

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації.
Кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ та
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**
для здобувачів вищої освіти (другого) бакалаврського рівня
014 Середня освіта (Фізична культура)
Словник термінів та скорочень з навчальної дисципліни
«РОБОТА У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ»



УДК: 796 + 615.825(038)(075)

ББК:

Щ - 40

Друкується за рішенням вченої ради державного закладу:
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського»
Протокол № 2 від 30 вересня 2021 року

Рецензенти:

І.В. Осіпова, доцент, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;

С.С. Галюза, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури і спорту ДУІТЗ;

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук, методичні рекомендації до практичних занять та виконання самостійної роботи для здобувачів вищої освіти (другого) бакалаврського рівня 014 Середня освіта (Фізична культура)

Словник термінів та скорочень з навчальної дисципліни

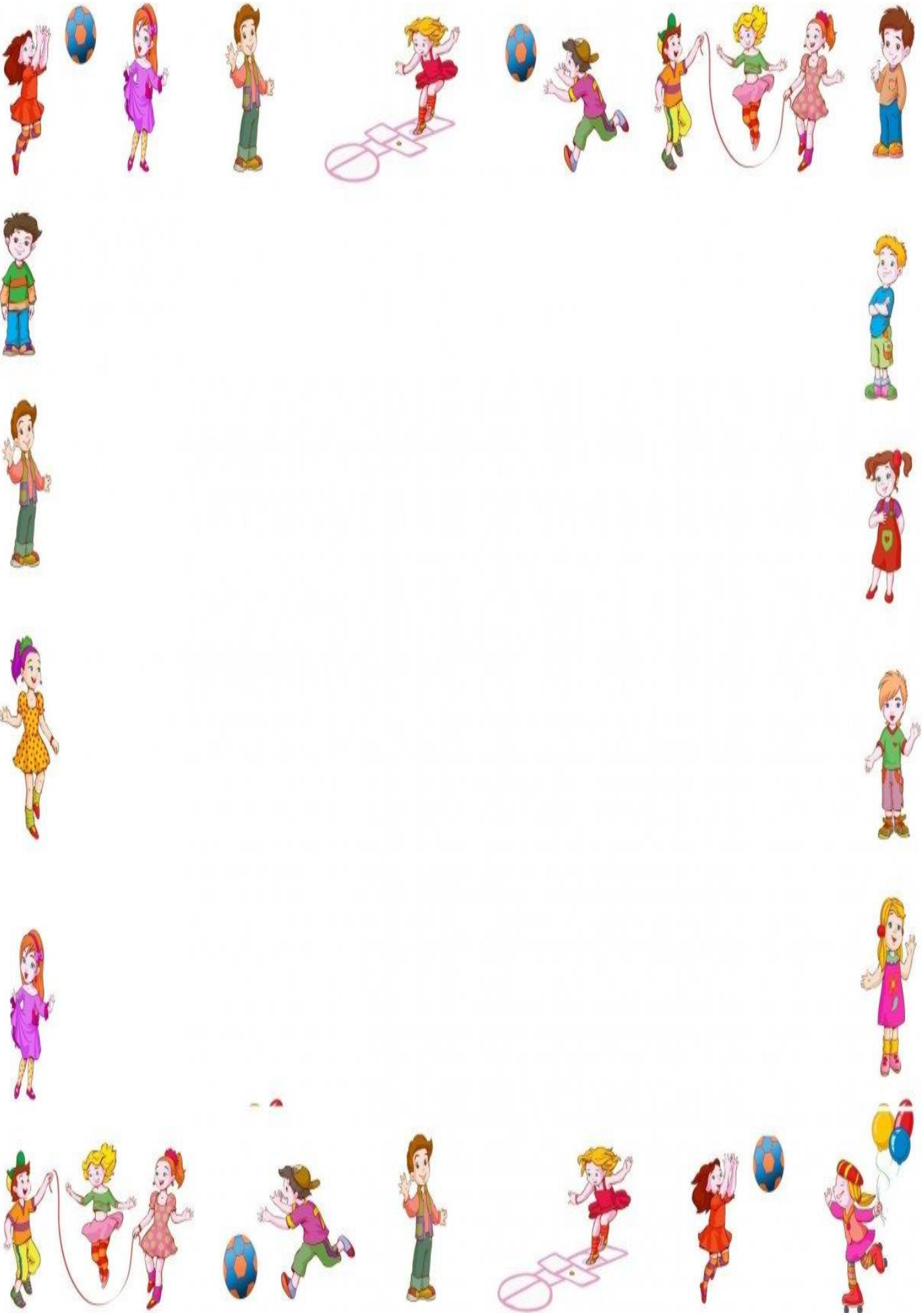
«Робота у спеціальних медичних групах»

Одеса. 2021. 35 с.

Словник термінів та скорочень підготовлено на українській мові. Він розрахований на діючих та майбутніх вчителів фізичної культури різних навчальних закладів.

