# Лекція 5

# Тема: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СМГ ПРИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕННЯХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ

# План

# Особливості методики проведення занять із фізичної культури в СМГ при функціональних порушеннях нервової системи.

# Особливості методики проведення занять із фізичної культури в СМГ при захворюваннях органів травлення.

**Література:**

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.

2. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надстир’я, 1996. – 222 с.

3. Макаренко О. Особливості занять фізичними вправами з дітьми із слабким зором. // Друга Всеукр наук. конф. аспірантів “Молода спортивна наука України” Львів: ЛДІФК, ПІРАМІДА, 1998. – С. 129–134.

4. Макарова Е. Покращення стану здоров’я та фізичної працездатності дітей дошкільного віку з порушеннями постави та хворих на сколіоз. // II Всеукр наук. конф. аспірантів “Молода спортивна наука України” Львів: ЛДІФК, 1998. – С.103-108.

5. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я. К. – Здоров’я, 1991. – 256 с.

6. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан зорової функції. // Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. - С.328-330.

7. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – ІваноФранківськ: Плай, 2004. – 161 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для ін-тів ФК / Під ред. Т.Ю.Круцевич (у 2-х т.). К.: Олімпийська література, 2003. – 422 с.

9. Шологон Р., Іващенко П. Особливості методики фізичного виховання при міопії зі студентами СМГ / Збірка наук. статей галузі фізичної культури та спорту: Молода спортивна наука України. Львів: ЛДІФК, 2000. - Вип. 4. – С. 320 – 322.

10. Шрім Мурад. Вплив кінезіотерапії на сколіотичну хворобу дітей. // Друга Всеукр наук. конф. аспірантів “Молода спортивна наука України” Львів: ЛДІФК, ПІРАМІДА, 1998. – С.179-182.

11. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. – 352 с.

# Особливості методики проведення занять із фізичної культури в СМГ при функціональних порушеннях нервової системи.

***Неврози*** – це функціональні захворювання нервової системи, що характеризуються розладами вищої нервової діяльності.

Головною причиною неврозів є гостра або хронічна психічна травма. Вони можуть виникати також внаслідок травми голови, хронічної інтоксикації, тривалих інфекційних захворювань, патології залоз внутрішньої секреції, дефектів виховання.

Перенапруження подразнюючого процесу виникає внаслідок різних тяжких переживань, складних життєвих ситуацій, як результат мікросоціальних конфліктів, постійного почуття страху та небезпеки, безвихідних, на думку школяра, життєвих обставин. Перенапруження гальмівного процесу спричиняє необхідність постійно і тривалий час стримуватись, не виявляти своїх думок. Розрізняють ***невроз страху, істеричний, депресивний, невроз нав’язливих станів, моносимптомні неврози та патологічно звичні дії.***

При неврозах відмічається ослаблення сили нервових процесів, їх патологічна інертність або рухливість, мають місце «фазові стани» діяльності кори головного мозку, виникнення патологічних станів і порушення взаємодії першої і другої сигнальних систем.

При нервово-психічних захворюваннях ***симптоми*** хвороби виявляються у різних формах: нервово-психічна неврівноваженість, дратівливість, поганий настрій, зниження загальної працездатності, нестійкість уваги, пригнічений стан, поганий сон і апетит.

Неврози можуть виникнути внаслідок конституційної схильності, а також на ґрунті слабкості нервової системи на фоні загальної перевтоми або наявності інтенсифікації чи інфекції в організмі.

Розлад нервової системи може наступити і внаслідок перенесених серйозних травм, ударів, перелому, струсу мозку тощо.

Під час призначення до спеціальної медичної групи при цих захворюваннях лікар спочатку з’ясовує причину, що викликала захворювання*,* і в залежності від цього призначається методика занять.

