

Управление по образованию администрации
Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи
«Маяк» г.Минска»



Профилактика переутомления учащихся на учебных занятиях объединений по интересам физкультурно-спортивного профиля

Методические рекомендации

Составитель:
Козырева М.Р., методист отдела технического
творчества и спорта



2022

Профилактика переутомления учащихся на учебных занятиях объединений по интересам физкультурно-спортивного профиля: методические рекомендации / сост.: М.Р. Козырева. — Мн. : ЦДОДиМ «Маяк», 2022.

В методических рекомендациях представлена методика организации педагогического контроля за функциональным состоянием организма учащихся на занятиях с применением физической нагрузки.

Адресуется педагогам дополнительного образования и методистам учреждений дополнительного образования детей и молодёжи.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных направлений здоровьесбережения является работа по профилактике переутомления. На занятиях в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля она направлена на коррекцию интенсивности образовательного процесса и обеспечение соответствия физической нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Средства физической культуры нельзя использовать бессистемно и бесконтрольно. В лучшем случае они станут просто неэффективными, а в худшем – нанесут непоправимый вред здоровью. Правильное построенное занятия позволяет улучшить физическое развитие, повысить работоспособность и активизировать функционирование всех систем организма. Для исключения отрицательных последствий физической нагрузки на занимающихся, необходим педагогический контроль за функциональным состоянием организма учащихся на всех этапах занятия.

МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

В организационной части занятия необходимо уточнить, насколько хорошо чувствуют себя учащиеся, провести визуальный осмотр группы (*приложение 1*). На этом этапе педагог должен уделить особое внимание тем, кто длительное время пропускал занятия. Независимо от причин отсутствия, длительный перерыв в занятиях снижает уровень физической подготовленности и соответственно для таких учащихся требуется уменьшение объема и снижение интенсивности физической нагрузки.

Необходимо учитывать, что организм учащихся в результате продолжительного заболевания слабеет и ему становится противопоказана высокая физическая нагрузка. Приступить к занятиям можно только с разрешения врача, который, как правило, указывает срок освобождения от физических занятий в справке.

Приступая непосредственно к занятию, рекомендуется провести измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) методом пульсометрии (*приложение 2*). Педагог должен выборочно, индивидуально или же фронтально у всей группы определить функциональное состояние организма учащихся.

Следует помнить, что любое занятие с применением физической нагрузки начинается с комплекса подготовительных упражнений (разминки). Основная задача разминки – подготовить организм к основной, более интенсивной нагрузке. Подготовительные упражнения должны способствовать плавному повышению ЧСС до уровня 140-150 % по отношению к исходному показателю. В конце этой фазы занятия необходимо вновь провести визуальный осмотр группы, опрос о состоянии здоровья учащихся, пульсометрию.

В зависимости от полученных результатов, педагог или предлагает учащимся приступить к группе основных упражнений или проводит дополнительный комплекс упражнений для повышения или снижения ЧСС до запланированного уровня.

Приступая к основной части занятия, необходимо помнить о том, что упражнения с высокой физической нагрузкой требуют особого педагогического контроля. После, а возможно и во время выполнения таких упражнений, необходимо проводить пульсометрию, и если есть показания, корректировать нагрузку. Для эффективной работы необходимо чередовать упражнения с высокой интенсивностью нагрузки с менее энергозатратными видами деятельности. При рациональной организации учебного занятия, частота пульса у учащихся по отношению к исходному уровню в основной части занятия, может увеличиваться на 80 - 100% и должна быть в пределах 150 - 170 ударов в минуту.

ЗАНЯТИЯ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ПРЕКРАТИТЬ:

- при жалобе учащегося на сжимающие боли в самом центре грудной клетки, постепенно нарастающие по своей силе и разливающиеся по груди с переходом на левую руку и плечо, нижнюю челюсть;
- при колющих, острых болях с ощущением затрудненного вдоха;
- при нехватке воздуха (тяжело вдохнуть и выдохнуть);
- при появлении резкой слабости, различных болей и тошноте;
- при ограничении в подвижности какого-либо сустава;
- при жалобе учащегося на сильную усталость.

