

«Поезд Мастеров»

Д.С. Хазов, учитель
физической культуры
МОУ Барановская СОШ

Тема: *Применение метода пульсометрии при дифференцированном подходе к обучению на уроках физической культуры*

1 слайд: Добрый день! Разрешите представиться: Дмитрий Сергеевич Хазов, учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения Барановская средняя общеобразовательная школа Буйского муниципального района.

Тема моего выступления: «Применение метода пульсометрии при дифференцированном подходе к обучению на уроках физической культуры».

2 слайд: Актуальность темы семинары определяет Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, где указано на необходимость «обеспечения равных возможностей для занятий физической культурой и спортом... для всех категорий и групп граждан». Применительно к системе образования – это обеспечение равных возможностей получения качественного образования обучающимися с учётом разного уровня их физической подготовки и физического развития.

3 слайд: Деление обучающихся на группы по уровню их физической подготовленности либо в соответствии с состоянием здоровья обеспечивает дифференцированный подход к обучению на уроках физкультуры. Реализация дифференцированного подхода направлена в первую очередь на то, чтобы сделать нагрузку посильной, адекватной подготовленности и состоянию здоровья обучающихся. Как следствие *целью дифференцированного подхода* является повышение развивающего потенциала нагрузки за счёт её соответствия текущему состоянию и уровню подготовленности занимающихся.

4 слайд: Оценить соответствие нагрузки текущему состоянию, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности обучающихся позволяет применение на уроках физкультуры метода пульсометрии. *Пульсометрия* – это метод исследования, позволяющий определить адекватность реакции организма учащихся на величину выполненной физической нагрузки. На основании показателей пульса, т.е. частоты сердечных сокращений (ЧСС), выясняется реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

5 слайд: Диапазон нагрузок максимальной интенсивности составляет выше 200 уд/мин, высокой интенсивности - 161–175 уд/мин, средней интенсивности - 130–160 уд/мин, низкой интенсивности – 110–130 уд/мин. Нормальный пульс – составляет 60-80 ударов в минуту в состоянии покоя.

6 слайд: Предлагаю вашему вниманию опыт применения метода пульсометрии на уроках физкультуры.

В течение 2 четверти на каждом уроке у обучающихся 5 класса мною проводился контроль пульса на разных этапах урока с фиксированием результатов в протоколе пульсометрии. Все измерения пульса проводились на одном и том же участке тела (рука). В соответствии с технологической картой урока, замеры частоты сердечных сокращений (ЧСС) проводились на подготовительном, основном и заключительном этапах урока, а именно:

- до начала выполнения упражнений (на 1 минуте урока);
- сразу после выполненных упражнений;
- во время отдыха после выполненных упражнений;
- на заключительном этапе урока (во время оценки, самооценки, рефлексии);
- после заключительного этапа урока, когда дана команда об окончании урока.

7 слайд: При проведении пульсометрии частота сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывается в течение 10 секунд и, полученный результат умножается на 6, что дает возможность определить ЧСС за 1 минуту. На слайде представлен пример шаблона протокола пульсометрии, который заполняет каждый обучающийся в течение урока:

Ф.И.О исследуемого:

Класс:

Дата:

Содержание	Время подсчета пульса от начала урока	Пульс за 10 секунд	Пульс за 1 минуту
Построение			
Ходьба			
Бег			
Разминка			
Игра с мячом			
Этап рефлексии			
Окончание урока			

Содержание протокола на каждом уроке разное и соответствует теме и содержанию урока. Интервал между измерениями определяется условиями двигательной деятельности детей.

8 слайд: На основании полученных данных были построены индивидуальные графики, которые позволили сделать вывод об интенсивности нагрузки на уроках физкультуры. На слайде представлен пример заполненного протокола двух учащихся 5 класса (на слайде это первый учащийся, основная группа здоровья) и второй учащийся соответственно, подготовительная группа

здоровья). Также представлено графическое изображение динамики пульса двух обучающихся.