Розробник: кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри теорії і методики фізичної
культури та спортивних дисциплін
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» Н. Ф. Щекотиліна

Університет Ушинського
Н.Ф.Щекотиліна



Терміни та скорочення розміщені згідно українського алфавіту:

А а	Б б	В в	Г г	Г г	Д д	Е е
8	9	10	11	12	13	14
Є є	Ж ж	З з	И и	І і	Ї ї	Й й
15	16	17	18	19	20	21
К к	Л л	М м	Н н	О о	П п	Р р
22	23	24	25	26	27	28
С с	Т т	У у	Ф ф	Х х	Ц ц	Ч ч
	29	30	31	32	33	
	Ш ш	Щ щ	Ь ь	Ю ю	Я я	
	ш	щ	ь	ю	я	

Словник термінів та скорочень у допомогу вчителям фізичного виховання в роботі зі спеціальною медичною групою в подальшому може уточнюватись, розширюватись та доповнюватись.

Даний словник термінів та скорочень у допомогу вчителям фізичного виховання в роботі зі спеціальною медичною групою дає змогу здобувачам вищої освіти самостійно закріплювати знання з даної дисципліни.

Наданий короткий інструктаж основних особливостей занять по фізичній культурі для майбутніх та діючих вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, що займаються з дітьми, які відвідують спеціальні медичні групи.

ЗМІСТ

Передмова.....	6
Словник термінів та скорочень.....	7
1. А(а)Аберація(відхилення).....	7
2. Б(б) Блокади серця.....	9
3. В(в) Велоергометр.....	10
4. Г(г), Ґ (Ґ) Гармонійний розвиток.....	10
5. Д(д) Деменція.....	12
6. Е(е) Екстрасистоли.....	13
7. Ж(ж) Життєва ємність легенів (ЖЄЛ).....	14
8. З(з) Завдання.....	14
9. І(і) Імунітет	15
10.К(к) Кардіоміопатії	16
11.Л(л) Легеневе серце.....	16
12.М(м) Мерехтіння і тріпотіння передсердь	17
13.Н(н) Набуті вади серця.....	18
14.О(о) Олігофренія.....	19
15.П(п) Пароксизмальна тахікардія.....	19
16.Р(р) Рак легені.....	21
17.С(с) Серцева недостатність.....	21
18.Т(т) Тетрада Фалло.....	22
19.Х(х) Хвороба Рейно.....	22
20.Ц(ц) Цінності фізичної культури	23
II. Короткий інструктаж основних особливостей занять по фізичній культурі для вчителів загальноосвітніх шкіл, що займаються з дітьми, які відвідують спеціальні медичні групи.....	24
Список рекомендованої літератури.....	31
Додатки	35

Передмова

На сьогоднішній день процес навчання у загальноосвітньому закладі вимагає від дітей високого розумового перенапруження на фоні зниження рухової активності, що, в свою чергу, призводить до розвитку негативних змін в організмі, зниження опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, виникнення різних захворювань.

Саме тому особливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання посідає робота з дітьми, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Діти з відхиленнями в стані здоров'я відрізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби. Рівень фізичної підготовленості учнів спеціальної медичної групи переважно низький. Це пояснюється недовірою, страхом перед заняттями, небажанням займатися фізкультурою.

В таких умовах особливого значення набуває організація уроків фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

Аналіз літературних джерел, в яких висвітлюється фізичне виховання учнів із захворюваннями різних органів і систем організму, дозволяє констатувати, що науковцями проводиться активний пошук шляхів покращення рівня здоров'я дітей.

Мета даної роботи: надати з допомогою словника та короткого інструктажу інформаційну допомогу вчителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл для подальшої роботи з учнями, що займаються в спеціальних медичних групах.

Словник термінів та скорочень
у допомогу вчителям фізичного виховання
в роботі зі спеціальною медичною групою

1.Аберация (відхилення) - відхилення в будові і функції від типової норми .

2.Абілітація - комплекс заходів, спрямованих на адаптацію до дефекту, наявного з народження, на зміцнення здоров'я, розвиток здібностей інваліда з метою його соціальної інтеграції.

3.Абсолютна сила – максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку силових здібностей.

4.Абсолютна сила – максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку силових здібностей.

5.Адаптація – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

6.Адаптивна рухова рекреація - вид адаптивної фізичної культури, що дозволяє задовольнити потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я (включаючи інваліда) у відпочинку, розвазі, цікавому проведенні дозвілля, зміні виду діяльності.

7.Адаптивна фізична культура – напрям фізичної культури, об'єктом пізнання, впливу й оздоровлення якого є хворі люди.

8.Адаптивне фізичне виховання (освіта) - вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я в його підготовці до життя, побутової і трудової діяльності; у формуванні позитивного ставлення до адаптивної фізичної культури.

9.Аеробна працездатність – здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу при достатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище.

10.Алкалоз - порушення кислотно-лужного стану, яке характеризується появою в крові абсолютного або відносного збільшення кількості основ і пониження кількості водневих іонів.

