ГБОУ СОШ с. Воскресенка м.р. Волжский Самарской области

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Воскресенка м.р. Волжский Самарской области, CN=Кузнецова М.А., E=manyha063@yandex.ru
direktor2021
2022.04.13 14:41:36+04'00'

Гигиена требования к организации проведения урока физической культуры в общеобразовательной школе.

Синельникова А.А. - учитель физической культуры

Март 2016 г.

Содержание

Введение 4
1. Требования к местам занятий, температурный режим, влажность, вентиляция, уборка 5
2. Требования к инвентарю 8
3. Требования к нормированию нагрузок 10
4. Профилактика травматизма 12
5. Восстановительные мероприятия 14
Заключение 16
Список использованных источников 17

Введение

В последние годы вопросы физического воспитания все больше и больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. И это не случайно. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей.

Физическая подготовка-это педагогический процесс, объединяющий систему организованных или самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания физических качеств, необходимых для полноценного осуществления человеком жизненно важных функций, отправлений, высокопроизводительной трудовой деятельности и защиты Родины.

Воспитание физических качеств занимает важное место в физической подготовке школьника.

Целью реферата – является изучить гигиену требований к организации проведения урока физической культуры в общеобразовательной школе

В ходе поставленной цели необходимо решить следующие задачи реферата:

- рассмотреть требования к местам занятий, температурный режим, влажность, вентиляция, уборка;
- выявить требования к инвентарю;
- выявить требования к нормированию нагрузок;
- рассмотреть профилактику травматизма;
- изучить восстановительные мероприятия.

Объектом реферата – является проведения урока физической культуры.

Предметом реферата – является физическая культура.

1. Требования к местам занятий, температурный режим, влажность, вентиляция, уборка

Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП II-65-73, СНиП II-М.3-68 и СНиП II-Л-П-70), а также Правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности для общеобразовательных школ.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м2 на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заструговъ, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.

Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м2.

Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкать при касании стен.

Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

В зданиях школ перекрытие над спортивным залом должно быть трудносгораемым с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытия спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легкозагорающимися материалами.

Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.

Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 м3/час на одного человека и температуру воздуха не ниже 14°С.

Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.

Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в

коридоре, на лестничной площадке и др.

Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

Раздевальные для детей школьного возраста должны иметь не менее 0,18 м2 площади на место.

Шкафы в раздевальных устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

Температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20°С; в душевых 25°С. Кратность обмена воздуха в раздевальных - 1,5, в душевых - 5,0.

2. Требования к инвентарю

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале.

Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

58. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на брусе, заметного искривления.

60. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвижении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда (приложение 5).

Лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с росто-весовыми данными учащихся и подгонять индивидуально:

- палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;

- поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

3. Требования к нормированию нагрузок

Физиолого-гигиеническому нормированию подлежат все основные факторы, определяющие состояние и развитие организма. И естественно ни у кого не возникает сомнений в необходимости обоснования физиологических норм физических нагрузок в процессе физического воспитания детей и подростков. Для решения этих задач необходимо разработать критерии нормирования нагрузок для детей различных возрастных групп. При обосновании и градации физических нагрузок, адекватных функциональным возможностям исследуемых, как правило, подходят с тех позиций:

- градация физических нагрузок по отдельным физиологическим показателям, в частности по ЧСС, потреблению кислорода, легочной вентиляции и др.;

- дозировки интенсивности физической нагрузки в зависимости от максимальной скорости передвижения;

- оценки интенсивности нагрузки, исходя из максимальных энергетических возможностей организма.

В физиологии спорта премяются четыре временные зоны.

К первой зоне отнесены рекорды, укладывающиеся в отрезок времени до 20-30 секунд, ко второй – рекорды, время которых находится в диапазоне от 20-30 секунд до 4-5 минут, к третьей – рекорды от 5 минут до 30-40 минут и к четвертой зоне – все рекорды, время которых превышает 30-40 минут.

Классифицируют и физические упражнения и с учетом силы, скорости и продолжительности мышечного сокращения, подразделяя их на:

- силовые, выполняемые с максимально возможным напряжением мышц в динамическом или статистическом режимах при малой скорости движения;

- скоросто-силовые, выполняемые в динамическом режиме одновременно с большой скоростью и силой мышечного сокращения, что обеспечивает большую мощность;

- упражнения на выносливость, при выполнении которых мышцы сокращаются с меньшей силой и скоростью, но при этом во много раз возрастает во времени их способность выполнять работу.

При выполнении физических упражнений разной мощности и продолжительности вклад данных систем, как правило, неодинаков. В связи с этим физические упражнения подразделяются на группы с явным преобладанием анаэробного или аэробного путей энергопродукции, а также смешанного анаэробно-аэробного энергообеспечения. В спортивной физиологии приводятся соотношения трех систем энергообеспечения при выполнении анаэробных и аэробных циклических упражнений.

При нормировании нагрузок рекомендуется учитывать пять компонентов:

- продолжительность упражнения;
- интенсивность;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха;
- число повторений упражнения.

При нормировании выполнения циклических упражнений особое внимание заслуживают процессы возрастного развития двигательной системы. Изменения физиологических процессов в связи с выполнением тренировочных занятий обусловлены воздействием на организм повторяющихся движений. При этом в первую очередь происходят изменения функционального состояния двигательной системы. Вегетативные процессы перестраиваются под влиянием раздражений, сигнализирующих о возможной гипоксии, но главным образом – под влиянием моторно-висцеральных рефлексов. Поэтому при планировании тренировочных занятий и выборе нагрузок важно учитывать не только обменные процессы, но и возрастные особенности регуляции движений и освоения техники моторных навыков.