Заключительная часть занятия предполагает постепенное снижение ЧСС до уровня 120 % от исходного показателя. Для решения этой задачи педагог может использовать упражнения малой подвижности, упражнения на восстановление дыхания и концентрацию внимания. Прежде чем учащиеся покинут место занятия, необходимо еще раз провести визуальный осмотр группы, опрос по самочувствию и пульсометрию.

**ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ
(ПО С.А. КОСИЛОВУ)**

Наблюдаемое состояние	Утомление			
	отсутствие	незначительное	значительное	сильное
окраска кожи лица	естественная	незначительное покраснение	значительное покраснение	бледность, синюшность
потливость	отсутствует	незначительная (влажный лоб)	значительная (выше пояса)	особо резкая (ниже пояса), выступление солей
дыхание	ровное (20-25 вдохов в мин.)	учащенное (30 и более вдохов в мин.)	учащенное, периодически ротовое	значительно учащенное, поверхностное, ротовое, беспорядочное (одышка)
самочувствие	отличное	хорошее	жалобы на усталость	жалобы на сильную усталость, головную боль, слабость
движения	уверенные и точные	достаточно уверенные	неуверенные, нарушения ритма	замедленные, частые перерывы, суетливые
внимание	сосредоточенное	редкие отвлечения	рассеянное (в т.ч. к указаниям учителя)	ослабленное, замедленные реакции на указания педагога, неточное их выполнение
интерес	живой	внимательный, есть вопросы	слабый, отсутствие вопросов	полное отсутствие интереса, апатия

МЕТОД ПУЛЬСОМЕТРИИ

Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений. По динамике ее изменения на протяжении занятия и в восстановительном периоде оценивают правильность построения занятия, соответствие нагрузки функциональным возможностям организма учащихся. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у учащихся в различные периоды занятий путем подсчета его пульса.

Методика проведения

Для получения самых достоверных результатов, измерения проводят всегда в одном и том же исходном положении. Частоту пульса определяют за 10-секундные отрезки времени. Умножив полученный результат на шесть, получаем количество ЧСС за минуту. Наиболее практичным и удобным способом для учащихся является определение пульса на запястье левой или правой руки (рис.1). Пульс измеряется при прощупывании лучевой артерии путем прижатия ее к бугорку лучевой кости.

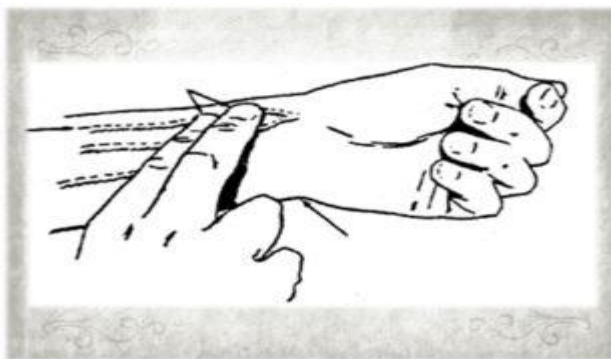


Рисунок 1

Для более полного представления и проведения наглядного анализа занятия, педагог может составить график пульсометрии (рис.2.). Для его построения необходимо минимум четыре показателя. Но если показателей будет больше, график будет более показательным и информативным.

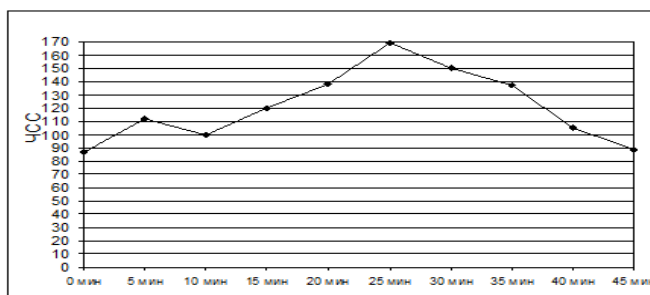


Рисунок 2

Профилактика переутомления учащихся на учебных занятиях
объединений по интересам физкультурно-спортивного профиля:
методические рекомендации

Составитель:
Козырева Марина Ростиславовна,
методист отдела технического творчества и спорта

Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи
«Маяк» г.Минска»

220006, Минск, пер. Полевой, 2а
Тел. (17) 358-87-09
e-mail: lencvr@minskedu.gov.by