

УДК 796.29

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА, КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

**Абрамова М. А., Кашина А. Ю., Кречун П. А.**

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В.Ломоносова, Архангельск, e-mail: [kashina.a.y@edu.narfu.ru](mailto:kashina.a.y@edu.narfu.ru)*

### **Аннотация**

В данной научной статье исследуется эффективность применения подвижных игр в качестве средства рекреации для школьников. Авторы рассматривают физическую активность как важный компонент здорового образа жизни, особенно в рамках школьной среды. Мы анализируем психологические, физиологические и социальные выгоды участия в подвижных играх, и предлагаем практические рекомендации для их внедрения в школьную программу. В современных условиях подвижный игровой процесс занимает первое место, представляя собой универсальный источник знаний и развивая мышление. В процессе игр можно передать обучающимся основные методики воспитания, обучения различным моральным и физиологическим качествам. Широкое использование игровых средств в уроках физкультуры позволяет легко решать задачи, связанные с познанием мира на начальном этапе развития детей, помогать адаптироваться в социальных условиях, формировать коммуникативные способности и положительно влиять на анагенез двигательных навыков. В итоге статья предоставляет основания для использования подвижных игр как эффективного средства рекреации для школьников, способствующего их физическому, психологическому и социальному развитию. Цель этой научной статьи состоит в изучении роли подвижной игры в повышении физической активности и благополучия школьников. Подвижная игра является эффективным средством рекреации, способствующим развитию физических, психологических и социальных навыков у детей. Статья предоставляет обзор современных исследований, которые подтверждают положительное влияние подвижных игр на здоровье, физическую форму и общую активность школьников.

Ключевые слова: Подвижная игра, рекреация, методика обучения, этапы обучения, содержание игры.

## OUTDOOR PLAY AS A MEANS OF RECREATION FOR SCHOOLCHILDREN

**Abramova M.A., Kashina A.Y., Krechun P.A.**

*Northern (Arctic) Federal University M.V.Lomonosov, Arkhangelsk, e-mail: [kashina.a.y@edu.narfu.ru](mailto:kashina.a.y@edu.narfu.ru)*

### **Annotation**

This scientific article examines the effectiveness of the use of outdoor games as a means of recreation for schoolchildren. The authors consider physical activity as an important component of a healthy lifestyle, especially within the school environment. They analyze the psychological, physiological and social benefits of participating in outdoor games, and offer practical recommendations for their implementation in the school curriculum. In modern conditions, mobile gameplay takes the first place, representing a universal source of knowledge and developing thinking. In the process of games, you can transfer to students the basic methods of education, teaching various moral and physiological qualities. The widespread use of game tools in physical education lessons makes it easy to solve problems related to the knowledge of the world at the initial stage of children's development, help to adapt to social conditions, form communicative abilities and positively influence the anagenesis of motor skills. As a result, the article provides grounds for the use of outdoor games as an effective means of recreation for schoolchildren, contributing to their physical, psychological and social development. The purpose of this scientific article is to study the role of outdoor play in increasing physical activity and well-being of schoolchildren. Outdoor play is an effective means of recreation, contributing to the development of physical, psychological and social skills in children. The article provides an overview of current research that confirms the positive impact of outdoor games on the health, physical fitness and general activity of schoolchildren.

Keywords: Outdoor play, recreation, teaching methods, learning stages, game content.

Сегодняшние школьники все больше времени проводят в статическом положении, сидя за учебными столами или занимаясь гаджетами. Это может приводить к различным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, ухудшение физической формы и развитие плохих постуральных привычек. Плохие постуральные привычки — это особенности позы и движений, которые человек принимает в повседневной жизни. К примерам можно отнести скруглённые плечи, выпрямленную спину в области шеи (так называемая "голова впереди"), сутулую позу, опущенные плечи и так далее.