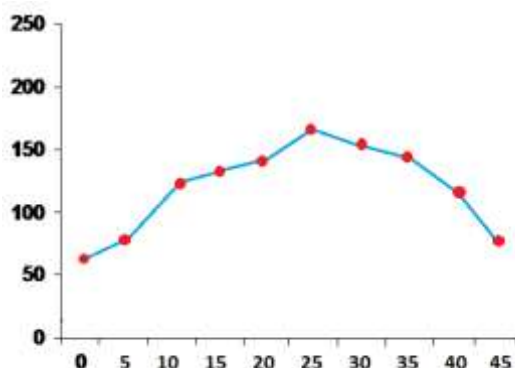
Ф.И.О исследуемого: Ражев Иван, Смирнов Никита

Класс: 5

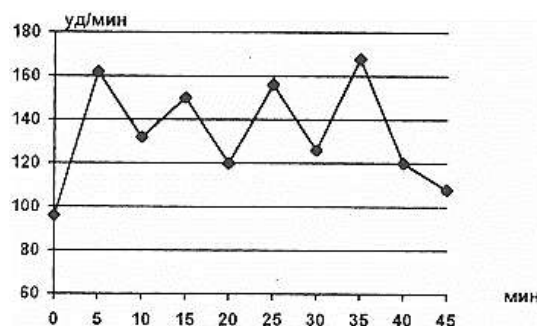
Дата: 16.11.2020.

Содержание	Время подсчета пульса от начала урока	Пульс за 10 секунд	Пульс за 1 минуту	Пульс за 10 секунд	Пульс за 1 минуту
		Смирнов Никита		Ражев Иван	
Построение	10 ч 00 мин	10	60	16	96
Ходьба	10 ч 05 мин	14	84	21	126
Бег	10 ч 10 мин	21	126	27	162
ОРУ	10 ч 13 мин	22	132	25	150
ОРУ		23	138	30	120
Выполнение 1-й серии упражнений:	10 ч 22 мин	27	162	26	156
Выполнение 2-й серии упражнений:	10 ч 30 мин	25	150	27	126
Игра с мячом	10 ч.35 мин	24	144	27	162
Уход из зала	10 ч. 45 мин	12	72	20	120

Смирнов Никита



Ражев Иван



Проанализировав полученные «кривые», было отмечено, что у второго обучающегося наблюдались резкие скачки и спады во время занятий физической культурой, что отрицательно сказывалось на его самочувствии, а у первого обучающегося превышений показателей частоты сердечных сокращений не замечено. У остальных обучающихся наблюдалась примерно такая же динамика пульса: у одних обучающихся - скачки или спады, а у других - показатели частоты сердечных сокращений практически в норме. То есть, показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах не совпадали.

9 слайд: По результатам проведённого исследования посредством применения метода пульсометрии учащиеся распределены по группам в соответствии с их физической подготовленностью и состоянием здоровья; разработан комплекс упражнений для каждой группы обучающихся в

соответствии с их физической подготовленностью и состоянием здоровья; разработана карта индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

10 слайд: Представляю комплекс дыхательных упражнений для восстановления пульса для учащихся основной и подготовительной гр.здоровья.

11 слайд: *дыхат.для подгот.*

12 слайд: На данном слайде представлен фрагмент карты индивидуального образовательного маршрута обучающегося 5 класса, где представлены учебные и внеучебные достижения обучающегося, результаты самообразования и спортивные достижения, которые были достигнуты ребёнком за определенный период времени. Посредством реализации индивидуального маршрута осуществляется оценка и анализ результатов и достижений обучающегося.

13 слайд (вывод): Таким образом, применение метода пульсометрии на уроках физической культуры позволяет судить об объеме и интенсивности нагрузки, а также дает возможность дозировать нагрузку и сделать ее посильной, адекватной подготовленности, состоянию здоровья и возрастным особенностям обучающихся. Поэтому необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

14 слайд

Благодарю за внимание, готов ответить на Ваши вопросы.