

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/262450>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

Характеристика базы практики

Исследование функционального состояния школьников, занимающихся ФК и спортом

Современные способы и методики исследования функционального состояния школьников

Описание способа исследования функционального состояния школьников, занимающихся ФК и спортом

Организация и результаты исследования

Организация и методика исследования

Результаты исследования

Рекомендации для учителей и обучающихся

Выводы

Список использованной литературы

Характеристика базы практики

МОУ Ветлужская школа № 2 расположена в г. Ветлуга, Нижегородской области. Основным видом деятельности Школы является реализация общеобразовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Также Школа реализует образовательные программы дополнительного образования детей.

Образовательная деятельность организуется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования, санитарными правилами СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"", санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 ", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", основными образовательными программами по уровням образования, включая учебные планы, календарные учебные графики, расписанием занятий.

Школа реализует следующие общеобразовательные программы:

1. Основная образовательная программа начального общего образования;
2. Основная образовательная программа основного общего образования;
3. Образовательная программа среднего общего образования;
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра;
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического расстройства.
6. Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа.

В школе разработана и реализуется с 01.09.2020 г. Программа воспитания. Цель и задачи воспитания обучающихся Школы направлены на создание условий для развития современного высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования:

1. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

2. В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.
3. В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Исследование функционального состояния школьников, занимающихся ФК и спортом

Современные способы и методики исследования функционального состояния школьников

Физические нагрузки вызывают заметные преобразования в различных органах и системах. Организм во время нагрузок начинает адаптироваться к мышечной деятельности. Под влиянием физических нагрузок в организме занимающихся происходит перестройка различных органов и систем, обеспечивающая лучшее приспособление его к интенсивной работе.

Определение функциональной способности сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо для оценки общей тренированности занимающихся, так как кровообращение играет важную роль в удовлетворении повышенного обмена веществ, вызванного мышечной деятельностью. ССС является одной из ведущих систем, которая отвечает за функциональное состояние организма в целом. Развитие приспособительных реакций к условиям внешней среды лимитируется работой сердечно-сосудистой системы. Сердце способно проявлять реакцию на мельчайшие перемены в потребностях многочисленных органов и систем.

Одним из простейших и оперативных способов контроля реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений (ЧСС), определяемая по пульсу. Частота сердечных сокращений в покое у обучающихся 13-14 лет составляет в среднем 70 - 78 уд./мин. У обучающихся которые помимо учебы посещают секции и занимаются спортом частота сердечных сокращений может снижаться до 50 уд. / мин, а после больших нагрузок частота пульса не превышает обычно 180 – 200 уд. / мин.

Оптимальность интенсивности физической нагрузки и объёма можно определить по частоте сердечных сокращений в процессе занятий: 100-130 уд./мин - небольшая нагрузка; 130-150 уд./мин - нагрузка средней интенсивности; 150-170 уд. /мин - высокая нагрузка; 170-200 уд./мин - предельная нагрузка.

Доктор И.В Аулик в своей статье отмечает, что во время физических нагрузок происходит некоторое снижение ЧСС (примерно на 5 уд./мин) у мальчиков по сравнению с девочками, более выраженное с возраста 12-16 лет.

В своих трудах Агапкин С.А говорит о том, что у детей в каждом возрасте своя норма пульса. Для 13-14 лет – 70-78 ударов в минуту. После физической нагрузки пульс резко учащается, но должен восстанавливаться в течение 10 минут.

Длительность восстановления частоты пульса после определенных физических нагрузок является показателем функционального состояния занимающихся.

Пульс - это функциональная проекция частоты сердечных сокращений, характеризующаяся 1-2 единицами, то на практике допускается использование показателя пульса для оценки ЧСС.

Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правильности распределения физической нагрузки на уроке, её соответствия физиологическим возможностям ребёнка необходимо строить физиологическую кривую урока: для достоверности результатов ЧСС можно воспользоваться помощью часов Connect Garmin. Наиболее важным при проведении пульсометрии урока является письменный анализ полученных фактов, позволяющий дать объективную оценку, если придерживаться определенного порядка.

Так, мы провели анализ урока в 9 классе. Тип урока был образовательно - тренировочной направленности, учитель использовал разные средства и методы физического воспитания. Используемые средства в каждой части урока соответствуют поставленным задачам с учетом психофизиологических и педагогических закономерностей обучения, а также с уровнем физического развития обучающихся. На уроке использовался фронтальный и индивидуальный метод организации работы обучающихся. Соотношение частей урока близко к той, которая рекомендуется методической литературой: 10-12 мин - подготовительная часть, 20-25 мин - основная часть и 4-5 мин - заключительная часть урока.

По результатам наших исследований в значениях ЧСС 13-14 летнего возраста, мы построили физиологическую кривую урока (рис.1) средних показателей 20 испытуемых.

Рисунок 1. Физиологическая кривая урока

Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) находился в пределах 120 уд/мин, хотя при выполнении отдельных упражнений пиковые значения могли достигать 156 уд/мин. В начале подготовительной части во время беговых упражнений ЧСС вырос до 97 уд/мин, и это являлось первым пиком в промежутке 3:20 мин с начала урока. Время выполнения упражнений предоставленного комплекса в первой половине пульс опустился до 80 уд/мин, после чего за счет последующих упражнений вырос до 84 уд/мин. В основной части урока во время выполнение подводящих упражнений мы наблюдали рост пульса, который достиг второго пика на 23:48 мин в 156 уд/мин. В конце основной части, мы наблюдаем спад 126 уд/мин- третий пик. В конце рефлексии и основной части ЧСС составил 78 уд/мин, из чего можно сделать вывод, что урок прошел в полной мере, было выявлено три пика, и обучающийся восстановился до пульса в покое.