Численними науковими дослідженнями, заняття фізичними вправами є могутніми умовно-рефлекторними, специфічними подразниками, що впливають на функціональну перебудову нервової системи, створення нових стереотипів. Систематичні правильно організовані заняття фізичними вправами і загартування дозволяють не тільки відволікти увагу школярів від патологічних змін і переключити увагу на реальні справи і соціально важливі інтереси, але і дають можливість суттєво змінити реактивність центральної нервової системи, що відіграє важливу роль у властивих цим захворюванням порушеннях.

***Завданнями фізичної культури*** учнів із неврозами є поступове підвищення сили, врівноваженості і рухливості нервових процесів, розвиток адаптації до впливу м’язової діяльності, факторів зовнішнього середовища, зниження температурної чутливості, підвищення працездатності організму, а також нормалізація порушених соматичних, психічних та вегетативних функцій. Для розв’язання цих завдань використовують усі форми занять, що рекомендуються для учнів спеціальних медичних груп.

***Засоби фізичної культури.*** При функціональних порушеннях нервової системи засобами фізичної культури є: загартовування, самомасаж, дихальні вправи, вправи на релаксацію, вправи для зміцнення м’язів хребта, аеробні циклічні вправи, аеробіка, заняття у воді (аквааеробіка), рухливі ігри, активно використовується під час занять такий засіб виховання, як музика.

***Механізм впливу фізичних вправ на психіку*** є найбільш складним і найменш дослідженим. У даний час більшість авторів віддають перевагу дуальній концепції, яка виділяє біологічні і психічні механізми.

# Особливості методики занять зі школярами, які мають функціональні порушення нервової системи:

* до школяра проявляють більше емоційного тепла, уваги;
* вивчають психологічно незатишне для дитини середовище;
* збільшують тривалість вступної частини;
* навантаження збільшують поступово;
* особливу увагу приділяють індивідуальному підходу;
* уникають негативних оцінок;
* використовують такі методи, як «раціональний аналіз ситуації», «відволікання уваги», «переключення уваги»;
* психічне навантаження чергують із дихальними вправами і вправами на релаксацію;
* коригують помилки виховання: формують активність, ініціативність, уміння подолати труднощі.

***При неврозі страху*** застосовують раціональний аналіз із метою дезактуалізації страхів, відволікання, переключення, виховання самостійності.

***При істеричному неврозі*** застосовують метод свідомого ігнорування істеричних (демонстративних) проявів і раціональний аналіз ситуації.

***Із депресивними проявами*** борються підвищенням рухової активності, залученням до колективної діяльності.

***При неврозі нав’язливих станів*** (тик, зайві рухи та ін.) намагаються усунути біологічні і психологічні причини збудженості, активно застосовують загартовування і підвищення фізичних навантажень.

На заняттях фізичною культурою з учнями, що мають захворювання нервової системи, не потрібно звертати увагу на їхню часом дивну поведінку. Таких учнів рекомендується розсіювати по різних підгрупах. З ними необхідно вести індивідуальні бесіди, виховувати інтерес до занять, формувати активність, наполегливість.

***Вправи на розслаблення*** – один із засобів профілактики психічних і фізичних перевантажень.

## Позитивний ефект вправ на розслаблення:

1. зменшення напруження м’язів сприяє послабленню збудження всієї нервової системи;
2. вправами на розслаблення досягається швидка ліквідація стомлення, що виникло під час навчального процесу, сформованого стереотипу неправильної пози, негативних психологічних станів;
3. регулярні систематичні вправи на розслаблення та релаксацію формують умовний рефлекс довільного розслаблення м’язів і здатність свідомо контролювати доцільність та економність власних рухів.

## Методичні рекомендації до виконання вправ на розслаблення та релаксацію:

* контроль за мімічною мускулатурою, яка, як правило, відображає загальний м’язовий тонус тіла;
* поєднання моменту розслаблення з форсованим видихом або серією коротких видихів, які виконуються один за одним;
* відтворення подумки психомоторного образу перед виконанням дії з концентрацією уваги на заданих моментах розслаблення.

