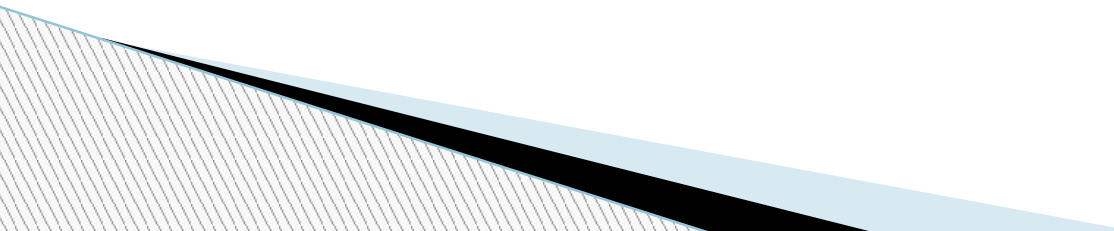


Возрастная анатомия и физиология нервной системы

Лекция 4



План лекции

- Рефлекс – основа нервной деятельности
 - Процессы возбуждения и торможения в ЦНС и их взаимодействие
 - Учение А.А. Ухтомского о доминанте
 - Понятие об утомлении, переутомлении и активном отдыхе
- 

Понятие о рефлексе

Рефлекс – это закономерная ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая с участием ЦНС.

Путь, по которому проходит возбуждение во время рефлексов от рецептора к рабочему органу называется **рефлекторной дугой**.

Время, в течение которого возбуждение проходит по рефлекторной дуге, называется **временем рефлекса**.

В рефлекторной дуге различают следующие элементы:

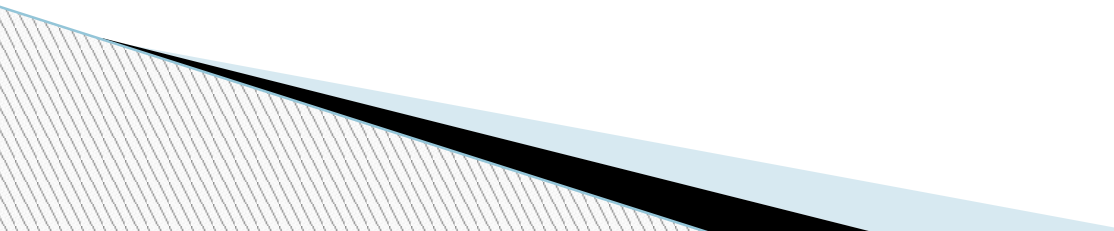
1. Рецепторы, воспринимающие раздражение
 2. Аfferентный путь от рецептора к ЦНС
 3. Нервный центр, расположенный в ЦНС
 4. Эfferентный путь от ЦНС к эффектору (рабочему органу)
 5. Эффектор
- 

