Пермский государственный педагогический университет

Кафедра анатомии, физиологии и валеологии

«Гигиеническое обеспечение на уроке физической культуры

в 10 «А» классе, гимназии №2»

Учебно-исследовательская работа

Учебная работа студентки 4 курса

(гр.341)

факультета физической культуры

Ларионовой Дианы Игоревны

Преподаватель: Работникова

Лиана Владимировна

Пермь, 2008

**Введение**

В общеобразовательной школе физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации и некоторым другим характеристикам дифференцируется на 4 основные разновидности: 1) Учебный предмет “Физическая культура”; 2) Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лицея, гимназии, колледжа); 3) Внеклассная спортивно-массовая работа; 4) Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Предмет “физическая культура”, представляя одноимённую область общего образования, обязателен для реализации образовательными учреждениями и для усвоения учащимися. Программой регламентируются объём учебного времени, образовательный минимум , трудоёмкость для изучения, результаты, которые выносятся на итоговую государственную аттестацию Государственным образовательным стандартом РФ общего образования.

Предмет “Физическая культура” интегрирует другие виды физкультурной деятельности школьников в единый процесс физического воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что предмет выступает как инвариантная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурной деятельности учащейся молодёжи. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния детей школьного возраста.

Физические упражнения благотворно влияют на рост, развитие, состояние здоровья детей и подростков. Как у спортсменов, так и у учеников наблюдаются изменения в мышечной системе с увеличением объёма и силы мышц. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствование функций всех систем организма, повышает его физическую и умственную работоспособность. Дозированная физическая нагрузка укрепляет иммунную систему, что повышает толерантность организма к ряду неблагоприятных факторов внешней среды: перегреванию, переохлаждению, гипоксии, инфекционным атакам и стрессовым ситуациям. Более того, занятия спортом способствуют успешной учёбе, предупреждают раннее наступление утомления, сокращают период врабатываемости в школе; способствуют развитию силы, выносливости, координации движений; отвлекают от вредных привычек; воспитывают волю и характер человека.

**1. Распределение детей на группы**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физкультуры все учащиеся в зависимости от состояния здоровья и физического развития делятся на три группы: Основную, подготовительную и специальную медицинскую группу.

Основная группа: Подготовительная группа:

1. Андреева Екатерина 1. Казицын Данил
2. Афонин Кирилл 2. Курбатова Саша
3. Балуев Руслан 3. Лядов Максим
4. Греднёв Виталий 4. Манченко Алиса
5. Женин Дмитрий 5. Сазана Даша
6. Закирова Лиля 6. Трапезникова Ксения
7. Лекомцева Дарья
8. Луднёва Света
9. Нестеров Павел
10. Оборина Екатерина
11. Павлова Надежда
12. Сотников Семён
13. Тихонович Дарья

**2. Соблюдение трёхчастности урока**

Необходимо для подготовки организма к выполнению тематического задания и предотвращения переутомления и травматизма.

В подготовительной части (10мин) выполняются упражнения, повышающие работоспособность систем организма, особенно мышечной, дыхательной и нервной, что позволяет в дальнейшем выполнять более интенсивные нагрузки без риска их повреждающего действия. При этом выполняются простые гимнастические упражнения для всех групп мышц и всех суставов без большой амплитуды и отягощения, стимулирующие функцию аэробной системы.

Основная часть (30 мин) – выполнение темы урока, в которой важно соблюдать следующие принципы: регулярность, преемственность на протяжении всего обучения в школе, комплексность развития различных двигательных умений и навыков, адекватность с учётом возраста, пола и функциональных возможностей учащихся.

В заключительной части (15 мин), назначение которой – подведение организма к исходному состоянию – выполняются упражнения дыхательные на расслабление мышц, ускоряющие восстановительный процесс, создавая условия к переключению на умственную работу на последующих уроках.