11.Ангіопатія - порушення тонуусу кровоносних судин, зумовлене порушенням нервової регуляції і, яке проявляється змінними спазмами і дистонією.

12.Анемія (малокрів'я) - стан, який характеризується зниженням вмісту гемоглобіну в одиниці об'єму крові, частіше при одночасному зменшенні числа еритроцитів.

13.Анізоцитоз - наявність в крові еритроцитів з діаметром більшим (макроцитоз) або меншим (мікроцитоз) за норму (7-8 мкм).

14.Аномалія - відхилення від норми у розвитку організму (частіше вроджене) [3].

15.Аритмії серця — група порушень діяльності серця , пов'язаних з розладом ритмічності, послідовності та сили скорочень серцевого м'яза .

16.Аритмія - порушення нормального ритму (наприклад, серця) [2].

17.Артеріальний тиск (АТ) – кров'яний тиск, який заміряється на артеріях і визначає силу тиску крові на стінках артерій під час систоли та діастоли серцевого м'язу. Завжди вимірюється два значення: систолічний (верхній) і діастолічний (нижній). [1].

18.Асфіксія — задуха, що проявляється симптомокомплексом розладу діяльності нервової системи, дихання та кровообігу.

19.Атаксія — порушення моторики, що проявляється розладом координації рухів.

20.Атеросклероз - поширене захворювання, що виражається в розростанні в стінці великих і середніх артерій сполучної тканини (склероз) в поєднанні з жировим просочуванням їх внутрішньої оболонки.

21.Блокади серця - порушення серцевої діяльності, пов'язані з уповільненням або припиненням проведення імпульсу по провідній системі серця.

22.Бронхіальна астма - хронічне рецидивуюче захворювання з нападами задухи або астматичним статусом з-за спазму бронхів, набряку їх слизової, підвищеного виділення бронхіального слизу.

23.Бронхіт — захворювання, що характеризується запаленням бронхів з переважним ураженням їхньої слизової оболонки.

24.Бронхіт хронічний - тривало поточний, необоротне поразка всіх великих, середніх і дрібних бронхів. Про хронічний бронхіт говорять, якщо протягом двох років поспіль кашель триває не менш 3 місяців у році.

25.Бронхоектатична хвороба - набуте захворювання, що характеризується хронічним гнійним процесом у незворотно змінених (розширених, деформованих) і функціонально неповноцінних бронхах .

26.Будова тіла – розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканин.

27.Велоергометр – тренажер на основі стаціонарного велосипеду, який використовується для проведення занять і визначення величини виконуваної фізичної роботи.

28.Вентиляція легенів – надходження повітря в легені (вдих, видих), що забезпечує оновлення газового складу альвеолярного повітря (збагачення його киснем і виведення надлишків CO₂).

29.Витрата кисню – кількість кисню, що використовується тканинами тіла під час м'язової діяльності.

30.Витривалість – здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

31.Відносна сила – сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила використовується оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

32.Відносний вміст жиру в організмі – відношення жирової маси до загальної, виражене у відсотках.

33.Вроджені вади серця - захворювання, що виникають із-за різних порушень нормального формування серця і відходять від нього судин у внутрішньоутробному періоді або зупинки його розвитку після народження.

34.Гармонійний розвиток – співрозмірний розвиток фізичних і рухових сил людини, струнке й строге поєднання різних сторін і функцій її свідомості, поведінки й діяльності .

35.Гіперкінезія - підвищена (надмірна) рухова активність .

36.Гіпертензія – високий артеріальний тиск, систолічний – вище 140 мм рт. ст., діастолічний – вище 90 мм рт. ст.

37.Гіпертонічна хвороба (есенціальна гіпертонія) становить до 90% всіх випадків хронічного підвищення артеріального тиску.

38.Гіпертрофія – збільшення розміру м'язів, органів або іншої частини тіла внаслідок збільшення розмірів клітин.

39.Гіподинамія - знижена рухливість внаслідок зменшення сили рухів .

40.Гіпокінезія - вимушене зменшення обсягу рухів унаслідок малої рухливості (недостатня рухова активність) .

41.Гіпоксія (кисневе голодування) – зниження вмісту кисню в тканинах.

42.Гіпотонічна хвороба (первинна хронічна гіпотензія, есенціальна гіпотонія) - захворювання, пов'язане з порушенням функцій нервової системи і нейрогормональної регуляції тону судин.

43.Гормон – речовина, що виробляється ендокринною залозою і секретується у кров; помітно і суттєво впливає на певну функцію організму або орган.

44.Гострий абсцес легені (абсцедуюча пневмонія) - більш або менш обмежена порожнина, що утворюється в результаті гнійного розплавлення легеневої тканини. Збудник — різні мікроорганізми (найчастіше золотистий стафілокок).

45.Гострий Бронхіт - гостре запалення слизової оболонки бронхів. Викликається вірусами, бактеріями, іноді розвивається під впливом фізичних (сухе, гаряче повітря в ливарних, сталеплавильних цехах, холодне повітря в сильний мороз).

