

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

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



2022 г.

Актуальность темы семинара



→ «Обеспечения равных возможностей для занятий физической культурой и спортом... для всех категорий и групп граждан»

(Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года)

→ Получение качественного образования обучающимися с учётом разного уровня их физической подготовки и физического развития

Дифференцированный подход к обучению на уроках физкультуры



→ **Цель:** повышение развивающего
потенциала нагрузки за счёт её
соответствия текущему
состоянию и уровню
подготовленности обучающихся

Метод пульсометрии на уроках физкультуры



→ **Пульсометрия** – это метод исследования, позволяющий определить адекватность реакции организма учащихся на величину выполненной физической нагрузки

Диапазон нагрузок

Интенсивность нагрузки	Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС)
Нормальный пульс (в состоянии покоя)	60-80 уд/мин
Низкая	110 – 130 уд/мин
Средняя	131 – 160 уд/мин
Высокая	161 – 175 уд/мин
Максимальная	Выше 200





Контроль пульса на разных этапах урока

Этап урока	Период измерения пульса
Подготовительный этап	До начала выполнения упражнений (на 1 минуте урока)
	После выполнения упражнений (после разминки)
Основной этап	После выполнения цикла упражнений, проведения игры
	Во время отдыха после выполненных упражнений, игры
Заключительный этап	Во время оценки, взаимооценки, самооценки, рефлексии
После заключительного этапа урока	После объявления об окончании урока, перед выходом из спортивного зала



Шаблон протокола пульсометрии



Ф.И.О исследуемого:

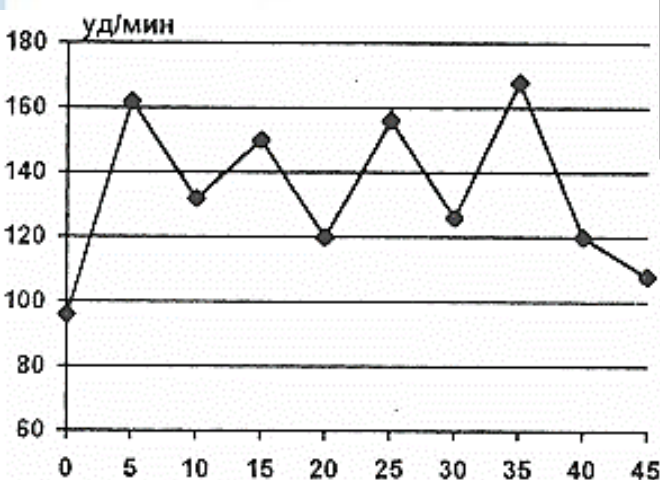
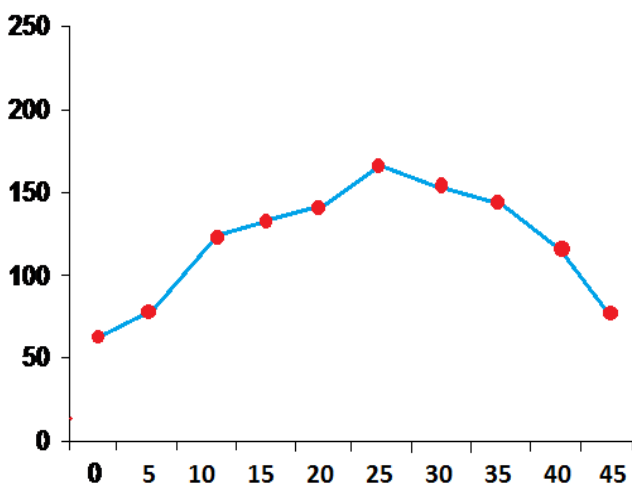
Класс:

Дата:

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



Пример протокола пульсометрии учащихся 5 класса



Содержание	Время подсчета пульса от начала урока	Пульс за 10 секунд	Пульс за 1 минуту	Пульс за 10 секунд	Пульс за 1 минуту
		1 учащийся		2 учащийся	
Построение	10 ч 00 мин	10	60	16	96
Ходьба	10 ч 05 мин	14	84	27	162
Бег	10 ч 10 мин	21	126	21	126
ОРУ	10 ч 13 мин	22	132	25	150
ОРУ	10 ч 17 мин	23	138	20	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	21	126
Игра с мячом	10 ч 35 мин	24	144	27	162
Игра с мячом	10 ч 40 мин	20	120	20	120
Уход из зала	10 ч 45 мин	12	72	18	108

ВЫВОД:

1 учащийся - превышений показателей частоты сердечных сокращений не замечено;
2 учащийся - резкие скачки и спады во время занятий физкультурой

Меры по результатам проведённого исследования

Распределение обучающихся по группам в соответствии с их физической подготовленностью и состоянием здоровья

Комплекс упражнений для каждой группы обучающихся в соответствии с их физической подготовленностью и состоянием здоровья

Разработка карты индивидуального образовательного маршрута обучающегося





Основная группа здоровья

- Из основной стойки: 1) сделать вдох, наклонив голову к левому плечу, затем выдох, наклонив голову от левого плеча к правому;
- 2) отвести голову назад — вдох, согнуть подбородок к груди — выдох;
- 3) повернуть голову к левому плечу — вдох, повернуть от левого к правому плечу — выдох.



Подготовительная группа здоровья

Из основной стойки руки на поясе или опущены вдоль туловища: 1) медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох; 2) отвести плечи и согнутые в локтях руки назад — вдох, привести плечи и руки в исходное положение — выдох; 3) вращать плечи вперед и вверх — вдох, назад и вниз — выдох.

Карта индивидуального образовательного маршрута обучающегося



Группа обучающихся/Ф.И. обучающегося:

Класс/Возраст: 5 класс

Тема раздела / тема урока	Срок	Вид и формы учебной деятельности и	Учебные результаты	Вид и формы внеучебной деятельности и	Результаты внеучебной деятельности и	Результаты участия в соревнованиях, спартакиадах, спортивных играх, эстафетах и т.д.	Самообразование
Передвижение на лыжах классическим ходом 2 км. попеременным двухшажным ходом	Январь	Работа на уроке	12 мин. Прохождение дистанции	Спортивная секция «лыжи»	6 мин. Прохождение дистанции 1 км.	Участие в школьном турнире по лыжным гонкам среди 5-7 классов	Просмотр ролика «Техника передвижения на лыжах»



Применение метода пульсометрии на уроках физической культуры позволяет

1

Отследить объем и интенсивность физической нагрузки

2

Дозировать нагрузку, сделать ее посильной адекватной подготовленности и состоянию здоровья обучающихся

3

Дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку достижений

4

Обеспечивает равные возможности получения качественного образования обучающимися с учётом разного уровня их физической подготовки