

**Іван КАРАТНИК**

доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор  
*Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Тетяна КУЦЕРИБ**

доцент кафедри анатомії і фізіології  
*Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР У ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ**

Туристичні походи мають виховний і розвивальний вплив на організм дітей, студентів і дорослих. Туристичні заходи є однією з форм проведення дозвілля й розваг, які сприяють формуванню таких якостей, як організованість, дисциплінованість, наполегливість, кмітливість. Окрім цього, вони формують такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, витривалість і розвивають координаційні здібності.

Ігрова діяльність у туристичній діяльності характеризується великою кількістю рухливих та спортивних ігор, які сприяють поліпшенню певних фізичних якостей, а також формуванню морально-вольових і патріотичних якостей. Оскільки туризм поділяють на піший, водний, велосипедний, автотуризм, спелеотуризм, гірський, лижний тощо [3], то вважаємо, що важливою частиною туристичних походів мають бути елементи й різновиди спортивних і рухливих ігор. Саме таке поєднання в туристичних походах сприяє розвитку фізичних якостей, що поліпшують стан здоров'я тощо.

Гра є важливим засобом для навчання людини, в якому пізнається навколишнє життя й людські взаємини, зароджу-

ються нові ідеї, нова поведінка. Під час гри слід думати, працювати, творити, набувати досвіду в різних ігрових ситуаціях, і саме там ми вчимося не лише спостерігати, але й успішно діяти й уміти критично оцінювати те, що навколо нас відбувається.

У рухливих іграх яскраво віддзеркалюється спосіб життя українського народу, його побут, праця, національні звичаї уявлення про честь, сміливість, мужність, бажання володіти силою, спритність, витривалість і гармонією рухів [2]. На рівнинній місцевості поширені ігри з елементами метання, стрибків, бігу («Хитра лисиця», «Квач», «Пастух і вовк», «День і ніч»). У гірських місцевостях розвинуті ігри на рівновагу, перетягування («Вище землі», «Поміняйтеся місцями», «Клубок», «Порожнє місце»). Є ігри, що мають багато спільного з хліборобськими традиціями («Просо», «Гречка», «Печу, печу хлібчик», «Огірочки»). Велику групу становлять ігри, в яких відображена поведінка птахів і звірів: «Зайчик», «Коза», «Хорти», «Ворона», «Перепілочка». Виокремлюють ігри, які переважно використовують хлопці: «Довга лоза», «У короля», «Кулачні бої», «Боротьба поодинок», «Спробуй відніми!», «Захисти вежу», «Перетягування у парах (хто сильніший?)», а є ігри для дівчат: «Мак», «Подоланочка», «А ми просто сіяли», «Голубка», «Котик і мишка».

Інколи рухливі ігри містять елементи спортивних ігор. До таких ігор можна віднести: «М'яч капітанові», «Боротьба за м'яч» (підготовчі до баскетболу), «Естафета з елементами волейболу» (підготовчі до волейболу), «Ножний м'яч у колі», «Крізь захист супротивник» (підготовчі до футболу) та ін.

Під час проведення туристичних походів іноді проводять ігри, пов'язані з багаттям, а також під час купання, ігри на березі річки. Часто застосовують естафети й ігри з різноманітним інвентарем (обручами, скакалкам, канатам, карабінам тощо) – це «Біг в обручах», «На трьох ногах», «Втримай кульку», «Естафета з подоланням перешкод».

На захищених від вітру майданчиках можна цікаво проводити дозвілля в походах, граючи у бадмінтон або його різновиди – пляжний бадмінтон чи швидкісний бадмінтон, залежно від наявних ракеток чи воланів. Окресливши майданчик та висоту сітки, можна проводити одиночні чи парні матчі або просто виконувати рухову активність, виконуючи технічні прийоми – подачі, удари зверху, знизу та збоку.

Однією зі спортивних ігор, яка потребує лише тарілку фрізбі, є алтимат. Алтимат – це безконтактний вид спорту, в якому роль суддів виконують самі гравці. Під час гри повага до суперника й чемна поведінка є найвищою цінністю, бо гравці самі відповідають за дотримання правил і меж поля та самі залагоджують суперечки. Це командна гра з участю гравців 7х7 або 5х5, з різновидом алтимату, таких як мініалтимат, «квадрат», алтимат нон-стоп, смарталтимат, «коридор» тощо. Іноді під час туристичних походів можна виконувати вправи з диском: «мішень», «блискавка», «човник», зустрічні колони, пас у зону, дальній пас тощо.

Під час походів можна займатися грою у футбол або його різновиди, наприклад пляжний футбол. На захищеному майданчику, лісовій галявині або за наявності пісочного поля можна грати у волейбол та його різновиди –парковий або пляжний. Волейбол – це командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, в ній учасники переважно застосовують такі удари, як подачі, передачі, нападані удари, падіння й блокування.

Таким чином, аналізуючи сказане, бачимо, що використання спортивних і рухливих ігор у туристичних походах сприятиме розвитку та удосконаленню певних фізичних якостей, підвищенню працездатності людини, а також розвиваються рухових навичок й вмінь, морально-вольових якостей людини.

### **Список використаних джерел**

1. Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури / упор. В.В. Деревянко, Г.А. Коломоєць. Київ : Літера ЛТД, 2019. 480 с.

2. Лібович Н. П. Основні педагогічні вимоги до організації і проведення рухливих ігор (рухливі ігри) : лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (рухливі ігри)». Львів, 2020. 19 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24643> (дата звернення 12.03.2022).

3. Методичні рекомендації «Організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю» (від Говерли до Ельбрусу) / Л. О. Тимошенко, Л. М. Горлова, Н. Ф. Стрепко. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2005. 61 с.