46.Гострий септичний ендокардит - є ускладненням загального сепсису, за своїми проявами не відрізняється від підгострої форми, характеризується лише більш швидким плином.

47.Деменція (від лат. dementia - божевілля) - слабоумство, стійке зниження пізнавальної діяльності, критики, пам'яті, ослаблення й огрубіння емоційно-вольової сфери, яке виникає у віці після 2-3 років.

48.Дитячий церебральний параліч (ДЦП) - органічне ураження мозку, що виникає в період внутрішньоутробного розвитку, під час пологів або в період новонароджене ^{тм} і супроводжується руховими, мовними і психічними порушеннями.

49.Діхальна система (ДС) – відкрита система організму, яка забезпечує газообмін, формування гомеостазу в трахеобронхіальних шляхах, очищення

повітря, яке вдихається, від чужорідних часток і мікроорганізмів, а також аналіз пахучих речовин в атмосферному середовищі.

50.Діабет – порушення обміну речовин, що характеризується нездатністю окислювати вуглеводи внаслідок неадекватної кількості інсуліну (тип I) або резистентності до інсуліну (тип II).

51.Діагностування – прояснення, розпізнання; отримання інформації про стан та розвиток контрольного об'єкта, його відхилення від норми.

52.Діяльність – спосіб буття людини в світі, здатність її вносити в дійсність зміни. Основні компоненти Д.: суб'єкт з його потребами; мета, відповідно до якої перетворюється предмет в об'єкт, на який спрямовано Д.; засіб реалізації мети; результат Д. Загальним засобом Д. є сукупність знарядь праці, створених людьми, – техніка і технологія. Універсальним предметом Д. є природа й суспільство, а її загальним наслідком – олюднена природа [16, с. 98].

53.Доза навантаження — певна величина навантаження, яка вимірюється.

54.Дозування навантаження — чітка регламентація обсягу та інтенсивності.

55.Екстрасистоли - передчасні скорочення серця, при яких електричний імпульс виходить не з синусового вузла. Можуть супроводжувати будь-яке захворювання серця.

56.Емфізема легень - органічне ураження легеневої тканини, що виражається значним зміною стінки альвеол, що призводить до розширення просторів, розташованих нижче бронхіол.

57.Ендокардит - запалення внутрішньої оболонки серця (ендокарда) при ревматизмі, рідше при інфекції (сепсис, грибкові ураження), при дифузних захворюваннях сполучної тканини, інтоксикаціях (уремії).

58.Ендокрінна система — сукупність органів, частин органів та окремих клітин, які секретують у кров і лімфу гормони (речовини з високою біологічною активністю, що регулюють ріст і діяльність клітин різноманітних тканин). Ендокринна система разом з нервовою системою регулює і координує важливі функції організму людини: репродукцію, обмін речовин, ріст, процеси адаптації [3].

59.Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) — кількість повітря, яку пацієнт здатний видихнути після максимального вдиху [10]

60.Завдання (від грец. Problema – завдання):

1. У широко розповсюдженому розумінні – питання, відповідь на який становить практичний або теоретичний інтерес.
2. Мета дії, діяльності, дана в певних умовах її досягнення.
3. Складова частина мети (наприклад, в проекті) [18, с. 54].

61.Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини. Вони мають характерну особливість: дозволяють вибірково впливати на окремі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозувати фізичне навантаження на організм людини. Ці вправи сприяють удосконаленню координації рухів, їх точності, свідомому оволодінню положеннями та рухами тулуба, формуванню правильної постави, а також використовуються як профілактичні вправи і вправи, спрямовані на коригування [17].

62.Зворотній зв'язок (англ. Feedback «зворотна подача») – в широкому сенсі означає відгук, реакцію на будь-яку дію чи подію [12].

63.Здоровий спосіб життя - типова сукупність форм і способів повсякденної культурної життєдіяльності особистості, заснована на культурних нормах, цінностях, сенсах діяльності і зміцнює адаптивні можливості організму.

64.Здоров'я - нормальне психосоматичний стан людини, що відбиває його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій [1].

Здоров'я це ?

Зменшення рухової активності.

зниження реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження.

65.Імунітет – здатність організму протистояти дії ушкоджуючих агентів; захисна реакція організму.

66.Інвалід – особа зі стійким порушенням функцій організму, котре є наслідком захворювання, травми або вроджених вад, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження його життєдіяльності і потребує соціального захисту та допомоги. Нині є тенденція до заміни терміна «інваліди» на «особи з особливими потребами», «неповносправні» тощо, в контексті спортивної діяльності доцільним є використання структурно обумовлених термінів «паралімпійці», «дефлімпійці», «спеціолімпійці».

67.Інфаркт легенів - захворювання, що розвивається в результаті утворення тромбу (тромбоз) у системі легеневої артерії або занесення його з периферичних вен (тромбоемболія).