**3. Учёт возрастных и половых особенностей школьников**

При составлении программы для младшего школьного возраста (7-11 лет) учитывается необходимость смены упражнений, исключающих однообразие:

Силовые статические и с задержкой дыхания, а так же прыжки с большой высоты.

В среднем возрасте (12-15 лет) ограничивают применение силовых упражнений, которые могут задержать рост костей в длину. Рекомендуются упражнения на координацию, быстроту и выносливость в умеренных пределах.

В юношеском возрасте (16-18 лет) выполняются упражнения с определённой последовательностью: скоростные, на выносливость и в последнюю очередь силовые.

Во всех возрастных группах необходимо иметь ввиду отличительные особенности организма девочек (расположение органов малого таза, относительная слабость мышечной системы и др.), которые требуют соответствующего уменьшения общей нагрузки, ограничения упражнений в упорах на снарядах и прыжков с приземлением. На время менструаций девушек освобождают от занятий физкультурой.

**4. Индивидуальный контроль за переносимостью нагрузки**

Контроль учителя за переносимостью нагрузок осуществляется визуально по окраске кожных покровов, обилию потовыделения и поведению учащихся, а так же по частоте пульса, дыхания и жалобам. Определяет моменты перехода от одной части к другой в зависимости от состояния учащегося.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Внешние признаки | Рабочее напряжение | Утомление | Переутомление |
| Окраска кожи | Розовая | Покраснение | Бледность, цианоз |
| Потоотделение | Небольшое, участками | Большое, но выше пояса | Особо выраженное выше и ниже пояса |
| Дыхание | Ровное, глубокое, через нос | Учащённое, глубокое через рот | Резко учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вдохами |
| Движение | Координированы, достаточной силы и быстроты | Ошибки в сложной координации, снижение силы, и быстроты | Ошибки в простых движениях, отказ продолжать упражнения |
| Внимание | Чёткое | Рассеянное | Отсутствует |
| Самочувствие | Бодрое | Усталость, вялость, сердцебиение | Боли в груди, висках, мышцах, тошнота |

**5. Контроль за реабилитацией после перенесённых заболеваний**

ОРВИ (7), бронхит, ангина, отит, грипп (14-28), инфекционные заболевания (21-45), пневмония, плеврит, нефрит, аппендицит (30-60), переломы костей (30-90), инфекционный гепатит (56-180), ревмокардит (180), сотрясение мозга (60 и более).

Казицын Данил – ОРВИ (07.11.08-14.11.08) - освобождён от уроков ф.к. на 7 дней: 15.11.08-22.11.08. Попадает в подготовительную группу

Курбатова Саша – ОРВИ (15.11.08-21.11.08)-освобождена от уроков ф.к. на 7 дней:

22.11.08- 28.11.08. Попадает в подготовительную группу

Сазина Даша – ОРВИ (09.11.08-15.11.08)-освобождена от уроков ф.к. на 7 дней:

16.11.08-22.11.08. Попадает в подготовительную группу

По истечении указанных сроков школьники приступают к занятиям физкультурой в подготовительной группе или специальной группе. Контроль за реабилитацией детей осуществляют учитель и врач. По мере восстановления их переводят в вышестоящую группу.

**6. Расположение урока физической культуры в расписании уроков**

В 10 А классе уроки ФК проходят во вторник 3 уроком и в пятницу 3 уроком.

В расписании 1 и 2,4,5,6 уроками проходят общеобразовательные предметы.

После занятия ФК школьники на следующий урок не опаздывают. Заключительная часть проводилась по всем правилам, организм учащегося восстанавливается до исходного состояния. Ученики приходят в спокойном состоянии.

