

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивних рекреаційних ігор

ТЕКСТУАЛЬНА ЛЕКЦІЯ

**НА ТЕМУ: ОРГАНІЗАЦІЯ І ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ  
ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ЛІКУВАЛЬНО -  
ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАКЛАДАХ.**

для студентів I курсу денної і заочної форми навчання з дисципліни

(Рухливі ігри)

Виконавець: ст.викладач, Лібович Н.П.

Рецензент: \_\_\_\_\_

Лекція затверджена на засіданні кафедри спортивних та рекреаційних ігор “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2013 року

Протокол №\_\_\_\_\_ від “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2013 року

Львів-2013

## ПЛАН

- 1.ЛФК- невід’ємна частина комплексного лікування.
2. Вплив рухливих і спортивних ігор на організм людини.
3. Організація і особливості методики проведення рухливих ігор в лікувально-профілактичних закладах.
  - 3.1. Особливості комплектування груп для заняття ЛФК.
  - 3.2. Форми проведення заняття.
  - 3.3. Класифікація рухливих і спортивних ігор.
4. Місце для проведення занять, обладнання та інвентар.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лікувальна фізична культура / Під. ред. В.Є.Васильової, - М.: Фіз, 1985.
2. Олександров В.А. Наукові основи курортного лікування в СРСР, - М.; Медицина, 1988.
3. Бишева Л.В., Коротков І.М. рухливі ігри, -М.: Фіз., 1982
4. Крестовніков А.М., Нариси по фізіології фізичних вправ -М.: Фіз., 1970.
5. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті. Київ, Олімпійська література, 1997.

Наша держава приділяє велику увагу розвитку лікувально-профілактичних закладів для оздоровлення населення.

Відомо, що різні форми і методи профілактичного лікування позитивно впливають на всі процеси життєдіяльності організму хворих людей.

ЛЖ - невід'ємна частина комплексного лікування хворих. Фізичні вправи! позитивно впливають на організм людини в процесі профілактики і лікування. Форми і метода використання фізичних вправ комплексі лікувальних міроприємств мають деякі особливості в порівнянні з застосуванням для здорових людей.

Основними формами *ЛФК* є:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- лікувальна гімнастика;
- теренкур;
- спортивно-прикладні вправи;
- малорухливі ігри;
- спортивні і рухливі ігри.

В багатьох лікувально-профілактичних закладах в певний досвід по використанню рухливих і спортивних ігор, але на практиці в заняттях ЛЖ їх використовують ще недостатньо. Разом з тим їх цінність для багатьох хворих велика.

Вплив рухливих і спортивних ігор на організм *∴* людини

Історія розвитку людства засвідчує, що різноманітні фізичні вправи широко використовувалися, і з лікувальним ефектом також, з давніх давен.

Це в давні часи, різноманітній літературі, древніх папірусах єгиптян, манускриптах індусів, в творах грецьких, римських лікарів, поетів античного періоду неодноразово стверджувалася " цілюща сила" фізичних вправ і рухливих ігор. Розписи багатьох гробниць і барельєфи знаменитої стіни Фемістокла в Афінах зображені ігри древніх греків. Збереглись описи

ігор які використовувалися як оздоровчі та лікувальні заходи. Древні філософи стверджували: Гра зігріває життя людей і може бути поставлена в один ряд з багатьма радощами і захопленнями".

Серед великого різноманіття форм і методів відпочинку, оздоровлення і лікування гри належать важливе місце. Гра є історичний склавшийся засіб оздоровлення, виховання, відпочинку і лікування.

Гра - це свідомо діяльність людини скерована на досягнення поставленої мети.

Поряд з розвитком фізичної культури і спорту отримала свій розвиток розділ медицини як *ЛФК* який базується на використанні засобів і методів фізичної культури і спорту для профілактики і лікування захворювань.

Використання рухливих і спортивних ігор повинно бути не тільки як емоційний фон до занять другими формами лікувальної фізкультура, а як самостійна форма. ЛФК. Разом з тим рухливі і спортивні ігри ще не отримали широкого призначення.

Останнім часом в багатьох лікувально - реабілітаційних центрах за кордоном серед хворих організуються не лишень заняття, але і змагання з застосуванням спортивних ігор. За кордоном і у нас проводять змагання на візках з волейболу, баскетболу, настільного тенісу. Всі види єдиноборств – легка атлетика, плавання і т.д.

В результаті занять рухливими і спортивними іграми відмічається покращання функцій серцево-судинної системи, дихальної, нервової, нормалізується обмінні процеси, а також опорно-руховий апарат.

За даними дослідницької роботи у хворих з порушеннями дихальної системи, які розвинулися в наслідок перенесення бронхіту, пневмонії, після серії занять рухливими і спортивними іграми відмічено зниження частоти дихання, і збільшення ЖЄЛ на 1000-1100 см<sup>3</sup>. Після регулярних занять слід відмітити зичення холестерину, підвищення працездатності знижуються, скарги на загальну слабкість, втомленість, порушення сну. Алетематичні

заняття сприяють удосконаленню реакцій які простих ситуаціях так і в більш складних, збільшується поле зору. Є реальна можливість удосконалення просторово-глибинного зору. Який необхідний для повсякденного життя. /Перейти дорогу перед машиною; визначити відстань до предмету/.