Схема рефлекторной дуги

Простая рефлекторная дуга

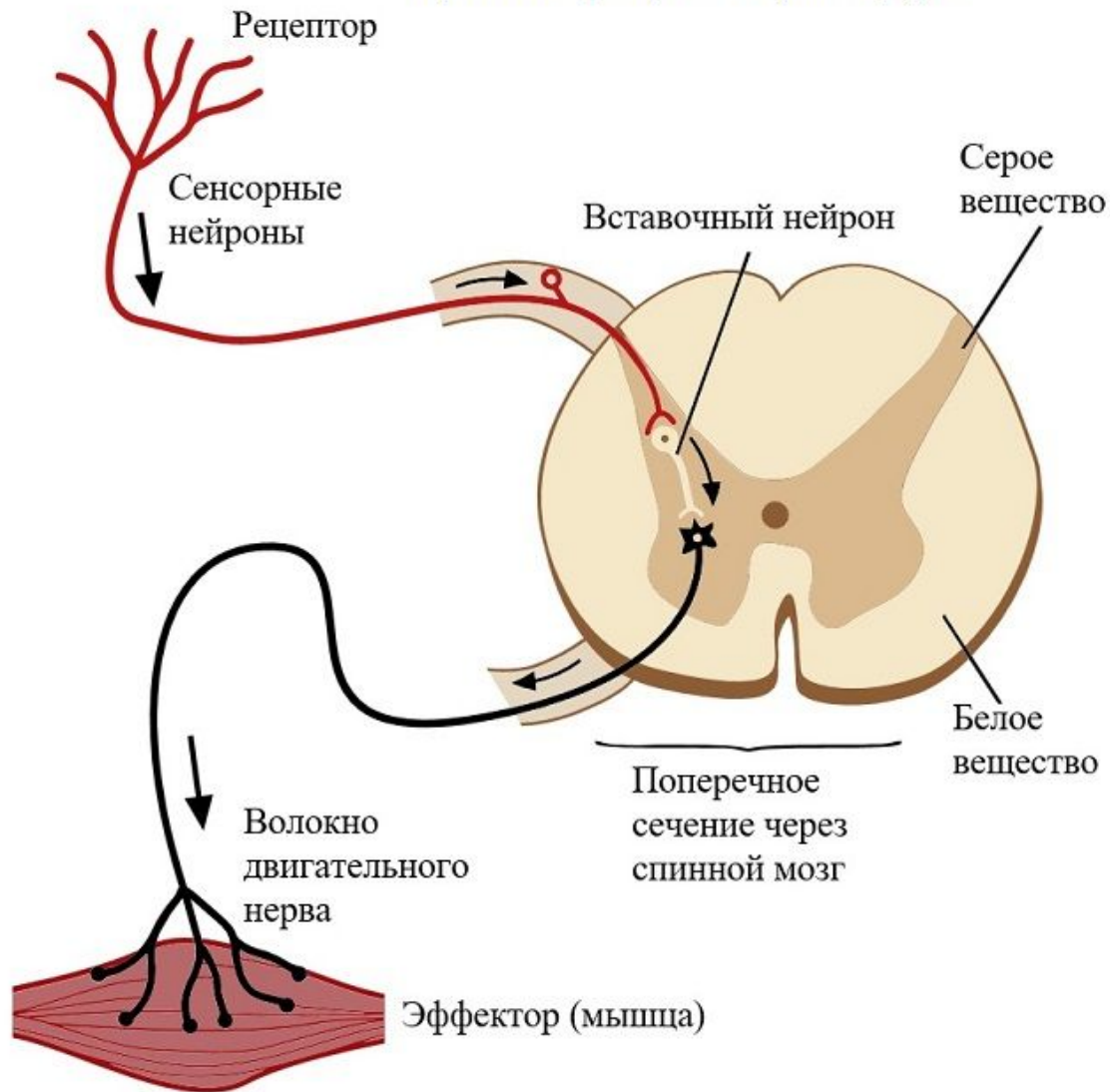
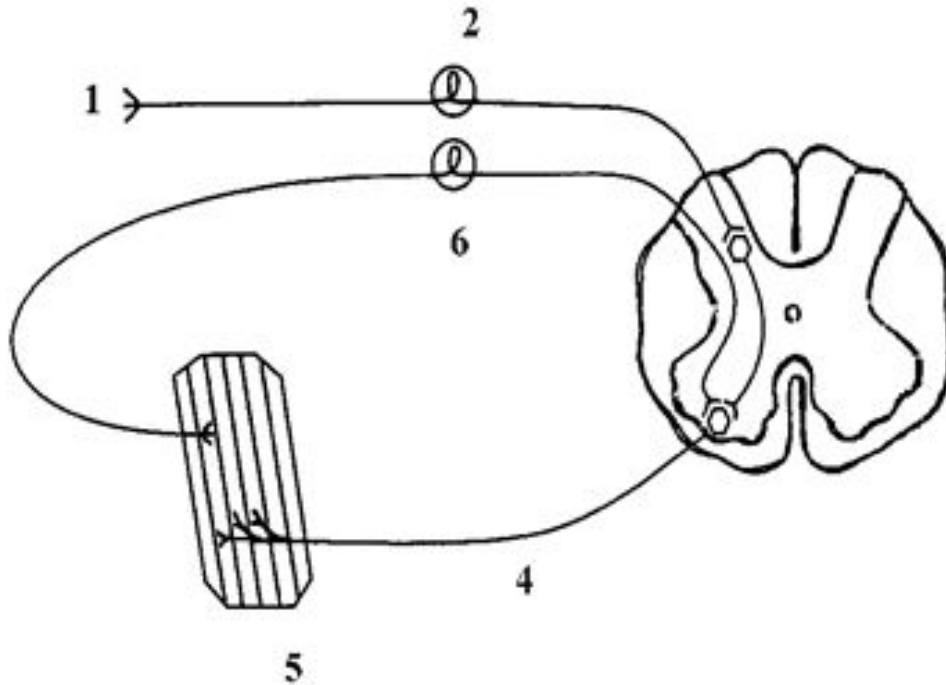