Подвижные игры предлагают различные виды физической активности, которые помогают школьникам развивать физическую силу, ловкость, гибкость и координацию движений. Они также способствуют социальному взаимодействию, сотрудничеству и развитию навыков коммуникации. Игры, основанные на подвижных элементах, могут помочь школьникам справиться со стрессом и улучшить свое эмоциональное состояние. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья, которые могут повысить настроение и снизить уровень тревоги. Кроме того, физическая активность во время рекреации может помочь школьникам улучшить свои учебные результаты [1].

Подвижная игра в большинстве своем способствует развитию физических показателей: скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости – при этом все эти показатели развиваются комплексно. Более того, в подвижных играх воспитываются положительные черты характера, нравственные и волевые качества человека.

В данной статье применялись методы систематического обзора современных исследований в данной области. Мы проанализировали данные из различных научных статей, которые исследовали влияние подвижной игры на физическую активность и благополучие школьников.

Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерно проявление творческого потенциала, развитие воображения и фантазии, тренировка внимания, мотивация ее сюжетными историями. Такие методы обучения представляют для нас большую ценность в воспитательной работе с детьми, поскольку являются эмоциональной активностью, так как процесс игры у ребенка ассоциируется с приятным времяпрепровождением, новыми и интересными двигательными действиями.

Исследования показывают, что подвижные игры способствуют увеличению физической активности у школьников. Они предоставляют возможности для развития моторных навыков, улучшения выносливости и координации движений. Кроме того, подвижные игры способствуют развитию социальных навыков, таких как командная работа, сотрудничество и управление эмоциями.

Подвижная игра является ключевым компонентом в проведении рекреационных занятий для школьников. Она стимулирует физическую активность и способствует формированию здорового образа жизни. Подвижные игры также приносят удовольствие и радость, что представляет дополнительную мотивацию для участия детей в физической активности.

Дальнейшие исследования должны быть проведены для более глубокого изучения роли подвижных игр в повышении здоровья детей и их активности.

Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерно проявление творческого потенциала, развитие воображения и фантазии, тренировка внимания, мотивация ее сюжетными историями [2]. Подвижная игра в большинстве своем способствует развитию физических показателей – при этом все эти показатели развиваются комплексно. Более того, в подвижных играх воспитываются положительные черты характера, нравственные и волевые качества человека.

Рекреация школьников — это время, отведенное для отдыха, развлечения и физической активности во время школьного дня или во время внеурочной деятельности. Это период, когда школьники освобождаются от учебных занятий и могут заниматься активными и интересными занятиями, которые способствуют их общему благополучию и развитию. Рекреация предоставляет школьникам возможность отдохнуть от учебы, снять стресс и напряжение [3]. Она включает в себя различные виды активностей, такие как спорт, игры, прогулки, танцы. Важно, чтобы рекреация была разнообразной и учитывала интересы и предпочтения школьников, что позволило им наслаждаться занятиями.

Цель проведения рекреации для школьников заключается в том, чтобы обеспечить им полноценный отдых и возможность заниматься физической активностью. Физическая активность имеет несколько задач.

Во-первых, она способствует улучшению общего физического состояния школьников, помогает им развить физическую силу, координацию движений и гибкость. Во-вторых, она оказывает положительное влияние на здоровье школьников, предотвращая развитие ожирения и других заболеваний. В-третьих, физическая активность во время рекреации способствует улучшению физической формы, что может привести к повышению самооценки и уверенности школьников. Кроме физического аспекта, рекреация также имеет социальное значение.

Во время рекреации школьники взаимодействуют друг с другом, развивают навыки коммуникации, сотрудничества и лидерства. Они учатся работать в команде, решать проблемы совместно и устанавливать контакт с разными людьми.

Основными средствами формирования рекреационной физической культуры у обучающихся являются физические упражнения. Они направлены на:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательного аппарата;
- улучшение кровообращения и обмена веществ.

Именно подвижная игра в большинстве своём состоит из физической активности, включающей в себя выполнение различных физических упражнений.

