

Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

Работу выполнили
Студентки 201 группы
Смирнова Вероника
Краснова Алена

Физическая культура-одно из наиболее эффективных средств развития личности.

*** Физическая культура в школе-учебный предмет, способствующий физическому развитию и совершенствованию учащихся с целью их подготовки к общественно полезному труду, к жизни, защите Родины.**

Задачи физической культуры

- **Укрепление здоровья учащихся**
- **Содействие их правильному физическому развитию и закаливанию**
- **Формирование и совершенствование естественных двигательных навыков и умений**
- **Обучение новым видам движений**
- **Развитие основных двигательных качеств**
- **Обучение специальным знаниям в области ФК и спорта**
- **Привитие основных гигиенических навыков**

Физическое воспитание
представляет собой сложный
процесс, основанный главным
образом на активной,
целенаправленной деятельности
учащихся с большим
энергетическим и механическим
эффектами.

**Гигиеническое обеспечение
физического воспитания
школьников складывается из
следующих основных элементов**

- Обеспечение эксплуатации спортивных сооружений школы
- Контроля за состоянием экипировки учащихся при физическом воспитании
- Контроля за состоянием спортивного инвентаря, используемого в процессе ФВ
- Обеспечение организации уроков ФВ, используемых средств и методов, объемов и интенсивности физических нагрузок учащихся в процессе урока

Спортивные сооружения школы

Это спортивные площадки, расположенные в зоне школьного участка, и учебно-спортивные крытые сооружения (спортивные залы, бассейны). Размеры спортивных сооружений зависят от типа школы и количества учащихся. В соответствии с количеством учеников в школе и размерами школьного участка на территории спортивной площадки размещаются легкоатлетическая, гимнастическая площадки, малая (баскетбол, волейбол, ручной мяч) и большая (футбол) площадки для спортивных игр и метаний.



Спортивные залы могут быть площадью: 9х18, 12х24 и 18х30 метров. И высотой не менее 6 метров.

При спортивных залах следует предусматривать помещения для спортивных снарядов 16 — 32 м², раздевалки для мальчиков и девочек 10,5 м² каждая; душевые 9 м² каждая; туалеты 8 м² каждый; комнату для преподавателя 9 м².

В спортзале и в залах для занятий секций температура воздуха должна быть 15—17°C; в раздевалке— 19 —23° С. Уроки физкультуры следует проводить только в хорошо проветриваемых залах. Во время занятий необходимо открывать одно-два окна с подветренной стороны помещения при температуре наружного воздуха выше +5°C и слабом ветре

Контрольные вопросы

- 1) Что такое Физическая культура?
- 2) Какая температура должна быть в спортивных залах?
- 3) Какие спортивные сооружения школ вы знаете?
- 4) Минимальная высота спортивного зала?
- 5) От чего зависят размеры спортивных сооружений школы?



Спасибо за внимание!