Ігри також сприяють укріпленню зв'язок суглобів після певних травм. В залежності від рухової активності збільшуються енергозатрати, що сприяв покращенню обміну речовин, покращується функція органів виділення. Енергозатрати при заняттях рухливими і спортивними іграми коливаються від 500-600 к-кал - крокет, до 1200-1300 к/кал в волейболі. Заняття на свіжому повітрі підвищують емоційний фон.

### **3. Організація і особливості методика проведення рухливих і спортивних ігор в лікувально-профілактичних закладах.**

#### **3.1. Особливості комплектування груп для заняття ЛФК.**

Форми організації і проведення занять рухливими і спортивними іграми в комплексі ЛФК стають деякі особливості:

- необхідність індивідуалізації в виборі і дозуванні навантаження;
- фізичні можливості хворих людей для участі в рухливих і спортивних іграх;
- підбір ігор які чітко відповідають медичним показникам і станом здоров'я хворих.

Основними вимогами для використання рухливих ігор в:

- регулярність проведення занять,
- індивідуальний підхід до вибору гри;
- поступове збільшення фізичного навантаження;
- врахування діагнозу і функціонального стану займаючихся,
- стать індивідуума;

При формуванні груп необхідно врахувати такі фактори:

- функціональний стан хворого;

- рухові можливості та стать;
- виявлення інтересу до того чи іншого виду заняття;
- комплектування групи з урахуванням технічної підготовленості;
- поступове нарощування навантаження як в процесі одного заняття, так і на протязі курсу лікування,
- застосування дидактичних принципів - свідомості;
  - активності;
  - наглядності;
  - доступності;
  - систематичності;
  - послідовності.
- поступове ускладнення технічних прийомів;
- збереження позитивних емоцій на протязі всього заняття, та курсу;
- сумісність заняття з водними процедурами;!
- підготовка методиста до проведення занять;
- профілактика травматизму;
  - аналіз і контроль ефективності занять.

### **3.2. Форми проведення занять.**

Основною формою проведення занять є групове заняття. В окремих випадках можна використовувати і індивідуальні заняття /вдосконалення техніки рухів/.

Заняття проводять кваліфіковані методисти та інструктори ЛФК в деяких випадках маючи певний досвід, хворі самі організують собі ігри.

В кожену групу повинно входити не більше 10-15 займаючих, з майже однаковим функціональним станом і фізичною підготовкою.

Заняття проводяться 2-4 рази на тиждень по 45-60 хвилин.

Моторна цільність занять повинна бути 50-70%. Перед, після і під час заняття вимірюється ЧСС.

Заняття складається з трьох складових частин:

- Підготовча частина: 15-20 хвилин; різноманітні вправи, з предметами і без, ходьба, біг, різні переміщення.
- Основна частина: 20-25 хвилин використовуються малорухливі і рухливі ігри, різноманітні технічні прийоми, односторонні і двосторонні ігри, а також вивчення нових технічних прийомів.
- Заключна частина : 5-10 хвилин помірної ходьба, вправи на дихання, розслаблення.

### **3.3. Класифікація рухливих і спортивних ігор**

Рухливі ігри які пропонуються використовувати в заняттях поділяються на малорухливі і рухливі.

Малорухливі ігри характеризується невеликими відстанями переміщення та індивідуальними діями . В основному вони використовують для покращання настрою. Для проведення можна запропонувати такі ігри: "Заборонений рух", "Група струнко". "Кулька". "Шишки, жолуді, горіхи", "Знайди предмет ".

Рухливі ігри - відносяться до тих проявів ігрової діяльності де яскраво проявляється рухова діяльність і дія. В основі цих ігор лежить різноманітність бігу, стрибків, кидків, зміна інтенсивності, реакція на зміну обставин під час гри.

Позитивна сторона рухливих ігор полягає в тому, що в них не прослідковується постійність навантаження. Як правило моменти інтенсивного навантаження чергуються з відпочинком.

Для проведення пропонуються такі ігри як:

"День і ніч", "Третяк", "Мисливці та качки", "Летючий м'яч", "Перетягування в парах", "Гонка ' м'ячів в колонах", "Естафети з елементами спортивних ігор"

При проведенні ігор необхідно слідкувати за ЧСС, а також шляхом

опитування за втомою.

При перших признаках втоми необхідно припинити гру, зробити перерву для внесення методичних вказівок.

### **Місце для занять, обладнання, інвентар.**

В лікувально-профілактичних закладах приділяється увага будівництву спортивних баз. для проведення занять фізичною культурою .

В літню і погожу пору заняття проводяться на свіжому повітрі .

В інший час в спортивному залі.

В .залі необхідно провітрити, вологе прибирання.

Інвентар для занять фізичною культурою повинен бути використаний лише якісний інвентар.

Волейбольні, баскетбольні, гандбольні, футбольні м'ячі можуть бути використані не лупне за призначенням, але в проведенні різноманітних естафет та ігор. Не допускається використання пошкодженого інвентаря адже це може призвести до травм.

По техніці безпеки керівник повинен слідкувати за правильним використанням інвентаря.

Не допускати знаходження зайвих предметів на майданчику де проводиться заняття.

Знаходження зайвих м'ячів на місці проведення може призвести до травм /вивихів суглобів, падіння, переломів/.