68.Інфаркт міокарда - захворювання серця, викликане недостатністю його кровопостачання з вогнищем некрозу (омертвіння) в серцевого м'яза (міокарда);

69.Ішемічна хвороба серця - хронічна хвороба, обумовлена недостатністю кровопостачання міокарда, в переважній більшості випадків (97-98 %) є наслідком атеросклерозу коронарних артерій серця.

70.Кардіоміопатії - первинні незапальні ураження міокарда невідомої причини, які не пов'язані з дефектом клапанів або вродженими вадами серця, кисень) — зниження вмісту кисню в тканинах.

71.Коарктація аорти - вроджений стеноз (звуження) перешийка аорти (з групи пороків "блідого" типу) аж до повного закриття просвіту аорти, становить 6-7% всіх випадків вроджених вад серця.

72.Колагеноз — автоімунні захворювання з ураженням сполучної тканини та судин.

73.Легеневе серце - стан перевантаження і гіпертрофії правих відділів серця, що виникає при хронічних неспецифічних захворюваннях легенів, тромбоемболії легеневої артерії і т. д.

74.Лейкопенія - знижена концентрація лейкоцитів в крові (менше $4 \times 10^9 / \text{л}$).

75.Лейкоцитарна формула (лейкограма) - процентне співвідношення різних видів лейкоцитів в периферичній крові. Підраховується в окрашеному мазку крові.

76.Лейкоцити - клітини крові, які утворюються в кістковому мозку і в лімфатичних вузлах. Основною функцією лейкоцитів є захист організму від чужорідних для нього різноманітних агентів.

77. Лейкоцитоз - збільшення загальної кількості лейкоцитів (вище $9 \times 10^9/\text{л}$).

78.Лівошлуночкова недостатність виникає при ураженні і перевантаженні лівих відділів серця. Застійні явища в легенях - задишка, напади серцевої астми та набряку легенів і їх ознаки на рентгенограмі.

79.Лікувальна фізична культура (лфк) — метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму — руху [4].

80.Мерехтіння і тріпотіння передсердь (миготлива аритмія) - хаотичне скорочення окремих груп м'язових волокон, при якому передсердя в цілому не стискаються.

81.Мета самостійних занять - повністю виконати практичний обсяг дисципліни згідно навчального плану та робочої програми.

82.Міокардит - запальне ураження серцевого м'яза. Розрізняють ревматичний, інфекційний (вірусний, бактеріальний, риккетсіозний та ін).

83.Мітральний порок - ураження мітрального клапана, що супроводжується утрудненим проходженням крові з малого кола у великий на рівні лівого атріовентрикулярного отвору.

84.Мітральний стеноз - звуження лівого атріовентрикулярного отвору. Специфічні акустичні ознаки - ритм перепела ("грюкання" I топ серця, II тон і клацання відкриття мітрального клапана) і діастолічний шум.

85.Моноцити - клітини крові, які відносяться до системи фагоцитуючих мононуклеарів. Вони видаляють із організму відмираючі клітини, залишки зруйнованих клітин, денатурований білок, бактерії і комплекси антиген-антитіло. Крім фагоцитозу моноцити виконують важливу роль в імунній відповіді клітин, взаємодіючи з лімфоцитами.

86.М'яз - анатомічне утворення, орган тіла тварин і людини, що складається з поперечно-смугастої або гладкою м'язової тканини, здатної до скорочення під впливом нервових імпульсів [5].

87.Набуті вади серця - ураження серцевого клапана (клапанів), стулки якого виявляються нездатними до повного розкриття (стеноз) клапанного отвору або до змикання (недостатність клапана) або до того й іншого (поєднаний порок).

88.Надлишкова маса тіла - маса тіла, що перевищує нормальну або стандартну для даного індивіда в залежності від статі, зросту і статури [3].

89.Недостатність мітрального клапана. При незначній недостатності - скарг немає, з прогресуванням проблеми можуть виникнути серцебиття, підвищена стомлюваність, помірна задишка, затримка рідини.

90.Нейроциркуляторная дистонія (НЦД, вегето-судинна дистонія) - має функціональну природу, для неї характерні розлади нейроендокринної регуляції діяльності серцево-судинної системи.

91.Нераціональне (надмірне) м'язове напруження — неповне розслаблення м'язів у необхідні моменти виконання рухових дій. Розрізняють тонічне і координаційне нераціональне м'язове напруження.

92.Олігофренія (дав.-гр. ὀλίγος — «малий» + φρήν — «розум») - це форма розумового і психічного недорозвинення, що виникає в результаті ураження ЦНС (у першу чергу кори головного мозку) у пренатальний (внутрішньоутробний), натальний (при пологах) або постнатальний (на самому ранньому етапі життєвого розвитку) періоди.

93.Онтогенез (від грец. οντογένεση: ον — буття й γένεση — походження, народження) — індивідуальний розвиток організму з моменту утворення зиготи до природної смерті, що охоплює всі зміни від народження до смерті. Онтогенез взаємозв'язаний з філогенезом.

94.Пароксизмальна тахікардія - напади прискорених серцебиття правильного ритму 140-240 ударів в хвилину з раптовим виразним початком і таким же несподіваним закінченням.

