

Ковалев Виктор Анатольевич,
учитель физической культуры,
МОУ «Краснояржская СОШ №2»

Мастер-класс

Тема: *«Определение нагрузки на основе данных физического развития и уровня физической подготовленности основа сохранения и укрепления здоровья учащихся».*

Задачи:

1. Организовать самостоятельную деятельность слушателей по анализу физического развития и физической подготовленности учащихся.
2. Стимулировать деятельность участников мастер-класса на участие в исследовательской работе в рамках учебно-воспитательного процесса.
3. Создать условия для формирования индивидуального стиля работы учителя физической культуры в развитии здоровой личности обучающегося.

Этапы урока	Образовательные задачи	Содержание этапа	Показатели выполнения образовательных задач	Возможные методы и приемы обучения
I. Организационный этап	1. Сообщение информации о состоянии здоровья учащихся	<p style="text-align: center;"><i>Проблемы в работе учителя.</i></p> <p><i>Учитель:</i> обращаю ваше внимание на то, что одна из основных причин заболеваемости школьников— недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения за последние несколько лет. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка, а тем более подростка. Причем детские заболевания часто перерастают в хронические. Это чревато потерей нескольких поколений полноценных, трудоспособных людей: у хронически больных родителей дети почти никогда не рождаются здоровыми.</p>		Информационный

<p>II. Подготовка к работе на основном этапе</p>	<p>1. Ознакомление с предметом изучения.</p> <p>2. Определение функций изучаемого направления деятельности.</p>	<p style="text-align: center;">Представление системы работы</p> <p>Учитель: систематическое наблюдение позволяет отследить динамику развития обучающегося и организовать работу с ними с учётом индивидуальных особенностей организма (дозировать нагрузку), правильно оценить возможности и способности учащихся.</p> <p>Для решения вышеуказанных проблем в своей системе преподавания, я использую «карту здоровья», (образцы бланков карты здоровья представлены на ваших столах – таблица 1). В карте здоровья регулярно заносю результаты физического развития и подготовленности учащихся, группу здоровья и число заболеваний за истекший год, а так же данные функционального состояния. Карта здоровья является дневником наблюдения за физическим развитием учащегося в течение всего обучения в школе. Карта заполняется в соответствии с нормами рекомендованными программой по физической культуре под ред. Ляха В.И. а также оценочными таблицами школьников Белгородской области. Я обучу вас правилам заполнения карт здоровья и ведению диагностики.</p>	<p>Таблица 1</p>	<p>Объяснительно иллюстративный</p>
		<p>Карта здоровья является дневником наблюдения за физическим развитием учащегося в течение всего обучения в школе. Карта заполняется в соответствии с нормами рекомендованными программой по физической культуре под ред. Ляха В.И. а также оценочными таблицами школьников</p>		

		<p>двигательной подготовленности записывать в соответствующих единицах измерения (в см, кг, с, мин и т.д.).</p> <p>Полученные данные записываются в черновике и лишь по окончании всех измерений они заносятся в карту обследования, которая подписывается учителем физической культуры, медработником и исследователем.</p> <p>При проведении пробы с дозированной физической нагрузкой требуется высокая точность подсчета частоты сердечных сокращений и измерения артериального давления.</p> <p>Проверьте надежность работы и точность показаний секундомера, тонометра, весов, спирометра и других измерительных инструментов и приборов.</p> <p>К проведению обследования допускаются только учащиеся основной и подготовительной медицинских групп.</p> <p>Точность проведенных измерений гарантирует достоверность оценки физического состояния и индивидуального уровня двигательной подготовленности детей:</p> <p>Рост надо измерять, когда ученик стоит спиной к стене в положении «смирно», касаясь стены тремя точками: пятками, ягодицами и лопатками. К стене прикладывается прямоугольный треугольник, который опускается до соприкосновения с верхушкой головы. Около вершины прямого угла треугольника делают отметку на стене. Затем</p>		
--	--	---	--	--