## Загальні рекомендації до методики проведення занять фізичними вправами зі школярами з неврозами:

1. Виконання помірних і поступово зростаючих за інтенсивністю аеробних навантажень.
2. Обов’язкове включення до комплексу вправ дихальної спрямованості, які здатні значною мірою компенсувати явища енергодефіциту.
3. Використання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, рівноваги, стато-кінетичної стійкості, з метою впливу їх на такі психічні якості, як впевненість у собі, спокій, а також особистісну самооцінку.
4. Застосування комплексів релаксаційних вправ, медитативних поз, вправ для нормалізації процесів психічної саморегуляції і релаксації.
5. Застосування засобів емоційного впливу (музичний супровід, доброзичливе ставлення вчителя до учнів під час занять фізичними вправами) для створення необхідного ступеня оптимістичного, здорового ставлення школярів до занять.
6. Поступове тренування різних м’язових груп на витривалість за умови дозованого застосування фізичних навантажень, що не доводять до стану граничної втоми.
7. Застосування активного відпочинку.
8. Широке використання елементів ігор і змагань під час занять для тренування активної уваги і поліпшення психоемоційного стану учнів.
9. Широке, але дозоване застосування елементів загартовування у вигляді водних заходів, повітряних ванн, ультрафіолетового опромінення.
10. Застосування засобів фізичного виховання на фоні загального гігієнічно обґрунтованого способу життя, навчання, сну і відпочинку.
11. Самоконтроль, орієнтований, передусім, на вивчення динаміки ознак тренованості і фізичної підготовленості, з обов’язковою реєстрацією самими учнями досягнутих результатів. Використання цих результатів для переконання школярів в їх можливості зміцнення здоров’я і досягнення високої працездатності.

# Спеціальні рекомендації та особливості методики проведення занять із фізичної культури при різних видах неврозів

1. ***При астенічному неврозі.*** Особливістю фізичної культури учнів з астенічним неврозом є використання учителем на заняттях при вивченні фізичних вправ переважно методу розповіді як основного, а показу – як допоміжного.
2. ***При істеричному неврозі.*** При істеричному неврозі навпаки, найчастіше найбільшого ефекту досягають при використанні методу демонстрації фізичних вправ, тоді як розповідь про них, звичайно, займає підпорядковане значення під час навчання техніки фізичних вправ. При істеричному неврозі надзвичайно важливими є групові заняття фізичними вправами, які сприяють набуттю навичок спілкування учнів з оточенням.

***При високому рівні тривожності***. У роботі з учнями з високим рівнем тривожності варто включати до занять вправи на координацію й рівновагу, тому що вони сприяють формуванню зосередженості, концентрації уваги, зниженню різноманітного роду фобій.

1. ***При астенічному синдромі.*** У фізичній культурі учнів з астенічним синдромом рекомендується застосовувати фізичні вправи на розвиток рухливості в суглобах, оскільки гнучкість сприяє тренуванню й посиленню процесу активного гальмування, відновленню й упорядкуванню збуджувального процесу, підвищенню емоційного тонусу.
2. ***При іпохондричній та депресивній симптоматиці***. У випадках домінування іпохондричної й депресивної симптоматики варто використовувати ігри, естафети, вправи, що сприяють розвиткові швидкості і спритності, підвищенню емоційного фону, розвитку комунікабельності. Позитивний ефект дають рухливі ігри, що передбачають функцію лідера або шефську роль.
3. ***При істерії,*** коли виявляється підвищена чутливість, надмірна емоційність, часта зміна настрою, розлад мови, а іноді й ходи, заняття спочатку рекомендується проводити індивідуально. На заняттях увага приділяється вправам на повітрі, катанню на лижах, ковзанах, іграм. При появі в учнів інтересу до занять фізичними вправами їх долучають до загальної групи. Фізичне навантаження для таких учнів обмежується.
4. ***При психастенії*** індивідуальні заняття не проводяться.
5. ***При залишкових явищах після струсу мозку, удару хребта, менінгіту*** тощо, заняття проводяться з поступово збільшуваними фізичними навантаженнями, без різких рухів, бігових вправ, стрибків.

