Управление образования администрации

# Сергиево-Посадского муниципального района Московской области

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Сергиев Посад**

141300, г. Сергиев Посад, ул. 1-ой Ударной Армии, д. 93

Тел. 8(496)-542-07-40

Выступление на районном методическом объединении

по теме:

**Гигиенические условия и оценка организации урока**

**физической культуры.**

**Особенности проведения урока на стадионе.**

Учителя физической культуры.

Учитель высшей категории Ильинов Владислав Николаевич

Учитель высшей категории Зайцев Сергей Анатольевич

Учитель Кабанов Илья Владимирович (молодой специалист)

**2016 год**

**Гигиенические условия и оценка организации урока физической культуры.**

Обеспечение оптимальных условий в школе – важный элемент здоровье сберегающих технологий. В обязанности учителя физической культуры, входит умение и готовность видеть и определять явные нарушения гигиенических условий проведения урока физической культуры. Установлено, что оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья на 11%.

Во время проведения занятий физической культуры:

* осуществляют контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря.
* не допускают проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях;
* контролируют оснащение спортивного зала (открытых спортивных площадок), освещение, наличие аптечки;
* перед началом занятий проводят тщательную проверку места проведения занятия, убеждаемся в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования.

Эффективности урока физической культуры определяется не только методикой проведения урока, но и рядом организационных условий: рационального использования имеющегося оборудования и инвентаря; применения технических средств обучения; учета  специфики места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность); характера внешней среды и т.д.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

1) создание санитарно-гигиенических условий;

2) материально-техническое обеспечение;

3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

**Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока** предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 16—20 °С.

После каждого занятия с классом в школе необходимо провет­ривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 л в 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности (бег, спортив­ные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддер­жанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнасти­ческие маты, а капитальную уборку — мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требова­ний приводит к большому скоплению пыли в помещении. Заня­тия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

**Материально-техническое обеспечение урока** предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным (многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

***Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам осуществляется в исполнении, проверке и наблюдении:***

 - количества мест в спортивном зале, во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7м на одного учащегося

 -  полы должны быть упругими, без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую поверхность

 - полы к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Влажная уборка должна проводиться через  2 часа занятий

 - стены должны быть ровными и гладкими, окраска должна быть устойчива к ударам мяча

 -  потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску

 -  освещенность должна быть не менее величин: 200 люкс

 -  вентиляция должна осуществляться естественным сквозным способом

 -  управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки

 - на всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки

 -   в помещении на видном месте должен быть план эвакуации

 -   в спортивном зале должно быть не менее 2 выходов

***Санитарно- гигиенические требования к открытым спортивным площадкам осуществляется в исполнении, проверке и наблюдении:***

 -  площадки должны быть ровными, установленных размеров, твердыми

 - беговые дорожки должны быть  специально оборудованы,  ровные,  нескользкие продолжаться  не менее 15м после финиша

 -  прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхлённым песком на глубину 20-40м

 - песок должен быть чистым

 -  места для метаний располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест. Длина сектора должна быть не менее 60-70м

***Санитарно-гигиенические требования к инвентарю и оборудованию осуществляется в исполнении, проверке и наблюдении:***

 - все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах занятий, должны находиться в полной исправности

 - гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления должны быть надежно зафиксированы

 - жерди брусьев каждый раз перед началом занятий должны ремонтироваться по всей длине. При трещине жердь необходимо заменить

 - гриф перекладины перед выполнением упражнения и после окончания необходимо протирать сухой тряпкой

 -  гимнастическое бревно не должно иметь  трещин и заусенцев

 - опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При  выдвижении ноги козла должны прочно быть закреплены.

-   гимнастические маты должны вплотную укладываться

-   гимнастический мостик должен быть подбит резиной

- мячи набивные используются по номерам, строго в соответствии с возрастом и физической нагрузкой

- вес снарядов при метании должен соответствовать возрасту и полу по правилам соревнований

***Санитарно-гигиенические требования к одежде, к обуви осуществляется в исполнении, проверке и наблюдении:***

- личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

- девушки и юноши должны тщательно следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды.

- одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение. По этой же причине не должны быть тугими воротнички, пояса и манжеты. Вредно ходить, а тем более спать в обтягивающих трусах, особенно из синтетики.

- для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

- для занятий физическими упражнениями и спортом зимой на воздухе, одежда должна иметь три слоя: нижнее бельё, рубашка из фланели, шерстяной трикотажный костюм, шерстяная шапочка и варежки. Хорошо также поверх надеть для защиты от ветра лёгкую куртку.

- обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли. Слишком свободная обувь также не удобна, она натирает кожу и вызывает ссадины. Зимой обувь должна быть на пол номера больше, следует надевать её на шерстяные носки.

- не допустимо, чтобы вы находились в помещении в спортивной обуви, помните, что нельзя постоянно в течение дня ходить в кедах: это может привести к плоскостопию.

- одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

**Требования к школьным образовательным технологиям**

***Образовательные технологии оцениваются как здоровье сберегающие при использовании учителем следующих условий:***

- разработана система оперативного, текущего и этапного контроля  за состоянием здоровья учащихся;

-  в содержание преподавания  включены вопросы, связанные с охраной здоровья;

- процесс обучения строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей организма;

-  отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу;

-  учитываются индивидуальные особенности учащихся;

- стимулируется самостоятельная работа, самостоятельный выбор, то есть то, что способствует саморазвитию ребенка;

-  обеспечивается достаточный уровень мотивации;

-  учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование  представлений, а не на передачу знаний;

-  предупреждается  переутомление;

-  позитивные воздействия преобладают над негативом;

-  показатель успешности используется для развития позитивных начал;

-  оценка выполняет стимулирующую роль;

-  обеспечивается уровень коммуникативной культуры учителя.

**Рациональная организация урока**

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Физиологически обоснованным считается урок продолжительностью 40-45 минут (исключение ученики 1класса -35минут).

     Оценка гигиенических требований проводиться по регламентированным позициям с использованием хронометража:

-  плотность урока   (% времени, затраченного на учебную работу);

- число видов учебной деятельности (слушание, выполнение физических упражнений, перестроения и т.д.);

-  длительность каждого вида деятельности (минут);

-  частота смены видов деятельности (минут);

-  число видов преподавания (словесный, наглядный, ТСО), продолжительность самостоятельной деятельности;

-  места, длительность и условия применения ТСО;

-  частота чередования видов преподавания.

Для предотвращения утомления учитываем, что первые 3-5 минут любого урока занимает врабатывание (на уроках физической культуры 8-10минут), устойчивая работоспособность длится 10-15минут для младших школьников, 15-20 минут для среднего звена, 20-30 минут - для старшеклассников.

**Двигательная активность школьника**

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной  (утренняя зарядка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме дня) и периодической.

Три урока физической культуры в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для школьников занятия физической культуры должно составлять 8-12 часов в неделю. Даже 3-х уроков не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма. Двигательную активность детей стараемся организовать, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит в основном на уроках физической культуры. В зависимости от форм проведения, темы и специфики учащиеся по – разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке.

    Построение уроков физкультуры в интересах здоровья  лежит на наших плечах, как учителей физической культуры.  «Физкультура без освобожденных» - принцип, которому придерживаемся.

Физическую активность организовываем двумя направлениями:

1)      Занятия больших форм - уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.

2)      Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлинённой  перемене).

**Оценка динамики состояния здоровья учащихся.**

***Методы диагностики здоровья учащихся***

***(социально-психологические,   психолого-педагогические)***

Оценка состояния здоровья включает результаты:

1)  предоставляемые учителями: наблюдения и оценки;

2)  результаты,  предоставляемые родителями;

3)  результаты, предоставляемые самими учащимися;

4)  результаты регулярных медицинских осмотров.

Структура урока и характеристика его частей.

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой врабатывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

1. **Подготовительная часть урока**. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

— обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

— активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

— обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

— обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2.**Основная часть урока**. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем  развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем  развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25—30 мин.

3. **Заключительная часть урока**. Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

— снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление);

— регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

— подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

— сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике на стадионе**.

  Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

   1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.  
   2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.  
    3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.  
    4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.  
    5. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.  
     6. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.  
    7. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.  
    8. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземление на руки.  
    9. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метающего (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.  
    10. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.  
    11. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.  
    12. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег)

.Использованная литература:

Санпин 2.4.2.28.21 2010год

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-Ф3 « Об образовании в Российской Федерации»

**Общие требования безопасности при проведении занятий на лыжной трассе.**

 При проведении занятий по лыжному спорту возможны механические повреждения и холодовые травмы. Чаще всего лыжники получают ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Травмирование обычно происходит при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, растет кустарник. Нередки на занятиях по лыжному спорту отморожения лица, рук и ног.  
      
     Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту заключаются в следующем:      
     1. К занятиям допускаются школьники, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.      
     2. Занятия проводятся согласно расписанию в специально отведенных местах, утвержденных руководством образовательного учреждения.      
     3. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или рукавицы.      
     4. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).      
     5. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой. При передвижении на лыжах впереди должен идти преподаватель, а сзади — инструктор-общественник, или наоборот. Самовольный выход из строя и самостоятельное катание запрещаются.    
     6. Интервал при движении на лыжах по дистанции 3—4 м, при спусках с горы — не менее 30 м.      
     7. Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее 5 м.      
     8. На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню.      
     9. При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием».  
     10. Если во время занятий (соревнований) по каким-либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить преподавателя, инструктора, судейскую коллегию (лично, через товарища или контролера).      
     11. На занятиях по лыжам обязательно надо иметь медицинскую аптечку для оказания первой медицинской помощи.

Использованная литература:

Санпин 2.4.2.28.21 2010год

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-Ф3 « Об образовании в Российской Федерации»