95.Педагогічна інтеграція - навчання дітей і дорослих з різними дефектами в установах загальної системи освіти.

96.Переміжна кульгавість - виникає при облітеруючому атеросклерозі, облітеруючому ендартеріїті. Основна ознака - виникнення болю в литкових м'язах при ходьбі, які зникають або зменшуються при зупинці.

97.Перикардит - гостре або хронічне запалення перикарда (навколосерцевої сумки, зовнішньої оболонки серця). Розрізняють сухий (спайковий, в тому числі і констриктивний - констриктивний) і випотной (ексудативний) перикардит.

98.Плеврит - запалення плеври (оболонки, що вистилає грудну порожнину зсередини і покриває легені) з утворенням фібринозного нальоту на її поверхні або випоту (рідини) в її порожнині.

99.Пневмонія - запалення легенів - група захворювань, що характеризуються ураженням респіраторної частини легенів, ділиться на крупозне (часткові) і осередкові.

100.Порушення зору – термін, що стосується незрячих і слабозорих. Незрячих ділять на тотально сліпих і з залишковим зором (від Про до 0,04). Слабозорі – мають гостроту зору від 0,2 до 0,6.

101.Порушення інтелектуального розвитку (застарілі терміни «розумова відсталість», «олігофренія», «імбецильність») — системне порушення пізнавальної діяльності, що має незворотний характер; органічне ураження кори головного мозку, що має непрогресуючий характер; особливий розвиток дитини, котрий не вичерпує всіх її потенційних можливостей. Вона навчатиметься, проте дуже повільно, а певні знання та навички може не опанувати.

102.Правошлуночкова недостатність - виникає при перевантаженні або поразку правих відділів серця. Застійна правошлуночкова недостатність.

103.Пролапс мітрального клапана - вибухання, випинання або навіть вивертання однієї або обох стулок мітрального клапана в порожнину лівого передсердя під час скорочення лівого шлуночка.

104.Рак легені - одна з найбільш частих локалізацій злоякісних новоутворень у чоловіків і жінок у віці старше 40 років. Ймовірність його значно вище у курців.

105.Серцева недостатність - стан, обумовлений недостатністю серця як насоса, що забезпечує необхідну кровообіг.

Сильний біологічний стимулятор зростаючого організму, обов'язкова умова його нормального формування та розвитку.

106.Синусова брадикардія - синусовий ритм з частотою менше 55 ударів в хвилину. Нерідко відзначається у здорових, особливо у фізично тренуваних осіб (у спокої, у сні).

107.Синусова тахікардія - синусовий ритм з частотою більше 90-100 уд. В хвилину. У здорових людей вона виникає при фізичному навантаженні і емоційному збудженні.

108.Слухова система (орган слуху і рівноваги) — аналізатор зовнішнього середовища, що виконує дві важливі функції — сприймання звукових коливань, підтримання рівноваги і регулювання положення та рухів тіла в просторі.

109.Соціальна інтеграція – це двосторонній процес взаємного зближення соціальних суб'єктів: інвалідів, які прагнуть до включення в суспільство, і людей, які повинні створити сприятливі умови для такого включення.

110.Спадковість — відновлення у нащадків біологічної схожості з батьками.

111.Спорт – складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї, в процесі якої порівнюються і оцінюються потенційні можливості людини. Розрізняють: масовий спорт, спорт вищих досягнень і професійний спорт [5].

112.Спортивна медицина – галузь медицини, що вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму в зв'язку з впливом на нього занять фізичною культурою та спортом [6].

113.Стенокардія - напад раптової болі в грудях, який завжди відповідає наступним ознаками: має чітко виражене час виникнення і припинення, з'являється за певних обставин.

114.Стенокардія (грудна жаба) — одна з форм ІХС (ішемічної хвороби серця). Основний прояв стенокардії — напади стискаючого болю або болю, що давить за грудниною («жаба душить»); біль може поширюватися на ліву руку, ліве плече, лопатку, нижню щелепу, навіть зуби. Іноді біль супроводжується відчуттям страху, що змушує хворих застигати в нерухомій позі.

115.Стійкі порушення слуху – поразка сприйняття звуку (внутрішнього вуха, слухового нерва) або звукопроводячого (середнього вуха) апарату.

116.Тетрада Фалло (найчастіший «синій» порок) - це поєднання 4 ознак: стеноз (звуження) легеневої артерії аж до повного закриття просвіту, декстропозиція аорти.

117.Тимчасова гіпертрофія - «накачування» м'яза під час окремого тренувального заняття, обумовлене, головним чином, накопиченням рідини в інтерстиціальному і внутрішньоклітинному просторі м'язи [1].

118.Хвороба Рейно - приступообразні розлади артеріального кровопостачання кистей і (або) стоп, що виникають під впливом холоду або хвилювання.

119.Хронічний абсцес - тривалий поточний гнійний процес, який є наслідком гострого абсцесу.

