

Нормирование физических нагрузок

Правильное дозирование физических нагрузок является одной из самых сложных задач в деятельности руководителя физического воспитания.

Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. Ее количественные характеристики зависят от возраста, пола, типа высшей нервной деятельности, сезонов года, климато-географических условий. Двигательная активность нормируется по *объему и интенсивности* движений.

Объем нагрузки означает как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц, год и т. д.). Для оценки двигательного режима в повседневной практике определяют общую продолжительность двигательного компонента за период бодрствования. Она должна составлять не менее 50% времени бодрствования.

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема во времени. Мерами интенсивности служат скорость передвижения (в беге, плавании, передвижении на лыжах и др.); темп (в играх), высота и длина (в прыжках или метании). Об интенсивности двигательной деятельности судят по характеру пульса. Частота сердечных сокращений характеризует физиологическую стоимость различных упражнений (табл.).

Таблица

Колебания частоты сердечных сокращений при выполнении различных физических упражнений у детей 5—7 лет (в мин.)'

Виды физических упражнений	Интенсивность	Частота сердечных сокращений	Время восстановления
Общеразвивающие упражнения. ходьба	Умеренная	100-140	1-2
Осложненная ходьба, ходьба		120-150	1-2
Бег на месте		130-170	3
Бег средней интенсивности		150-180	3-4
Медленный бег "трусцой"		150-170	2-3
Прыжки в длину		130-165	1—2

Прыжки со скакалкой	140-170	3-4
Равновесие	120-150	1
Езда на велосипеде	130-160	3
Игра в мяч	145-195	3

Внешние признаки утомления

Любое занятие, в том числе и физкультурное, вызывает утомление, которое проявляется временным снижением работоспособности. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы (табл.). Небольшая степень утомления обязательна.

Таблица **Внешние признаки утомления**

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления
Пульс, уд/мин	310-150	160-180

При наличии признаков *средней степени утомления* у отдельных детей нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки

утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятие таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Регулирование нагрузки

Упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120—130 ударов, считают *нагрузкой малой интенсивности*, от 131 до 140 ударов — *средней*, от 140 до 160 ударов — *субмаксимальной* и свыше 160 ударов — *максимальной интенсивности*. Активную двигательную деятельность составляют упражнения средней, субмаксимальной и максимальной интенсивности.

В практике оценки интенсивности двигательной деятельности часто используется упрощенная классификация:

- 110—130 ударов в минуту — восстанавливающая;
- 130—150 ударов в минуту — развивающая;
- 150—170 ударов в минуту — тренирующая.

В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (интервальной). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных физических качеств.

Для дошкольников продолжительность отдыха должна быть небольшой, так как даже при максимальной нагрузке полное восстановление происходит в течение 3—5 минут. По своему характеру отдых может быть *пассивным* (отсутствие активной двигательной деятельности), *активным* (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, что вызвала утомление, например в беге это будет спокойная ходьба). У дошкольников при длительной мышечной деятельности активный отдых является более действенным, чем у взрослых. В то же время при значительных силовых напряжениях к быстрейшему восстановлению у детей приводит пассивный отдых.