7. Обучение школьников: уход за телом, гигиена спортивной одежды и обуви

В гимназии была проведена беседа с учащимися на тему “Уход за телом, гигиена спортивной одежды и обуви”, следующего содержания:

1. Основа ухода за кожей

Регулярное мытьё тела горячей водой с мылом и мочалкой не реже 4-5 дней, после этого обязательно меняется нательное бельё. Наиболее загрязнённые его части (лицо, шея, руки, ноги) необходимо мыть с мылом ежевечерне. При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется в значительной степени и более интенсивно выполняет функцию выделения.

Следует принимать тёплый душ. Он не только хорошо очищает кожу, но и оказывает успокаивающее действие на нервную и сс систему, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. Уход за зубами и полостью рта является надёжной профилактикой многих инфекционных заболеваний. Санацию зубов необходимо проводить регулярно.

1. Спортивная одежда

В основном изготовляется из натуральной ткани. Однако допускается использование спортивной одежды из синтетических тканей с добавление натуральных волокон.

Нательное бельё должно быть из хлопкового трикотажа.

После каждой тренировки верхнюю одежду проветривают, а нательное бельё стирают.

1. Спортивная обувь

Должна быть лёгкой, удобной, достаточно просторной по ноге, не нарушать кровоснабжение. Материал обуви чаще всего кожа.

Для сохранения формы, вида и гигиенических достоинств спортивную обувь чистят и сушат при комнатной температуре, рыхло набив внутренность газетной бумагой. После просушивания кожаную обувь следует смазать жиром или мазью.

**8. Обучение школьников методам страховки**

Под страховкой следует понимать готовность преподавателя своевременно оказать помощь исполнителю упражнений в случае неудачного выполнения.

Страховка имеет немаловажное психологическое значение, особенно при выполнении упражнений, связанных с риском.

Варианты страховки используются в зависимости от индивидуальных особенностей учителя и обучаемого: роста, веса, быстроты реакции, физической силы и др. Стоящий на страховке обязан хорошо знать технику выполнения упражнений и в зависимости от обстановки правильно выбрать место для оказания страховки, умело использовать разновидности страховки, не мешая учащемуся выполнять упражнение: знать индивидуальные особенности учеников. Страхующий должен учитывать, что буквально каждое гимнастическое упражнение имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а так же приёмы страховки.

В случае жалоб на усталость, недомогание необходимо принять меры: снизить нагрузку, воздержаться от обучения сложным упражнениям и т.п. В отдельных случаях направить занимающегося к врачу.

ОРУ

Предупредить травматизм не представляет трудности, если преподаватель тщательно продумал содержание занятий. А ОРУ в парах – начальная форма приобретения навыков страховки и помощь.

Акробатические упражнения

Основной причиной большинства повреждений при выполнении акробатических упражнений является недостаточная техническая и физическая подготовленность занимающихся. Типичные ошибки: слабый толчок руками или ногами, расслабленное тело, перекос в полёте, приземление на полную ступню или на расслабленные ноги, руки.

При применении страховки в процессе обучения от страхующегося требуется:

1. Знание техники данного упражнения
2. Быстрота реакции для обеспечения своевременной страховки
3. Умение быстро и правильно выбрать место для страховки

Умение выбрать для приложения усилия удобный момент.

Упражнения на бревне

Травмы можно избежать. Для этого необходимо добиться уверенного выполнения упражнений на полу, на гимнастической скамейке, закрепить технику на низком бревне, а затем перейти на высокое, выполняя упражнения со страховкой. Для выполнения акробатических элементов при начальном обучении можно использовать маты, перекинутые через бревно.

Приёмы страховки на бревне:

1. При выполнении вскоков страховать у места отталкивания ногами, а затем быстро переместиться к месту приземления на бревне.
2. При соскоках, выполняемых толчком ног, страховать сбоку и поддерживать гимнастику в области спины: при соскоках из упора присев и на коленях держать за руку и в области живота, при перевороте в сторону стоять со стороны спины и держать за руку и талию.

Вся площадь вокруг бревна выстилается матами в один слой. В месте приземления после соскока кладут маты в два слоя. При разучивании сложных упражнений пользуются поролоновыми матами.

