

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

постави й виконання коригувальних вправ удома. Такий підхід може підвищити ефективність терапії та поліпшити результати лікування.

Список використаних джерел

1. Халер Х. Методика вимірювання торсії позвонків при структурному сколіозі. *Ортопедія, травматологія*. 1999. № 2. С. 103–106.
2. Кашуба В. А. Біомеханіка осанки. Київ : Олімп. л-ра, 2003. 220 с.
3. Automated noninvasive detection of idiopathic scoliosis in children and adolescents: A principle validation study / Sudo H., Kokabu T., Abe Y., et al. *Sci Rep*. 2018. Vol. 8(1). P. 17714. doi:10.1038/s41598-018-36360
4. Trobisch P., Suess O., Schwab F. Idiopathic scoliosis. *Dtsch Arztebl*. 2010. Vol. 107(49). P. 875–783; quiz 884. doi: 10.3238/arztebl.2010.0875
5. Menger R. P., Sin A. H. Adolescent and Idiopathic Scoliosis. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499908/>.
6. Stanton A. Glantz, Primer of biostatistics. San Francisco : McGraw Hill, 2011 7th ed.

УДК 796.1:159.942

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ

Христина Лібович¹, Надія Лібович²

¹Національний університет імені Івана Франка

²Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Актуальність. Стрес, занепокоєння, напади тривоги – відчуття, притаманні дітям і дорослим, особливо під час війни.

Зняти психологічне напруження й змусити дітей розслабитися допоможуть дихальні вправи та рухливі ігри, зокрема такі, що містять вірші, пісні, лічилки, ігрові ролі тощо [1, 2].

Мета дослідження – розкрити сутність рухливих ігор як засобу психологічного розвантаження.

Результати дослідження. Рухливі ігри займають провідне місце і у фізичному вихованні, і в процесі фізичної реабілітації, рекреації, дають змогу на високому емоційному рівні ефективно розв'язувати лікувальні й виховні завдання [1, 2].

Згідно з аналізом наукової та методичної літератури й практичного досвіду, наведено варіанти розв'язання питання реалізації ігрового методу навчання під час військового стану на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Рухливі ігри є дієвим засобом оздоровлення дитини, вони мають чинники, серед яких важливе місце займає висока емоційність учасників.

Емоції під час гри мають складний характер. Спектр варіації від задоволення від м'язової роботи, від почуття бадьорості й енергії, від можливості дружнього спілкування серед учасників, від досягнення поставленої у грі мети, від азарту й захоплення певною руховою діяльністю – усе це притаманне рухливим іграм, за правильного добору, організації та проведення.

Під час рухливої гри здійснюються комплексний вплив на моторику й нервово-психічну сферу дитини.

Сьогодні кожна українська дитина вже знає як звучить повітряна тривога, вмє тонко відчувати страх як її оточують, дорослих та навіть знаходити розраду в «невеселих» іграх у підвалах.

Правильно дібрані ігри розвантажують нервову систему дитини, зменшують напруження, дарують позитивні емоції. Гра – це чарівна паличка, про яку так мріють батьки й вчителі в моменти, коли нічого вже не допомагає.

Гра виступає транслятором реальності в прийнятній для дитини формі. Перебування в укритті можна урізноманітнити грою в первісних людей, які будують халабуди з ковдр і подушок, їдять особливі бутерброди для набуття «суперсили» й танцюють «дикі танці» тощо. Також підійдуть різноманітні руханки й вправи для розслаблення.

У грі дитина висловлює свої переживання й страхи. Ігри виконують і розважальну функцію. Сміх та інтерес до життя зменшують психологічну травму, адже дитяча психіка пластична і для засвоєння інформації обирає те, що цікавіше й приємніше [3].

Висновок. Отже, підсумовуючи, можемо зазначити, що застосування рухливих ігор під час навчання (дистанційного) дійсно складне завдання для вчителя, і стандартних варіантів розв'язання цього питання немає. Але наведені варіанти проведення рухливих ігор зможуть зацікавити учнів до фізичної активності й уроків фізичної культури загалом.

Список використаних джерел:

1. Мороз Ю. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Витоки педагогічної майстерності*. 2018. № 21. С. 130–133.
2. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. № 25. С. 230–234.
3. Ігри під час війни: як допомогти дитині почуватися в безпеці. URL: <https://biloruska.foundation/ihry-pid-chas-vijny-iaak-dopomohty-dytyni-pochuvatysia-v-bezpetsi/>