

**Государственное учреждение образования
«Средняя школа №35 г.Бобруйска
имени П.И.Батова»**

**Медико-педагогический
контроль проведения учебного
предмета «Физическая
культура и здоровье»
(плавание)**

Василевская Татьяна Францевна,
директор государственного учреждения
образования «Средняя школа №35
г.Бобруйска имени П.И.Батова»



Медико-педагогический контроль за организацией занятий по физической культуре и здоровью в плавательном бассейне имеет свои особенности, которые можно разделить на блоки:

1

проведение на учебном занятии динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся

2

оценка правильности и рациональности физической нагрузки во время учебного занятия

3

контроль за санитарно-гигиеническими условиями мест проведения физкультурных занятий

1. Наблюдения за состоянием здоровья учащихся до начала учебного занятия, в процессе и после проведения учебного занятия



Во время учебного занятия педагог и медработник следят за физическим состоянием детей, контролируют основные признаки утомления:

цвет лица

мимика

*характер
дыхания*

*координация
движения*

речь

самочувствие

**2. Оценка
правильности и
рациональности
физической
нагрузки во время
учебного занятия**



Занятие по физической культуре в бассейне должно состоять из:

1

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ
часть

2

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Последовательность данных частей отражает закономерности динамики работоспособности организма.

- ➔ В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности органов и систем (фаза вработывания), что и происходит в подготовительной части занятия.
- ➔ Затем достигнутый уровень работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону увеличения и снижения ее (фазой устойчивой работоспособности) — основная часть занятия.
- ➔ По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно падает (фаза истощения или утомления) и соответствует заключительной части.

Цель подготовительной части учебного занятия заключается в более полной мобилизации возможностей организма, т. е. функциональной подготовке организма к предстоящей основной деятельности (разминке) с помощью разнообразных, легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение.

Основная часть бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью, а в сложной применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки.

Цель заключительной части в постепенном снижении функциональной активности организма.



На практике для оценки интенсивности двигательной активности детей и подростков и соответствия нагрузки функциональным возможностям организма применяют косвенные **МЕТОДЫ ОЦЕНКИ:**

По внешнему виду учащихся
учитываются: окраска
кожи лица и шеи,
потливость,
характеристики
дыхания и
выполняемых
движений,
самочувствие.

Частота дыхания

**Средне
арифметическая
величина пульса**

**Динамика частоты
сердечных сокращений**

На практике для оценки интенсивности двигательной активности детей и подростков и соответствия нагрузки функциональным возможностям организма применяют косвенные

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ:

**По внешнему виду
воспитанников**

Частота дыхания

при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания

**Средне
арифметическая
величина пульса**

**Динамика частоты
сердечных сокращений**

На практике для оценки интенсивности двигательной активности детей и подростков и соответствия нагрузки функциональным возможностям организма применяют косвенные

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ:

**По внешнему виду
воспитанников**

Частота дыхания

Средне арифметическая
величина пульса

средней
арифметической
величине пульса на
занятии, которая
варьирует в
зависимости от
возраста детей и
регламентированно
й нагрузки и
составляет для
детей 5–6 лет —
140–150 уд./мин,
для детей 7–14 лет
— 150–170 уд./мин

**Динамика частоты
сердечных сокращений**

На практике для оценки интенсивности двигательной активности детей и подростков и соответствия нагрузки функциональным возможностям организма применяют косвенные

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ:

**По внешнему виду
воспитанников**

Частота дыхания

**Средне
арифметическая
величина пульса**

**Динамика частоты
сердечных
сокращений**

На основании расчетов изменений ЧСС строят физиологическую кривую занятия. При рационально построенном занятии типовая физиологическая кривая постепенно повышается от начала занятия к основной его части.

В заключительной части ЧСС снижается с полным возвращением к исходному уровню.

Для оценки общего объема нагрузки на протяжении занятия используют расчет **общей и моторной плотности** на основе данных хронометража.



**3. Контроль за
санитарно-
гигиеническими
условиями мест
проведения
физкультурных
занятий**



Физкультурно-спортивное и игровое оборудование в бассейне учреждения образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям учащихся, требованиям технических нормативных правовых актов. Физкультурно-спортивное и игровое оборудование, спортивный инвентарь должны быть водостойкими и хорошо поддаваться очистке.