Перекладина и брусья разной высоты.

Неточность в исполнении упражнений или недостаточно хороший хват приводят либо к удару о снаряд, либо что чаще к срыву со снаряда и падению. Возможны при выполнении соскоков и неудачные приземления.

На брусьях разной высоты при страховке стоять между жердями. Страхующий должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения за правильностью прохождения каждой фазы движения, одновременно держать во внимании надёжность хвата за гриф или жердь. Нередко падение происходит не в сторону ожидавшегося приземления. Мастерство страховки состоит в том, чтобы предугадать направление возможного падения гимнаста, сделав его менее опасным.

Это достигается максимальной бдительностью страхующего.

Упражнения на брусьях

Большая часть травм на брусьях – повреждения кисти, особенно пальцев, в момент перехватов, поворотов. Нередко при этом повреждается большой палец.

Нижние конечности повреждаются преимущественно в момент соскока или при ударе о брусья. Многие упражнения выполняются в упоре на руках.

Опорный прыжок

К травмам приводят и неисправности снаряда: при толчке ногами мостик скользит по полу, одна часть коня выше другой, снаряд неустойчив, скользкое покрытие для отталкивания руками, в момент отталкивания задвигается одна из ножек коня. Надёжная страховка – весьма существенный фактор о профилактике травм при опорных прыжках.

Основные приёмы страховки при прыжках ноги врозь, согнув ноги, согнувшись: страхующий стоит спереди коня и немного сбоку места приземления. При обучении в момент отталкивания руками держать учащегося двумя руками за плечо или одной рукой за предплечье, другой за плечо или под грудь, смещаясь месте с ним после толчка руками о снаряд. Перед началом занятия необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков : устойчивость коня, условия для отталкивания руками ( отверстия от ручек заделать специальными пробками), надёжность крепления ножек, упругость и устойчивость мостика, после каждого прыжка проверить дистанцию от мостика до снаряда, а так же состояние матов для приземления и при надобности поправить их стыковку и расположение. Маты лучше укладывать в два слоя.

**9. Обучение умению оказать доврачебную помощь при травмах**

здоровье физический нагрузка страховка травма

Способы оказания:

При ушибах конечностей наложить давящую повязку и холод на место ушиба

При ушибе головы, грудной клетки придать пострадавшему полуседячее положение, приложить холод,на грудь наложить тугую повязку.

# При ушибе живота придать горизонтальное положение с согнутыми в коленях ногами, не давать пить и есть.

При вывихах не пытаться вправить сустав, наложить фиксирующую повязку, приложить холод.

При растяжении и надрыве связок приложить холодный компресс, туго забинтовать.

При переломах создать неподвижность конечности, захватив два сустава выше и ниже перелома.

При кровотечении наложить жгут на 20 см выше раны,продезинфицировать края раны.

При пищевых отравлениях промыть желудок тёплым раствором марганцовки розового цвета,вызвать рвоту, процедуру повторить 2-3 раза дать бесалол.

Во всех случаях целесообразно использовать обезболивающие средства немедленно транспортировать пострадавшего в ближайший медицинский пункт.

**Заключение**

По результатам исследования, можно сказать что площадь и отделка, освещение, микроклимат, вентиляция, отопление, вспомогательные помещения, инвентарь находятся в норме. Должна подчеркнуть, что в одном спортивном зале находится 2 площадки, что даёт возможность заниматься физкультурой двум классам одновременно.

**Рекомендации**

По моему мнению, не был проведён ранее инструктаж о форме одежды, так же мне кажется, что маты нужно заменить, потому что они слишком тонкие, так же хочу отметить, что в зале нет отдельного входа, а только через раздевалку.

**Список литературы**

1. Методическое пособие по гигиене, Работникова Л.В.
2. Теория и методика физической культуры, Курамшин
3. Гимнастика, Мюнхен