щиколотки», «по коліно», «по пояс», «по шию», «з головою». Дійшов до останнього етапу вважається таким, що програв.

Пропонуємо найпоширеніші рухливі ігри із елементами волейболу, які можна використовувати в руховій рекреаційній активності.

Гра «Волейбольна лапта». Грають дві команди від 4 гравців у кожній.

Одна із команд подає, а інша – приймає подачу за правилами гри в волейбол. Розстановка гравців на майданчику у обох команд різна. Гравці, які подають знаходяться за лінією подачі, а ті, що приймають, як правило, всередині свого майданчика. За сигналом перший гравець подає м'яч через сітку на бік противника, а сам швидко біжить навколо майданчика (за лініями) і повертається на своє місце. Гравці протилежної команди приймають м'яч і розігрують його між собою всередині майданчика, намагаючись зробити якомога більше передач за той час, поки гравець, який подавав м'яч, біжить по колу. Як тільки гравець повернеться на місце подачі, розіграш м'яча припиняється. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці команди, що подає не виконають перебіжку. Після цього підраховується загальна кількість передач, які зробила команда, яка приймала під час перебіжок гравців команди, що подає. Гравці міняються ролями, і гра повторюється.

За кожну невдало виконану подачу (в сітку, за межі майданчика) команді суперника нараховується 10 передач. Якщо біжить гравець зайшов в межі майданчика, торкнувся руками стійки, сітки, протилежній команді присуджується 5 очок. Караються і гравці, що передають між собою м'яч. Їм не можна упускати м'яч на землю (віднімається із загального числа 3 передачі) і робити повторні передачі між одними і тими ж партнерами. За таке порушення суддя віднімає 3 передачі. Для гри краще мати двох суддів, кожен з яких стежить за однією командою.

Гра «Ногою і головою через сітку». Грають 2 команди по 5-8 гравців. Команди розташовуються з різних боків від сітки на волейбольному майданчику. Висота сітки 180-200 см. За свистком судді гравець з однієї

команди перебиває м'яч ногою через сітку на половину супротивника. Гравці супротивної команди повинні переправити м'яч через сітку не більше ніж трьома ударами ногою або головою. Якщо одна з команд допустить помилку, гра зупиняється і команда, що допустила її, програє очко або подачу. Рахунок у грі ведеться до 10 очок, грають три партії.

Гра «Картопля». Кількість учасників: від 6.

Гравці, що стоять колом, передають волейбольний м'яч верхніми передачами. Гравець, що втратив м'яч або торкнувся до нього двічі, сідає навпочіпки в середину круга. Мета гри – влучним ударом поцілити в сидячого. Якщо влучили, то він виходить із круга, якщо ні – у круг сідає гравець, який промахнувся. Якщо той, хто сидить у крузі, зловив м'яч, не встаючи, то з круга виходять усі, хто сидить у ньому.

Пропонуємо найпоширеніші рухливі ігри із елементами тенісу настільного.

Гра «М'яч об стіл». Кількість учасників: від 2 до 8.

За одним столом можуть грати відразу чотири пари. Ставлять його впоперек. Гравці розташовуються приблизно в кроці від столу. Один гравець із пари кидає м'яч, щоб він відскочив, ударившись об стіл. Гравець навпроти ловить і відбиває м'яч назад.

Для полегшення завдання можна накреслити на столі місце, вдаривши по якому можна отримати хороший відскік. Необхідно стежити, щоб м'яч при кидку був направлений під кутом 45° , щоб гравці вчасно відходили, не заважаючи іншим кидати і приймати м'яч. При повторному проведенні гри завдання ускладнюється: кидати і ловити м'яч однією рукою; посилати м'яч ракеткою, а приймати рукою; посилати м'яч руками, а ловити на ракетку; посилати м'яч рукою, відображати ракеткою

Гра «Вертушка». Кількість учасників: 10-12 гравців.

Усі учасники розподіляються на дві однакові групи і стають по обидва боки столу за порядком номерів. Одна з груп за жеребом починає гру. Коли гравець, якому випало починати, виконує подачу, а його партнер на протилежній стороні стола відбиває м'яч, решта гравців, рухаючись проти годинникової стрілки, перебігають і стають у такому ж порядку в чергу. Коли один з гравців не влучить у м'яч, або м'яч не попаде на стіл чи двічі відскочить від стола, гравець дістає штрафне очко, або зовсім вибуває з гри.

Гра-естафета «3 м'ячем навколо столу». Кількість учасників: від 8 гравців.

Завдання полягає в тому, щоб, підкидаючи м'яч на ракетці, оббігти 2-3 рази навколо столу. Виграє та команда, яка швидше закінчить оббігання навколо столу, не випустивши м'яча. За падіння м'яча команді нараховується штрафне очко.

Висновки. 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.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Андрєєва, О., & Чернявський, М. (2004). Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. (15), 4-9.
- Гакман, А. В. (2013). Характеристика засобів фізичної рекреації в оздоровчих таборах відпочинку та їх рекреаційний ефект. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (112 (3)), 129-131.
- Леденьова О. В. (2009). Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах. *Теоретичні та прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля*, 1(21), 48-59.
- Мороз, Ю. М. (2018). Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (4 (1)), 194-201.
- Мороз, Ю. (2019). Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*, (25), 230-234.
- Мулик, К. (2016). Особливості рекреаційного туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*, 183-192.
- Стрельникова, Є. Я., & Ляхова, Т. П. (2016). Використання рекреаційних видів волейболу в спортивно-оздоровчих походах студентської молоді. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності : зб. наук. пр. ХДАФК*, 278-283.
- Томенко, О. А. (2013). Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 19-24.

Відомості про авторів

Пашенко Наталія Олександрівна

Харківська державна академія фізичної культури

Помещикова Ірина Петрівна – к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Мерзлікін Максим Вячеславович

Харківська державна академія фізичної культури

Асєєва Ярославна Федорівна

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 07.01.2020 р.