

Общая и моторная плотность на занятиях по физической культуре у детей дошкольного возраста

Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников проводят по показателю моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей.

В методике различают *общую и моторную плотность* занятий.

Общая плотность характеризуется отношением педагогически оправданного времени занятия (восприятие детьми объяснений, указаний, показа воспитателя, проделывания упражнений, наблюдение и анализ, установка и уборка пособий и т.д.) к продолжительности всего занятия.

Например: занятие длится 20 минут, дети были в движении 16 минут, 4 минуты = 2 минуты дети стояли без пользы для дела + 2 минуты: на раздачу пособий, на построение – они педагогически оправданы.

Вывод: общая плотность – это педагогически оправданная деятельность детей на занятии. Её можно записать следующим образом: общая плотность = чистое время + педагогически оправданное время, делённое на длительность занятия.

(16 минут + 2 минуты оправданное время = 18 мин).

$18 \text{ мин} \times 100:20 = 90\%$ Общая плотность составляет 90 %.

Моторная плотность характеризует объем непосредственной двигательной деятельности ребенка на занятии. Она выражается отношением времени, затраченного на выполнение физических упражнений и игры ко всей продолжительности занятия.

В моторную плотность занятия входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. непосредственная физическая нагрузка.

В данном случае - $16 \text{ мин} \times 100:20 = 80\%$

Моторная плотность занятия в зале (отношение времени занятия, затраченного ребенком на движения к общей продолжительности занятия, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70%; на воздухе – не менее 80%.

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале средний уровень ЧСС у детей 3-4 лет составляет – 130-140 уд/мин, на воздухе – 140-160 уд/мин; у детей 5-7 лет – в зале 140-150 уд/мин; на воздухе – 150-160 уд/мин.

Методика определения величины моторной плотности.

До начала занятия из состава группы выбирается любой ребенок, за которым ведётся наблюдение в течение всего занятия. Причём ни ребенок, ни педагог, об этом не должны знать. Наблюдатель держит в руке секундомер и включает его в момент начала любых двигательных действий ребенка: строевых упражнений, ходьбы, бега, общеразвивающих и специальных упражнений, игр и т.д. По окончании выполнения упражнения секундомер выключается на время отдыха до начала следующего упражнения. Таким образом, секундомером суммируют время

выполнения физических упражнений и не учитывают время отдыха, ожидания очереди выполнения, слушания объяснений учителя и т.п.

Высокая моторная плотность от 80 – и более %, средняя – 60-80%, а низкая – все, что ниже 60%. Моторная плотность зависит от возраста детей, от подбора упражнений.

Вместе с тем величина МПЗ больше зависит от типа занятия. Естественно, что на занятиях ознакомления с новым материалом и его разучивания МПЗ будет невысокой. Однако это не может служить критерием плохой работы педагога. С другой стороны, если на занятии совершенствования изученного материала не продумана методика организации занятий и дети тратят много времени в ожидании возможности выполнить упражнение, то МПЗ должна быть одним из основных критериев методической грамотности педагога.

Что касается частоты сердечных сокращений.

Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем подсчета пульса в процессе занятий и построения физиологической кривой занятия. Для этого подсчитывают пульс за 15 сдо начала занятий, в начале занятия и в конце каждой его части (вводной, основной, заключительной). На основании полученных данных чертят физиологическую кривую урока, по вертикали — реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

По данным Г. П. Юрко, при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15—20 % от исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвивающих упражнений может составлять 40% от исходного; выполнение основных движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70—80% от исходного, а в заключительной части занятия оно увеличивается всего на 10—15% от исходного. Спустя 3—4 мин после занятия пульс должен прийти к исходному уровню.

Примерный график пульсометрии