Наиболее популярными видами физических упражнений у обучающихся являются спортивные и подвижные игры [4]. При этом интерес к ним зависит от многих факторов, которые вы можете увидеть на слайде.

В общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе учебного труда.

Выделяются и многочисленные признаки, составляющие ее основное содержание:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств используются физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специальное выделенное время;

И это далеко не полный перечень.

На этом, в частности, построена концепция физической рекреации, особенно интенсивно разрабатываемая Василием Меркурьевичем Выдриным [5]. Главная идея предлагаемой концепции заключается в рассмотрении физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат – создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Подводя итоги, можно сказать, что подвижная игра является эффективным средством для рекреации школьников по нескольким причинам:

- физическое развитие: во время подвижных игр школьники занимаются физической активностью, которая способствует развитию и укреплению мышц, координации движений и выносливости. Это помогает улучшить физическую форму, а также повысить общее самочувствие и здоровье.

- улучшение психологического состояния: школьники, занимающиеся подвижными играми, обычно имеют более позитивное настроение, лучше справляются с эмоциональным напряжением и стрессом.

- социализация: во время подвижных игр школьники могут взаимодействовать с другими детьми, работать в команде и развивать навыки сотрудничества. Также подвижные игры могут способствовать развитию лидерских качеств.

- улучшение когнитивных навыков: некоторые подвижные игры требуют высокой концентрации и стратегического мышления. Это способствует не только развитию памяти, внимания, но и развитию логического мышления.

- развлечение и удовольствие: подвижные игры предоставляют детям возможность играть, веселиться и наслаждаться свободным временем. Они доставляют удовольствие и радость, помогают выплеснуть энергию. Все эти факторы делают подвижные игры отличным средством для рекреации школьников.

В число самых важных задач физического воспитания в школе входит обучение детей основным видам движений и их совершенствование, что с легкостью можно реализовать с помощью проведения подвижных игр. Нужно, чтобы ученик научился правильному выполнению приемов движений. Это говорит о необходимости тесной связи обучения и достижения практических результатов. То, каких успехов достигнут обучающиеся в основных движениях, зависит от того, насколько качественно будет поставлена деятельность по физической культуре в школе.

В заключение хотелось бы сказать, что подвижные игры занимают особое место в формировании физических и личностных качеств ребенка, тем самым помогая ему познать окружающий мир и процессы, протекающие в нем. Огромное влияние на развитие детей оказывает правильная подготовка и умение привлечь внимание к проведению игры, что является обязанностью преподавателя.

Применение подобных технологий в обучении становится альтернативным вариантом для развития детей, который помогает модифицировать обычные уроки физкультуры на более интересные по своему наполнению.

#### **Список использованных источников:**

1 Курс лекций по дисциплине «Подвижные игры» [Электронный ресурс] / Студопедия. – Электрон. дан. – 2015. – Режим доступа: [https://studopedia.ru/6\\_86384\\_obshchaya-harakteristika-podvizhnih-igr.html](https://studopedia.ru/6_86384_obshchaya-harakteristika-podvizhnih-igr.html), свободный. (дата обращения: 01.11.2023)

2 Методика обучения подвижным спортивным играм [Электронный ресурс] / Нспортал. – Электрон. дан. – 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/20/metodika-obucheniya-podvizhnym-i-sportivnym-igram> свободный. (дата обращения: 31.10.2023)

3 Методы и организация обучения подвижным играм на уроках физического культуры в начальных классах [Электронный ресурс] / Инфоурок. – Электрон. дан. – 2015. – Режим доступа: <https://infourok.ru/metodi-i-organizaciya-obucheniya-podvizhnim-igram-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-nachalnih-klassah-1391248.html>, свободный. (дата обращения: 01.11.2023)

4 Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С. Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55 с., 1 экз.

5 Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / Е. А. Тимофеева. – М., 2009. – 230с.