

Лабораторна робота № 9

Гігієнічна оцінка уроку фізичної культури та місць проведення занять з фізичного виховання.

Мета роботи: Закріпити теоретичні знання про гігієнічну оцінку уроку фізичної культури, гігієнічні вимоги до місць проведення занять з фізичного виховання та оволодіти навичками їх санітарно-гігієнічного обстеження.

Уроки фізичної культури – основна форма фізичного виховання в школі. Їх зміст визначається державними програмами. В процесі уроків фізичної культури поряд із освітніми та виховними вирішуються й оздоровчі завдання.

Гігієнічні вимоги до уроку фізичного виховання:

1. Зміст уроку та величина навантаження повинні відповідати стану здоров'я школярів, їх фізичній підготовленості, віку та статі.

2. Методично правильна побудова уроку із виділенням окремих структурних частин, створення оптимальної моторної щільності уроку та фізіологічного навантаження.

3. Виконання фізичних вправ, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку та формуванню правильної постави.

4. Дотримання послідовності занять, їх поєднання з іншими уроками в розкладі навчального дня та тижня.

5. Проведення занять у спеціальному приміщенні (спортивному чи гімнастичному залі), на спеціально обладнаній пришкольній ділянці, стадіоні, лижній трасі або у басейні.

6. Виконання учнями вправ у спортивному одязі і за температурних умов, які забезпечують загартовування організму.

Уроки з фізичного виховання проводяться двічі на тиждень (по 45 хвилин) із перервою 1-2 дні.

Рекомендована моторна щільність уроків для школярів становить **60-80%**.

Карта санітарно-гігієнічного обстеження спортивного залу

1. Дата, час обстеження, адреса розташування спортивного залу.
2. Призначення спортивного залу.
3. Розташування спортивного залу (житловий масив, серед промислових підприємств)
4. Земельна ділянка (площа, наявність зелених насаджень).
5. Будинок, у якому розташований спортивний зал (спеціальне чи звичайне; цегляне, залізобетонне, дерев'яне; куди звернений фасадом; кількість поверхів).
6. Спортивний зал (розміри, площа, повітряний куб на одну людину; одночасна пропускна спроможність).
7. Стан стін (чим пофарбовані), стелі, підлоги (паркет, лінолеум).
8. Система природного освітлення (бічне, верхнє, комбіноване).
9. Вікна (кількість, орієнтація щодо сторін світу, розташування від підлоги та стелі; їх форма, розміри; чистота вікон; наявність захисних пристосувань; періодичність прибирання).
10. Показники світлового коефіцієнту, кутів падіння, коефіцієнту природної освітленості.
11. Освітленість денним світлом у різних точках залу.
12. Джерела світла (лампи розжарювання, люмінесцентні).
13. Освітлювальні прилади (тип, кількість, потужність ламп, розташування, висота підвісу, захисні пристрої, стан арматури).
14. Режим провітрювання, кратність повітряобміну.

15. Квартирки, фрамуги (кількість, розміри, розташування).
 16. Місцева штучна вентиляція (кількість вентиляторів, їх розташування, час роботи).
 17. Система опалення (центральне, місцеве).
 18. Центральне водяне чи парове опалення (тип, кількість, розташування опалювальних приладів, наявність захисних решіток).
 19. Мікрокліматичні умови (температурний режим, відносна вологість, швидкість руху повітря).
 20. Обладнання та інвентар (відповідність технічним вимогами та віковим особливостям, санітарний стан, розташування).
 21. Графік занять у залі.
 22. Наявність та вміст аптечки першої допомоги.
 23. Забезпечення питною водою.
 24. Роздягалки (площа, внутрішня обробка, обладнання, температура повітря, санітарний стан).
 25. Душові (площа, кількість індивідуальних місць, стан стін та підлоги, вентиляція, обладнання, температура повітря, санітарний стан).
 26. Туалети (розташування, наявність шлюзу з умивальником, вентиляція).
 27. Приміщення для інвентарю (розташування, розміри, санітарний стан).
 28. Місця для глядачів (розташування, наявність окремих гардеробних, туалетів, буфетів; напрям руху глядачів та спортсменів).
 29. Висновок (санітарно-гігієнічна оцінка).
 30. Рекомендації щодо покращення санітарно-гігієнічних умов.
- Підпис _____ .

Контрольні запитання

1. Які гігієнічні вимоги висуваються до уроків фізичного виховання?
2. Які гігієнічні вимоги висувають до спортивного залу?
3. Як провести санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу?
4. Які гігієнічні вимоги висуваються до обладнання спортивного залу школи?