120.Цінності фізичної культури – практично значуща основа фізкультури, спрямована на вирішення соціально і професійно орієнтованих, а також індивідуальних особистісних завдань [3].

Короткий інструктаж основних особливостей занять по фізичній культурі для вчителів загальноосвітніх шкіл, що займаються з дітьми, які відвідують спеціальні медичні групи.

1. Медичний огляд

- Додатковий розподіл, відповідно до характеру захворювання.
- Принципи проведення занять.
- Структура шкільного уроку фізичної культури
- Висновки

2. Основна мета занять по фізичної культурі з дітьми що займаються в спеціальних медичних групах:

- ознайомитись зі станом школярів та розподілити їх на групи
- спланувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру;
- через засоби фізичної культури підвищити життєву активність органів і систем учнів, добитися індивідуально - стійкого поліпшення самопочуття;
- використати потенційні можливості учнів;

3.Завдання які реалізуються в роботі зі спеціально медичною групою:

1. підвищення функціональної здатності і систем організму дитини;
2. формування правильної постави;
3. зміцнення здоров'я та корекції фізичного розвитку дитини за рахунок правильної діяльності викладача;
4. засвоєння основних життєво важливих рухових умінь, передбачених чинною програмою;
5. підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності учнів;

б. формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя.

4.Списки учнів:

а) Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, затверджуються наказом директора школи з вказівкою діагнозу захворювання і терміном перебування в ній.

б) Також затверджуються розклад занять групи і прізвище вчителя (керівника групи), який має відповідну фахову підготовку. Група включає 12-15 учнів.

в) На тиждень проводиться не менше 2-х занять у позакласний час по 45хвилин.

г) При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню.

5.Медичний огляд:

За результатами поглибленого медичного огляду, на основі оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку, шкільним лікарем, на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які потім узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, лікарем лікувальної фізичної культури).

До спеціальної медичної групи належать діти зі значними відхиленнями в стані здоров'я, яким протипоказані значні фізичні навантаження. Ці відхилення можуть бути постійного або тимчасового характеру (після перенесення захворювань). З учнями спеціальної медичної групи проводять заняття за спеціальною програмою, цим дітям потрібні заняття лікувальної фізкультури.

6. Додатковий розподіл відповідно до характеру захворювань:

- Група А – СЕРЦЕВО-СУДИНІ І ДИХАЛЬНІ ЗАХВОРЮВАННЯ;
- Група Б - ШЛУНКОВО- КИШКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ;
- Група В - ПОРУШЕННЯ ЗОРУ;
- Група Г - ПОРУШЕННЯ ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМИ І ОБМІНУ РЕЧОВИН;
- Група Д – ЗАХВОРЮВАННЯ ОПОРНО –РУХОВОГО АПАРАТУ;

Формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров'я.

Можливе об'єднання в групу учнів з різними захворюваннями, тому, що характер пристосування до фізичних навантажень і особливо пристосування серцево-судинної і дихальної систем в багатьох відношеннях схожі.

У програмі для спеціальної медичної групи обмежені вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, бігу на лижах та ковзанах, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Вона враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань учнів даної групи.

Освоєння програм дає можливість покращити самопочуття учнів і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом, і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість учням познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому.

Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань).

Тому основною формою організації навчальної діяльності, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше.)

7. Головні принципи проведення занять:

1. полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання. Будь-які заняття фізичними вправами та спортом в нашій країні у відповідності з програмною настановою фізкультурного руху держави мають оздоровчу спрямованість. Для студентів в СМГ цей принцип є головуючим. Відбираючи засоби фізичного виховання, він проходить крізь всі етапи методики та організації занять. Важливість цього принципу пояснюється набагато більшим об'ємом оздоровчих завдань при роботі з контингентами СМГ.

2. фізичного виховання учнів СМГ полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Під час будь-яких занять фізичними вправами навантаження, які використовуються, диференціюють в залежності від віку, статі та фізичної підготовленості. В заняттях СМГ окрім цього, фактором, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень та можливості загартовування, стає захворювання, яке характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного учня окремих засобів та методів фізичного виховання.

3. повинен дотримуватись в процесі фізичного виховання учнів СМГ, полягає в професійно-прикладній спрямованості занять. Проводячи

заняття по фізичному вихованню з учнями СМГ, які раніше перенесли хворобу, викладач повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти учню в процесі занять фізичними вправами набути необхідні для доброго засвоєння професії рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування відшліфувати їх, підготувати ЦНС та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього спеціаліста. Якщо врахувати, що у учнів в результаті перенесеного захворювання часто існують значні порушення в організмі, які ускладнюють пристосування до умов фізичних напружень, то стає очевидною складність здійснення цього принципу.

СТРУКТУРА ШКІЛЬНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ:

У вступній частині уроку (3-4 хв.) вчитель організовує учнів, пояснює завдання уроку, повідомляє теоретичні відомості, сприяє виробленню правильної постави. Засобами вступної частини є гімнастичні шиккування й перешиковування, ходьба, стройові вправи, дихальні вправи, а також підрахунок частоти пульсу і дихання.

