Практичне заняття 7.

# ТЕМА: **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ.**

**Мета:** ознайомлення з методикою проведення гімнастичних вправ при функціональних порушеннях нервової системи та захворюваннях органів травлення.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІДО ТЕМИ

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

***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.

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

***До захворювань органів травлення відносять***: гастрит, виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки, коліти, холецистит, спланхноптоз (опущення нутрощів) тощо.

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.

## **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.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 1.**

**Складання комплексу вправ при функціональних порушеннях нервової системи.**

**Методичні вказівки.**

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. **Скласти комплекс вправ для заняття з фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи.**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 2.**

**Складання комплексу вправ при захворюваннях органів травлення.**

**Методичні вказівки.** Заборонено виконання вправ після прийняття їжі. Рекомендується застосування циклічних вправ невеликої та середньої інтенсивності. 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). Використовуючи фізичні вправи для черевного преса, ***необхідно уникати статичних напружень,*** слідкувати, щоб підвищення внутрішньо-черевного 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.

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.

***Особливо корисними є дихальні вправи на діафрагмальне дихання.*** Комплекси вправ повинні містити «дихання животом», що сприяє ліквідації болю.

**Рекомендовано вправи**на координацію, увагу, рівновагу.

**Проявляти обережність у вправах із різкими струсами тіла, стрибками.** Вправи **з обтяженням**також слід чергувати з вправами на розслаблення м’язів, дихальними вправами.

1. **Скласти комплекс гімнастичних вправ для заняття з ФВ при захворюваннях органів травлення.**