Схема рефлекторного кольца



1 – рецептор

2 – афферентный
нейрон

3 – ЦНС

4 – эфферентный
нейрон

5 – рабочий орган

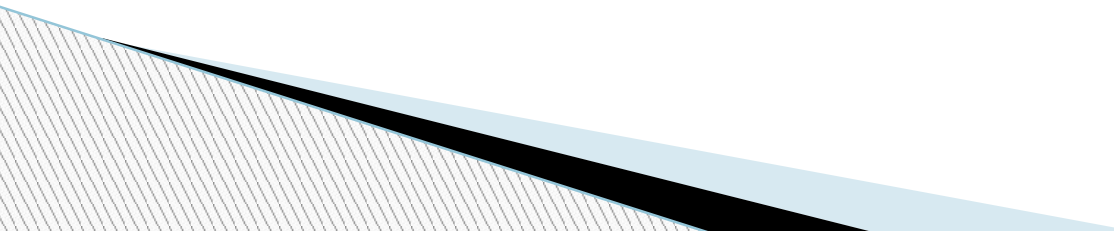
6 – афферентный
нейрон обратной
связи

3—5 – прямая связь
(ЦНС->рабочий орган)

5—3 – обратная связь
(рабочий орган->ЦНС)

Понятие о возбуждении и торможении в НС

В ЦНС протекают два основных процесса – возбуждения и торможения:

- **Возбуждением** называют нервный процесс, который либо вызывает деятельность органа, либо усиливает существующую.
 - Под **торможением** понимают такой нервный процесс, который ослабляет либо прекращает деятельность или препятствует ее возникновению.
- 

Основные свойства процессов возбуждения и торможения

Иррадиация – это распространение возбуждения от клетки к клетке, от центра к центру, то есть охват не одного, а многих центров. Торможение не иррадирует подобно возбуждению, но оно может «распространяться» и это зависит от силы приходящего возбуждения и функционального состояния клеток, куда оно приходит.

Основные свойства процессов возбуждения и торможения

Концентрация – это сосредоточение, то есть удержание на определенное время возбуждения и торможения в определенных центрах.

Взаимная индукция (наведение) – способность одного нервного процесса порождать другой. **Возбуждение** в одном участке коры вызывает **торможение** в другом участке, и наоборот, **торможение** в одном участке может вызывать **возбуждение** в другом.

Виды индукции

Выделяют **положительную** и **отрицательную** индукции, при этом она бывает:

- - **одновременная** индукция «+» и «-»
- - **последовательная** индукция «+» и «-»

Если торможение индуцирует возбуждение, то это положительная индукция; если возбуждение индуцирует торможение, то это отрицательная индукция.

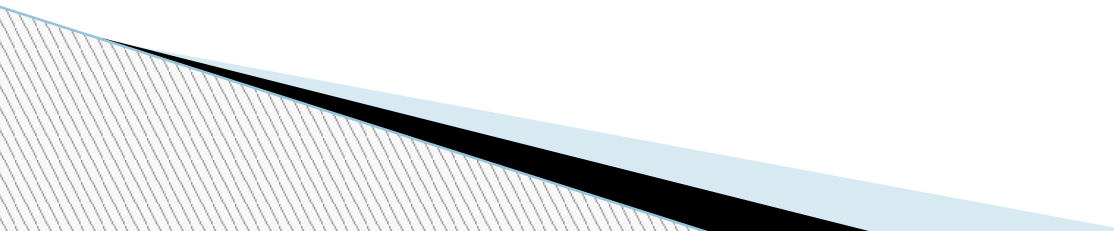
Одновременная «-» индукция – если в одном нервном центре возникает возбуждение, а в другом одновременно индуцируется торможение.