У підготовчій частині (10-15 хв.) проводяться загально-розвивальні вправи, ходьба з різними положеннями рук, танцювальні вправи, ігри з елементами стройових вправ, а також підготовчі й підвідні вправи.

В основній частині (25-28 хв.) навчають одного з основних рухів і включають ігри малої і середньої рухливості (для школярів 7-8 років тривалість її скорочується).

У заключній частині, яка триває до 5 хв., діти виконують дихальні вправи і вправи на розслаблення. Завдання цієї частини - знизити фізіологічне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан. У цій частині уроку вчитель підбиває підсумки і дає домашнє завдання. Усі частини уроку спрямовані на розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань, органічно поєднані між собою і становлять єдине ціле.

Висновки:

1. Спеціальні фізичні вправи залишаються одним з найбільш важливих методів медичної реабілітації, який знаходить широке застосування при порушенні постави, сколіозах з багатьма вираженими клінічними синдромами.

2. Емоції, відчуття задоволення від м'язової діяльності сприятливо впливають на психіку хворої дитини, посилюють функції ендокринної системи (збільшення вмісту в крові адреналіну та інших гормонів).

3. Під впливом фізичних вправ поліпшується обмін речовин, кровообіг, дихання. Усе це дозволяє підкреслити значення загальнотонізуючого впливу фізичних вправ. Універсальність тонізуючого впливу фізичних вправ на весь організм – характерна особливість їх застосування при порушенні постави та сколіозах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. / В.К. Бальсевич, Запорожанов В.А. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Бойко Д.В. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту : навч.-метод. посіб. / Д.В. Бойко, В.М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.
3. Брискін Ю.А. Спорт інвалідів : навчальний підручник / Ю.А. Брискін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 264 с.
4. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Вид-во «Олімпійська література», 2003. С. 634–651.
6. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2000. – 288 с.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
8. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
9. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 106 с.
10. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні : [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 181 с.
11. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля : [монографія] – Житомир: Рута, 2008. – 168 с.
12. Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник / Г.П. Грибан,

В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Ф.Г. Опанасюк. – К.: Аграрнаосвіта, 2005. – 113 с.

13.Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я.Наук.-теорет. журнал Дніпроп. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. –2004. – С. 130–132.

14.Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Навч.-метод. посіб. / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л. : Українські технології, 2005. — 48 с.

15.Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – С.7-13.

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

17.Програма з фізичної культури для спеціальної медичної групи 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Укл. В. І. Майер, В. В. Деревянко, Київ: ІЗМН, 2007. – 85 с.

18.Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі / В. І. Бабич, І. В. Прихода. – Луганськ : Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка., 2010. – 348 с.

Допоміжна

1.Абабнех Мохамед. Рухові режими у дітей шкільного віку, хворих на дискінезію жовчних шляхів. / Абабнех Мохамед // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. II Всеукр наук. конф. асп. – Л., 1998. – С. 111–117

2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, А. Г. Єдинак. – Кам'янець–Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с

3. Булейченко О. В. Методика вивчення окремих елементів оздоровчої аеробіки під музичний супровід для студентів спеціальної медичної групи

інституту корекційної педагогіки / Булейченко О. В., Євтушок Н. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009 № 2. – С. 35–37.

4. Волкова С. С. Физическое воспитание школьников 1–3 классов, отнесенных к специальной медицинской группе / С. С. Волкова // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту : матеріали Всеукр. наук. конф. – Суми, 2000. – С. 99–103.

5. Дуб І. Рухова активність і здоров'я дітей, які займаються в спеціальних медичних групах / І. Дуб, О. Олицький // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 2. – С. 213–216.

6. Дьомочка С. Використання оздоровчого плавання для покращення функціонального стану школярів СМГ / С. Дьомочка // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2000. – Вип. 4. – С. 288–290.

7. Заохочення до здорового способу життя студентів спеціальних медичних груп через самостійне складання та систематичне виконання комплексу ранкової гімнастики / Філатова З. І., Смольц Т. В., Щербак П. Н., Гловацька І. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 2. – С. 143–147.

8. Куриш В. Оптимізація організації фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи / Валентина Куриш, Михайло Молнар // Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 332

9. Майєр В. І. Фізична культура: експериментальна програма для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів / В. І. Майєр // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 8–33.

10. Макаренко О. Реабілітація слабозорих дітей 13–15 років в умовах школи-інтернату засобами фізичного виховання / О. Макаренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2000. – Вип. 4. – С. 277–278

Інформаційні ресурси

1. Державні тести і нормативи оцінки підготовки населення України
<https://zakon.rada.gov.ua>

Бібліотека Університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>.

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.
<http://www.nbuv.gov.ua>

3. Інститут масової інформації. <http://www.imi.org.ua>

4. Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника.
<http://www.lsl.lviv.ua>

5. Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>

ДЛЯ НОТАТОК