## **Важливо**: при неврозах, неврастенії, психастенії, фізичне навантаження повинно бути засобом відпочинку та зміцнення нервової системи. У заняттях повинні переважати: нескладні за координацією, різноманітні гімнастичні вправи, ігри, які викликають позитивні емоції та забезпечують різноманітний вплив на організм.

Сприятливий вплив фізичного навантаження посилюється, якщо заняття забезпечується музичним супроводом, проводиться у відповідних санітарно- гігієнічних умовах, на свіжому повітрі без сторонніх «глядачів», які спостерігають за заняттям.

# Рекомендовані фізичні вправи при неврозах:

* рухливі ігри;
* ходьба, прогулянки, активний відпочинок;
* їзда на велосипеді;
* плавання.

# Не рекомендується під час занять фізичною культурою:

* думати про неприємності або про неприємні ситуації, якщо їх неможливо виправити;
* проводити заняття у присутності сторонніх «глядачів».

# Особливості методики проведення занять із фізичної культури в СМГ при захворюваннях органів травлення

Захворювання органів травлення займають одне з перших місць у структурі загальної захворюваності. Вони часто виникають у людей найбільш працездатного віку, викликають тривалу тимчасову непрацездатність, нерідко призводять до інвалідності.

***До захворювань органів травлення відносять***: гастрит, виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки, коліти, холецистит, спланхноптоз (опущення нутрощів) тощо. Серед захворювань внутрішніх органів нозологія розподілилася так: хронічний холецистит – 54%, дискінезія жовчного міхура і жовчних шляхів – 46%, органи травлення – 62%, хронічні гастрити – 40%, виразкова хвороба дванадцятипалої кишки – 19%, коліти - 13% випадків.

***Причини виникнення хвороб органів травлення.*** Причиною хвороб може бути порушення регулюючої функції ЦНС, часті стреси, нерегулярне і неякісне харчування, інтоксикація, інфекція, слабкість м’язів живота. Загальними проявами захворювань органів травлення є біль, печія, відрижка, нудота, блювота, пронос, запор, зміни апетиту, підвищена дратівливість. Хвороби мають хронічний перебіг із загостреннями і ремісіями.

Тісний анатомо-фізіологічний зв’язок між органами травлення робить неможливим окреме лікування того чи іншого органу при його захворюванні

Вплив фізичних вправ та фізичних навантажень на органи травлення може бути різним. Невеликі помірні навантаження стимулюють, а сильні, інтенсивні та тривалі - пригнічують рухову, секреторну, всмоктувальну функції кишково-шлункового тракту. Тому на учнів, в яких підвищена моторна та секреторна функція кишково-шлункового тракту, заняття з фізичної культури повинні впливати заспокійливо, інтенсивність навантаження повинна бути такою, щоб трохи пригальмувати прискорену перистальтику, через це ***небажані стрибки, підскоки та вправи для м’язів черевного пресу.***

# Методичні особливості проведення занять із фізичної культури при захворюваннях системи травлення

1. ***Ретельний контроль із боку учителя***. Однією з методичних особливостей проведення уроків із фізичної культури в СМГ при захворюваннях органів травлення є ретельний контроль із боку учителя за учнями, які мають захворювання органів травлення, оскільки вони схильні переоцінювати свої можливості.
2. ***Заборонено виконання вправ після прийняття їжі***. Виконання фізичних вправ відразу після їжі порушує природні процеси травлення, оскільки відновлення умовно-рефлекторної діяльності органів травлення починається через 3-3,5 год. Відчуття ситості супроводжується зниженням збудливості скелетної мускулатури, а отже, недотримання цих правил призведе до погіршення функціональних і регенеративних процесів у кишково-шлунковому тракті (КШТ).
3. ***Застосування циклічних вправ невеликої та середньої інтенсивності.*** Для учнів із захворюваннями органів травлення особливо корисними є циклічні вправи невеликої та середньої інтенсивності, які залучають великі групи м’язів, хоча допускається виконання вправ для всіх груп м’язів.
4. ***Використання лікувально-профілактичних вправ.*** На фоні зміцнення всіх м’язових груп, ***особливу увагу приділяють зміцненню м’язів черевного преса й тазового дна*** (вправи з поворотами, відведеннями, приведеннями й обертаннями стегна, втягуванням заднього проходу, ходьба схресним кроком).