	<p>сантиметром, измеряют расстояние от пола до отметки.</p> <p>Вес тела определяется путем взвешивания ученика на медицинских десятичных весах с точностью до 50 г. При взвешивании нужно следить, чтобы ученик становился точно на середину площадки весов.</p> <p>Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой мягкой лентой в спокойном состоянии (в паузе). Лента сзади — под нижними углами лопаток, спереди у мальчиков — по нижнему краю околососковых кружков.</p> <p>ЖЕЛ (жизненная емкость легких). Показатель количества выдыхаемого воздуха после глубокого вдоха определяется с помощью сухого портативного спирометра. Испытуемый, сидя на стуле после максимального вдоха делает полный выдох в трубку спирометра. Выдох должен производиться плавно, без резких толчков до отказа. Испытания повторяются три раза подряд. Лучший результат записывается в карту с точностью до 0,1 л.</p> <p>Проба «20 приседаний за 30 секунд». Ученик садится на стул. У него определяется ЧСС. Затем он делает 20 приседаний под счет взрослого. После окончания дозированной нагрузки испытуемый садится на стул. В течение первых 10 секунд определяется ЧСС. В конце 1, 2, 3 и 4 минуты повторяют подсчет ЧСС за 10 секунд и все показатели записываются в карту.</p> <p>Оценка результатов пробы. Если время восстановления пульса к исходному уровню менее 3-х минут – то это хороший результат, 3-4 минуты – средний, более 4-х минут</p>	
--	--	--

		<p>– ниже среднего, более 5-6 минут – низкий. В норме после функциональной пробы отмечается учащение ЧСС на 25-50 % по отношению к исходной величине. Отклонение от нормальной реакции следует считать учащение пульса более чем 50-70 % от исходной величины.</p> <p>Самостоятельная работа учителей-учеников. Зная возраст и данные учащегося, вам предлагается заполнить карту здоровья и выставить уровневые показатели.</p> <p>Учитель: мы отследим динамику изменения физической подготовленности учащегося и приведем ее в графическом виде.</p> <p>Самостоятельная работа учителей-учеников.</p> <p>Учитель: учитывая методические рекомендации, отмеченные выше вам необходимо изобразить графически уровень физической подготовленности учащегося.</p> <p>Рекомендации по использованию графика физической подготовленности</p> <p>Графические изображения физической подготовленности на начало учебного года и окончание года (сентябрь, май) могут находиться у учащихся, что позволит им не только знать свои результаты в тестах, но и предпринимать действия для улучшения результатов, дозируя нагрузки с помощью учителя физической культуры или самостоятельно</p> <p>Учитель: используя данные карты здоровья можно</p>	<p>Таблица №2</p> <p>Рисунок №1.</p> <p>Таблица № 2</p>	
--	--	---	---	--

		<p>выполнить проблемно-ориентированный анализ невыполнения норм. Например, излишний вес учащегося не позволяет увеличить результат в подтягивании, прыжках в длину с места; отслеживая число заболеваний за прошедшие годы можно выявить причину снижения общего функционального состояния организма.</p> <p>Причины, вызвавшие состояние ослабленности, разнообразны. У некоторых ослабленность появляется после перенесенных острых инфекционных заболеваний, у других — вследствие нарушений гигиенических и домашних условий и др. В зависимости от причины, вызывающей состояние ослабленности, и ее характера, должна строиться и методика работы по физической культуре. Например, если ученик ослаблен потому, что у него отстает физическое развитие (без явного нарушения деятельности внутренних органов) и бытовые условия при этом нормальны, учитель может дать посильную физическую нагрузку, которую ученик должен выдержать с известным напряжением. Такого ученика необходимо всемерно вовлекать в занятия физическими упражнениями и играми. Если же ученик ослаблен потому, что перенес инфекционную болезнь и его организм еще не совсем оправился от нее, то такого ученика необходимо ограничить в занятиях физическими упражнениями, особо чутко подходить в определении нагрузки, хотя сам ученик стремится к активным занятиям.</p> <p>Многолетнее систематическое ведение карты здоровья учащегося позволяет увидеть истинную картину развития, подготовленности учащегося, его функциональных возможностей и выработать индивидуальную траекторию</p>		
--	--	---	--	--

		<p>работы.</p> <p>Карта здоровья является связующим звеном между учителем физической культуры, медицинским работником, классным руководителем, родителями. Она эффективна при переходе ученика из начального звена в среднее и т.д. (при смене учителя ф\к), а также при переходе из школы в школу (в результате чего может произойти некоторый физический и функциональный спад организма) карта здоровья показывает истинное состояние развития и физической подготовленности учащегося.</p>		
V. Рефлексия	Получение обратной связи от участников мастер - класса	<p>Участникам предлагается ответить на вопросы:</p> <p>1. Укажите степень Вашей вовлеченности в занятие: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>2. Укажите степень полезности полученных знаний: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>3. Укажите доступность применения полученной информации в собственной профессиональной деятельности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>		