

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ К  
СТРУКТУРЕ УРОКА,  
СОДЕРЖАНИЮ, ОБЪЕМУ,  
ИНТЕНСИВНОСТИ  
ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ.

(по В. К. Велитченко и Г. И. Погадаеву, 1998)

Выполнили: Латышева А.С.

Белова Д.Э.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СЛУЖАТ ВАЖНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ВОСПИТАНИЯ И ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС, ОСНОВАННЫЙ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С БОЛЬШИМ КАЛОРИЧЕСКИМ И МЕХАНИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ. ОНО СОСТОИТ ИЗ МНОГОКРАТНЫХ И ЦЕЛЕСООБРАЗНЫХ ПОВТОРЕНИЙ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРОЦЕДУР, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРЫХ В ОРГАНИЗМЕ ПРОИСХОДЯТ ИЗМЕНЕНИЯ, ВЕДУЩИЕ К ПОВЫШЕНИЮ ЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.



# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВВОДНОЙ ЧАСТИ УРОКА

В ЭТОЙ ЧАСТИ УРОКА ВЫПОЛНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА, ЕГО СИСТЕМ И ОРГАНОВ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ БОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ШКОЛЬНИКАМ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, И С ДРУГОЙ — УМЕНЬШИТЬ ВОЗМОЖНЫЙ РИСК ИХ ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ. ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА К ВЫПОЛНЕНИЮ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НУЖНО ПОВЫСИТЬ ФУНКЦИЮ АЭРОБНОЙ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ДЛЯ ПЕРЕХОДА ЭТОЙ СИСТЕМЫ ОТ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ПОКОЯ К ОПТИМАЛЬНОМУ ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ НЕОБХОДИМО НЕ МЕНЕЕ 3 МИН, И ПОЭТОМУ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ЭТОЙ ФУНКЦИИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ 5-6-МИНУТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НА УРОВНЕ, СООТВЕТСТВУЮЩЕМ ПРИМЕРНО 50% МПК, ПРИ ЧСС 130— 150 УД/МИН. АЭРОБНАЯ РАЗМИНКА ОСОБЕННО НЕОБХОДИМА ПЕРЕД ИНТЕНСИВНЫМИ СИЛОВЫМИ, СКОРОСТНЫМИ АНАЭРОБНЫМИ НАГРУЗКАМИ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВВОДНАЯ ЧАСТЬ УРОКА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ СУСТАВОВ С УМЕРЕННЫМИ УСИЛИЯМИ НА РАСТЯЖЕНИЕ, ЧТОБЫ МЫШЦЫ И СУСТАВЫ ПОДГОТОВИТЬ К ИНТЕНСИВНЫМ НАГРУЗКАМ, И ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРИМЕР БЕГ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ФУНКЦИЮ АЭРОБНОЙ СИСТЕМЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОДГОТОВКЕ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ, ОСОБЕННО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ, К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ.

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА.

- ⊙ Гигиеническая задача основной части урока — повышение функционального состояния организма школьников и их физической подготовленности. В основной части урока должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений:
  - ⊙ - на одном занятии целесообразно развивать несколько двигательных качеств, т. е. содержание занятий должно быть комплексным;
  - ⊙ - объем физической нагрузки, направленной на развитие конкретного двигательного качества, должен быть достаточным для достижения выраженного срочного и отставленного тренировочного эффектов, что определяется показателями врачебно-педагогического контроля и самоконтроля (например, по выраженности утомления);
  - ⊙ - физические нагрузки необходимо чередовать по интенсивности воздействия на сердечно-сосудистую систему, которая оценивается по ЧСС, характеру энергообеспечения (аэробный или анаэробный);
  - ⊙ - физические нагрузки следует чередовать и по их направленности на развитие определенных мышечных групп.
  - ⊙ - длительность основной части урока должна составлять не менее 30— 35 мин.



НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НЕОБХОДИМО ТАК ДОЗИРОВАТЬ ОБЪЕМ, ХАРАКТЕР И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ЧТОБЫ УТОМЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НЕ ПРЕВЫШАЛО ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ.

Интенсивность физической нагрузки:

- 1) Зона низкой интенсивности (ЧСС не превышает 100-120 уд/мин).
- 2) Зона умеренной интенсивности (50% от максимальной нагрузки, ЧСС — 130—60 уд/мин)
- 3) Зона большой интенсивности (около 70% от максимальной нагрузки, ЧСС достигает 150-170 уд/мин)
- 4) зона субмаксимальной, или высокой, интенсивности (примерно 80% от максимальной нагрузки)
- 5) зона максимальной интенсивности (100%)

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Эта часть урока очень важна, например, для того чтобы у школьников постепенно восстановился минутный объем сердца после интенсивной мышечной деятельности: первые 3—5 мин он остается повышенным.

Важно помнить, что если сразу после прекращения интенсивной физической нагрузки (например, бега) человек останавливается, «мышечный насос» выключается и может развиваться сердечно-сосудистая недостаточность

Это может привести к тяжелым последствиям, вплоть до смертельного исхода. Кроме того, плавное снижение интенсивности нагрузки в заключительной части урока постепенно уменьшает возбуждение нервной системы, создавая условия к переключению на другую деятельность, например на умственную работу.

В заключительной части урока могут использоваться специальные упражнения, усиливающие восстановительный эффект, например, на расслабление, дыхательные. Длительность заключительной части урока составляет 3—5 мин.



ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НЕОБХОДИМО ПРЕЖДЕ ВСЕГО СОБЛЮДАТЬ ВЕДУЩИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ВОЗРАСТНЫМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА.