В норме ЧСС в конце вводной части урока не превышает 15–20% исходной, в основной – 60-80%; в конце заключительной части урока снижается, не превышая исходную ЧСС на 5-10%.

Исходя из проведенного исследования обучающихся 13-14 лет, средний показатель частота сердечных сокращений в покое в начале урока был 72 уд/мин, что является нормой для данного возраста. В завершении урока пульс восстановился и вернулся к показателям нормы 78 уд/мин.

Характер интенсивности нагрузки поменялся в основной части во время выполнения подводящих упражнений в парах, и самого высокого пика пульс достиг лишь, когда началась игровая деятельность. Обычно, если ЧСС во время уроков физической культуры превышает норму, нагрузки считаются чрезмерными, а если не дотягивает до нормы – недостаточными. Организм обучающихся 7 классов реагирует на нагрузку по разному. Для 15% ребят нагрузка, данная на уроке, была низкая, для 80%-средняя, а для остальных 5% нагрузка оказалась высокой.

Для возраста 13-14 лет пульс не должен превышать 170 уд/мин. На рис. 6 мы видим, что наибольший пик 156 уд/мин, нагрузка оказалась не достаточно высокой для урока образовательно - тренировочной направленности.

На основе данных, полученных вовремя наблюдения на уроке, протокола пульсометрии занятия и графическое изображение его динамики оценивается дозировка упражнений и общей нагрузки на уроке. Сравнивая это данные с данными литературы, можно констатировать, что полученная динамика ЧСС и соотношение параметров частей урока направленная на закрепление и совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча двумя руками и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве обучающихся.

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов // Казань: Изд-во «Вестфалика», 2019. - 202 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования / Г. Л. Апанасенко, Ю. С. Чистякова // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 1. — С. 19-22.
3. Ахундов Р.А. Исследование двигательной активности (основных локомоций) учащихся начальной школы / Р.А. Ахундов // Автореферат диссертации канд. пед. наук. М., 2016. - 33 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб.пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др. // М.: Просвещение, 2016. - 360 с.
5. Бабилова, А. С. Занятия в спортивных школах как способ укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у детей / А. С. Бабилова,
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич // М.: Физкультура и спорт, 2019. - 275 с.
7. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // М.: Издательство «Научный центр здоровья детей РАМН», 2018 - 216 с.
8. Баранов В. Н., Шустин Б. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (18). С. 89-91
9. Баранов, А. А. Состояние проблемы здоровья подростков в России / А. А. Баранов, Л. С. Намазова-Баранова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2014. — № 6. — С. 10—14.
10. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров // М.: Изд-во Московского ун-та, 2011. - 340 с.
11. Беляев Н.Г. Характеристика физического развития современных школьников / Н.Г. Беляев, О.В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях : материалы научно-практ.конф. Ставрополь: СГУ, 2017. - С. 30-31.
12. Богомолова Е.С. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С. Богомолова и др.// Н. Новгород: Издательство НГМА, 2016. - 260 с.

13. Бондаренко, А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном: дис. канд. пед. наук / А.Е. Бондаренко. - Гомель, 1999.
14. Бондаренко, К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : матер. VII н/м конф. – Москва (МГУ им. М.В. Ломоносова), 2002. – С. 22-25
15. Бондаренко, К.К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К. К. Бондаренко, П. В. Квашук, А. Е. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф.Скорины. – 2007. – №1(40). – С.86-88
16. Бунак В.В. Антропометрия / В.В. Бунак // М.: УчПедГизНаркомпроса РСФСР, 1941. - 368 с.
17. Бурханов А.И., Кропотова Г.А. Здоровьесберегающие аспекты школьного образования //Теоретическое и технологическое образование по физической культуре и спорту в учебно-педагогическом комплексе. - Тольятти, 2003.- С.224-227
18. Быков, Е. В. Адаптация к школьным нагрузкам учащихся образовательных учреждений нового типа / Е. В. Быков, А. П. Исаев // Физиология человека. — 2001. — Т. 27, № 5. — С. 76—81.
19. Вайнер, Э. Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э. Н. Вайнер // Валеология - 2003. - № 2. - С. 35-39
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский // М.: Физкультура и спорт, 2016. – 331 с.
21. Ворончихин, Д. В. Здоровье старшеклассников в контексте отечественного образовательного пространства: состояние, проблемы, перспективы / Д. В. Ворончихин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2015. — № 2. — С. 237—240.
22. Камаев И.А., Павлычева Л.И., Васильева О.Л., Коптева Л.М. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса в режиме дня старшеклассников лицеев //Гигиена и санитария. 2003. - №5. - С. 45-46
23. Капранов, С. В. Влияние занятий физкультурой и спортом на состояние здоровья школьников промышленного города / С. В. Капранов, К. В. Петров // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической воспитания и спорта. — 2013. — № 8.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/262450>