

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

**БЕГУН
ПЕТР НИКОЛАЕВИЧ**

**ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Квалификационная работа

Минск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОСНОВЫ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ШКОЛЬНИКОВ.....	
1.2 Роль определения направленности, величины и методов выполнения нагрузки в процессе физического воспитания школьников.....	
1.2 Оптимальность доз и норм нагрузки как основа совершенствования физической выносливости школьников.....	
ГЛАВА 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРАВИЛ И НОРМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ШКОЛЬНИКОВ.....	
2.1 Нормирование нагрузок, направленных на развитие силовых качеств в структуре урока физической культуры и здоровья в 5-6 классах	
2.2 Использование индивидуального подхода в дозировании нагрузки учащихся на уроках физического воспитания.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	5
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

ВВЕДЕНИЕ

Одна из основных причин заболеваемости школьников - недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок, в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам.

Для того чтобы получить должный оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями и повысить свою физическую активность, необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, выполнять регламентированные по структуре и дозе физические нагрузки. Другими словами, учитель физической культуры и здоровья должен точно знать, кому, что, как и сколько нужно давать нагрузки.

Проблема дозирования нагрузок в физическом воспитании школьников недостаточно освещена в методической литературе для учителей физической культуры и здоровья. Отдельные вопросы этой проблемы лишь фрагментарно приводятся в относительно небольшом числе диссертационных работ и журнальных статей (А. Н. Губская, И. В. Золотухин, В.Д. Корешков).

Для учащихся учреждений общего среднего образования дозирование нагрузок необходимо для достижения заданного спортивного результата и предупреждения перетренированности, переутомления.

Проблема реализации индивидуального подхода дозирования нагрузок в физическом воспитании школьников недостаточно освещена для учителей физической культуры и здоровья.

В настоящей работе сделана попытка системно изложить теоретические и практические аспекты дозирования физических нагрузок у школьников, занимающихся физической культурой и спортом в школе.

Объект исследования: физическая подготовка учащихся на уроках физического воспитания и здоровья

Предмет исследования: физическая подготовка учащихся на основе дозирования нагрузок

Цель исследования: определение правил и норм дозирования физических нагрузок учащихся на уроках физического воспитания и здоровья.

В соответствии с целью исследования были определены основные задачи:

- ✓ рассмотреть актуальность проблемы дозирования нагрузки

обучающихся на уроках физической культуры;

✓ обосновать оптимальность доз и норм нагрузки, в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся и требованиями учебного предмета «Физическая культура и здоровье»;

✓ определить эффективные методы и приемы дозирования физических нагрузок учащихся на уроках физического воспитания;

✓ экспериментально проверить и подтвердить эффективность физической подготовке учащихся на основе дозирования физических нагрузок.

Методы исследования: теоретический анализ литературы; обобщение педагогического опыта; педагогический эксперимент; наблюдение; анализ результатов эксперимента.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авраменко, В.А. Уроки здоровья в школе / В.А. Авраменко, С.Н. Кучкин // Тезисы XXV Всесоюзной конференции по спортивной медицине «Спорт и здоровье». — М., 1991.-С. 3-4.
2. Вайнабаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнабаум – Киев: «Вища школа», 1999 – 300 с
3. Волков, Л.В. Теория и методика физического воспитания / Л.В. Волков – М.: Просвещение, 1979 – 314 с.
4. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543с.
5. Пастушенко, Г.А Дозирование физических нагрузок / Г.А. Пастушенко. - К.: "Здоров'я", 1986 – 83 с.
6. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1972 – 176 с.