Одновременная «+» индукция – если в одном нервном центре возникает торможение, а в другом в то же время возбуждение.

Виды индукции

Последовательная «-» индукция – если в данном центре возникло возбуждение, а затем после его исчезновения в этом же центре возникло торможение.

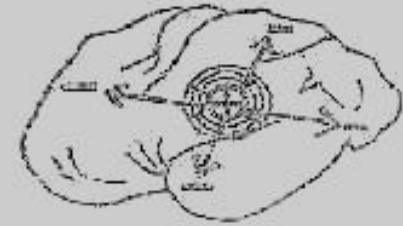
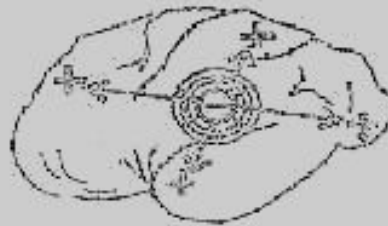
Последовательная «+» индукция – если в данном центре после его торможения возникает возбуждение.



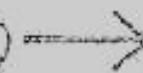
Виды индукции

Виды индукции

Одновременная
положительная и
отрицательная индукция



Последовательная
положительная индукция



Последовательная
отрицательная индукция

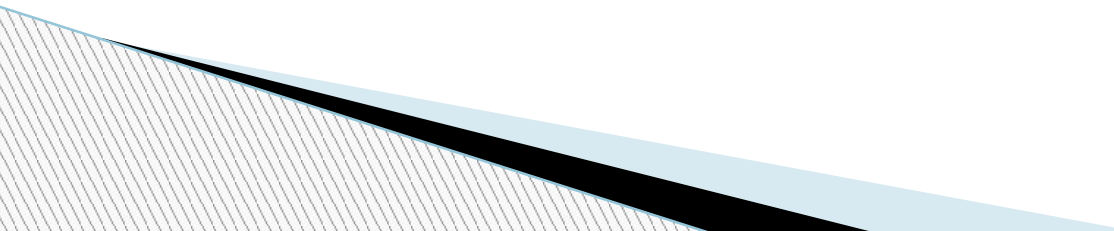


Учение А.А. Ухтомского о доминанте

Согласно учению А.А. Ухтомского о доминанте, для ЦНС характерно наличие в ней доминантных, то есть господствующих очагов возбуждения, которые на какой-то отрезок времени подчиняют себе функционирование всех других нервных центров.

А.А. Ухтомским было установлено, что в естественных условиях доминанта может охватывать на короткое или длительное время целые системы нейронов и формировать поведенческие реакции. Именно так возникает пищевая, оборонительная, половая и др. виды деятельности.

Основные свойства доминанты

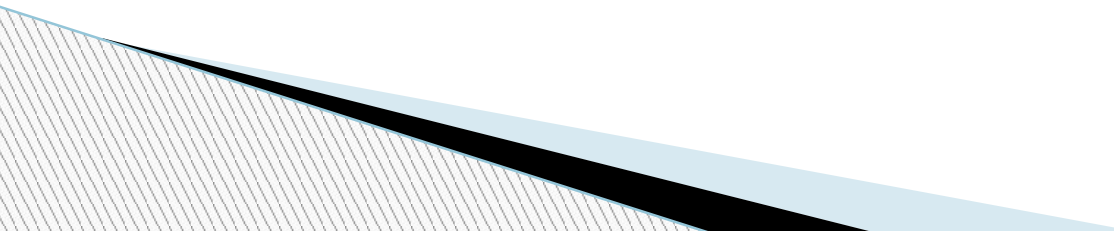
- ▣ Повышенная возбудимость
 - ▣ Способность к суммации возбуждений
 - ▣ Высокая стойкость процессов возбуждения
 - ▣ Способность к самовозобновлению
 - ▣ Способность тормозить другую, недоминантную в данный момент деятельность
- 

Виды доминант

- ▣ По продолжительности:
 - Кратковременные
 - Длительные
- ▣ По социальной значимости:
 - Положительные
 - Отрицательные

Понятие об активном внимании

Активное внимание можно представить как доминантный очаг возбуждения в творческом отделе больших полушарий с индуцированным торможением по периферии. Это обеспечивает возможность с вниманием выполнять нужную работу, а не переключаться на другую.