4. Профилактика травматизма

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на уроках физической культуры в общеобразовательной школе:

1. Спортивный зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы. Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с дирекцией школы. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

3. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный класса или преподаватель. Последний проверяет исправность гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя.

4. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка, помощь.

5. Выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

6. Преподаватель при изучении элементов и комбинаций должен объяснить учащимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения травм.

7. При выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов (в местах возможных падений, соскоков). Маты должны быть уложены с точной стыковкой, без щелей между ними.

8. В спортивном зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя или тренера.

9. После занятий все снаряды должны быть аккуратно поставлены на

место хранения согласно схеме их хранения в зале.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяет не только успешно решать задачи овладения техникой упражнений, но и избегать травм в результате срывов и падений.

Под страховкой понимают готовность преподавателя или учащегося, стоящего на страховке, своевременно поддержать исполнителя упражнений в случае неудачной попытки, не дать ему упасть.

В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им движения. Помощь оказывается для того, чтобы предотвратить падение или срыв со снаряда, и для того, чтобы облегчить ученику выполнение упражнения, помочь правильно предотвратить способ выполнения того или иного движения.

5. Восстановительные мероприятия

Среди не медикаментозных методов профилактики и лечения выделяются водо- теплолечебные процедуры. Они имеют значение и как надежный способ закаливания. В последние годы установлено, что воздействие теплом, водой более эффективно, если за ним следует массаж. Связь эта взаимная: тепло готовит наш организм к массажу, а он закрепляет положительное влияние тепловых процедур. Очень полезно такое сочетание при умственном и физическом утомлении, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата и нервной системы, в спортивной практике.

Особое место среди тепловых процедур занимают бани, которые представляют собой целый комплекс оздоровительных факторов: тепло, паровые ингаляции, воздействие водой, венечный массаж. Кроме того, баня - излюбленная гигиеническая процедура у многих родов.

Охлаждающие водные процедуры после термальной кабины повышают артериальное давление. Поэтому больные - гипертоники не должны их применять. А вот при пониженном артериальном давлении (гипотонии) они весьма желательны. При разумных дозировках тепла и последующего охлаждения баня оказывает нормализующее действие на артериальное давление: у гипертоников оно снижается, особенно в суховоздушной части, у больных гипотонией повышается.

Благотворно влияние бани на дыхательную систему. Горячий воздух усиливает кровоснабжение слизистых оболочек дыхательных путей, что способствует обновлению эпителия и разрастанию сети капилляров в легких. При действии тепла расслабляется дыхательная мускулатура, расширяются бронхи, дыхание становится легче. Улучшается газообмен в легких, увеличивается их жизненная емкость и эластичность. Баня повышает потребление кислорода и способствует лучшему выделению углекислого газа. Частота дыхания в термальной кабине возрастает, а затем при охлаждении снижается. Горячий воздух приводит к гибели патологических

микробин не только на коже, но и в дыхательных путях. Целебное влияние усиливается при использовании специальных настоев.

Лечебный массаж назначается врачом и применяется при травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, хронических неспецифических заболеваниях легких. Подробнее об этом расскажем дальше.

Из самого названия ясно, что он предназначен для повышения выносливости спортсменов, снятия физического и нервного утомления.

Самомассаж - это раздел посвящен самомассажу - системе приемов дозированного механического воздействия на тело своими руками или специальными аппаратами. В его основе лежат сложные, регулируемые центральной нервной системой рефлекторные процессы. Они мобилизуют защитно-приспособительные механизмы организма, способствуя нормальной деятельности органов и систем человека. Делая самомассаж, надо соблюдать определенную последовательность приемов, постепенно увеличивать степень воздействия, сочетать их с физическими упражнениями. Приемы те же, что и при массаже: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Заключение

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательных школах включает сдачу норм, характеризуется разнообразием организационных форм, активным вовлечением во внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия, широким использованием физических упражнений в повседневной жизни школьников.

Урок физкультуры — основная форма физического воспитания, охватывающая всех школьников. При проведении уроков физкультуры должны соблюдаться следующие гигиенические требования: соответствие содержания урока и величины нагрузки состоянию здоровья, физической подготовленности, возрасту и полу учащихся; методически правильное построение урока с выделением отдельных структурных частей и созданием оптимальных моторной плотности занятия и физиологической нагрузки; выполнение физических упражнений, содействующих укреплению здоровья и формированию правильной осанки; соблюдение последовательности занятий, правильное их сочетание с другими уроками в расписании учебного дня и недели; проведение занятий в специальном помещении (спортивный или гимнастический зал), на специально оборудованном пришкольном участке, стадионе, лыжной трассе или в бассейне; выполнение учащимися упражнений в спортивной одежде и при температурных условиях, обеспечивающих закаливание организма.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия включают проведение гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр и физкультурных упражнений на переменах, а также ежедневные занятия физкультурой и спортом (спортивный час) с учащимися групп продленного дня. Гимнастика до учебных занятий активизирует обменные процессы перед началом занятий и способствует повышению работоспособности на уроках.

Список использованных источников

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 528 с.

2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2012. – 122 с.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2013. – 480с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 384 с.

5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 2012. – 176 с.

6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 304 с.

7. Климов Е.А., Развивающийся человек в мире профессий, Обнинск: Принтер, 2013. — 57 с.

8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2013. - 184 с.

9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

10. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. – 185 с.