***Особливості застосування вправ для черевного преса й тулуба.***

Використовуючи фізичні вправи для черевного преса, ***необхідно уникати статичних напружень,*** слідкувати, щоб підвищення внутрішньочеревного тиску чергувалося з його зниженням при розслабленні м’язових стінок черевної порожнини. Вправи для м’язів черевного преса є особливо ефективними при спланхоптозі (зміщенні) органів травлення. Перевага надається тим вправам, які створюють умови для переміщення органів черевної порожнини до діафрагми. Фізичні вправи для м’язів тулуба слід виконувати з невеликою амплітудою, щоб захистити ділянку виразкового процесу.

1. ***На уроках фізичної культури дозволяється використовувати всі вправи, рекомендовані програмою, але з обмеженим обсягом та інтенсивністю.*** У початковий період занять потрібно бергти черевний прес, уникати вправ на тренажерах.
2. ***Рекомендовані вихідні положення та особливості їх зміни.*** Рекомендується виконання вправ у різних положеннях лежачи – на боку, спині, животі, в упорі на колінах, при цьому рекомендується часто змінювати вихідне положення. Вихідні положення стоячи застосовуються після зміцнення м’язів живота й тазового дна.

Перехід із положення лежачи в положення сидячи здійснюється плавно, за допомогою рук. Найбільш позитивним є положення лежачи на спині з покладеним під таз валиком. У положенні лежачи створюються кращі умови для кровообігу в черевній порожнині, відтоку жовчі, рухливості діафрагми та знижується навантаження на м’язи живота.

1. ***Особливо корисними є дихальні вправи на діафрагмальне дихання.*** Комплекси вправ повинні містити «дихання животом», що сприяє ліквідації болю. Можна використовувати всі вправи, рекомендовані програмою, але обмежені за обсягом та інтенсивністю.
2. ***Фізичне навантаження не повинно викликати явної втоми***. Темп виконання найчастіше середній. Моторна щільність занять повинна становити від 40–50% до 60–70%.
3. ***Рекомендовано вправи*** на координацію, увагу, рівновагу. Для стимуляції коркових процесів і вегетативних функцій, створення позитивних емоцій до заняття треба вводити елементи ігор та естафети.
4. ***Слід проявляти обережність у вправах із різкими струсами тіла, стрибками.*** Вправи **з *обтяженням***також слід чергувати з вправами на розслаблення м’язів, дихальними вправами.

# Рекомендації щодо виконання окремих фізичних вправ учнями СМГ при хронічних захворюваннях органів черевної порожнини.

## **Рекомендовані вправи:**

* + вправи у положенні сидячи та лежачи;
  + діафрагмальне дихання;
  + вправи на координацію, увагу, рівновагу;
  + біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу.

## **Протипоказані вправи:**

* + стрибки та підскоки;
  + тривалі вправи у положенні стоячи;
  + статичні напруження;
  + вправи з перенесенням ваги;
  + тривалий біг;
  + вправи в положенні упору з різким напруженням черевного преса.

# Питання для контролю

1. Охарактеризувати особливості методики проведення занять з фізичної культури при функціональних порушеннях нервової системи.
2. Визначити засоби та охарактеризувати особливості їх застосування у фізичній культурі в СМГ при порушеннях нервової системи.
3. Назвати фізичні вправи, яких слід уникати. Обґрунтувати свою відповідь.
4. Охарактеризувати позитивний ефект вправ на розслаблення для учнів з функціональними відхиленнями нервової системи.
5. Охарактеризувати особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях органів травлення.
6. Назвати та охарактеризувати засоби при проведенні занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях органів травлення.
7. Назвати фізичні вправи, яких слід уникати в роботі з учнями СМГ з захворюваннями органів травлення. Обґрунтувати свою відповідь.