Продолжительность периода активного внимания в зависимости от возраста

Активное внимание по своей продолжительности различно у детей разного возраста.

- В I, II, и III периодах развития ребенка активное внимание формируется с большим трудом и продолжается не более нескольких минут.
- В IV периоде (7-10 лет) продолжительность активного внимания составляет 10 минут,
- В IV периоде (10-12 лет) – 20-25 минут,
- В V периоде (12-15 лет) – 30 минут,
- В VI периоде (15-16 лет) – 40 минут,
- У взрослых – 60 минут.

Это следует учитывать в педагогическом процессе при построении урока, внеклассного мероприятия и т. д.

Стадии развития утомления в доминантном очаге

Выделяют три стадии развития утомления:

1. «Растормаживание тормозов»
2. Понижение возбудимости в доминантном очаге
3. Запредельное торможение

Понятие об утомлении

Под утомлением понимается снижение работоспособности нервных клеток (в первую очередь клеток коры больших полушарий), вызванное интенсивной и длительной работой. Снижение работоспособности выражается в снижении количества и качества работы, а также ухудшение координации рабочих актов.

Утомление по Павлову – есть один из автоматических внутренних возбудителей тормозного процесса. Однако ставить равенство между утомлением и торможением нельзя. Тем не менее, эти процессы тесно взаимосвязаны и утомление всегда предшествует торможению, широко распространяющемуся по всему организму, что сигнализирует о появлении торможения в КБП.

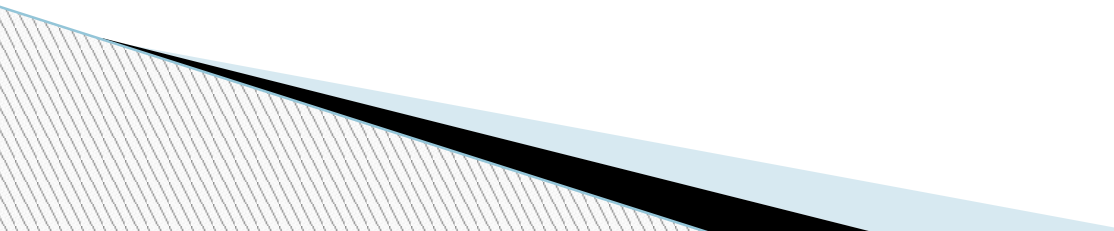
Утомлению предшествует ощущение усталости, потребности в отдыхе, потребности прервать вид работы или сменить позу, накопление ошибок в процессе деятельности, замедление процессов усвоения, проявление двигательной реакции.

Понятие о переутомлении

В случае систематически недостаточного отдыха постепенно накапливается утомление, приводя таким образом к переутомлению, что уже является патологией, то есть очень серьезным нарушением в деятельности ЦНС, особенно больших полушарий как основного органа умственной работы. Хроническое утомление приводит к расстройству сна, потере аппетита, раздражительности, апатии, снижению памяти, внимания, успеваемости, вялости, сонливости, мышечной слабости, снижению общей сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов

Алгоритм действий при появлении признаков переутомления

При появлении признаков переутомления необходимы:

- ▣ длительный отдых;
 - ▣ уменьшение нагрузки или полная ее отмена;
 - ▣ увеличение времени пребывания на свежем воздухе;
 - ▣ оптимизация питания и его режима, в частности увеличение количества потребляемых углеводов и витаминов;
 - ▣ соблюдение режима дня.
- 

Гигиенические требования к организации урока

1. В начале урока «зажечь» доминанту – очаг активного внимания.
 2. Активное внимание поддерживать в одном очаге не дольше положенного времени для каждого возраста.
 3. Необходимо стремиться задействовать во время урока все анализаторы.
 4. Профессиональное мастерство педагога.
 5. Применение активных методов преподавания на уроке
- 