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

СПИРИДЕНОК
НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА

РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧАЩИХСЯ С РАЗЛИЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Квалификационная работа

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Минск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ **3**

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ С РАЗЛИЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ 5

1.1. Сущность, уровни, средства и методы диагностики физической нагрузки учащихся средней школы с различным состоянием здоровья

1.2. Особенности диагностики физической нагрузки учащихся с различным состоянием здоровья при развитии силы, выносливости, быстроты и координации

ГЛАВА 2. СПОСОБЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧАЩИХСЯ С РАЗЛИЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ **11**

2.1. Методика регулирования физической нагрузки учащихся с различным состоянием здоровья при развитии силы, выносливости, быстроты и координации **11**

2.2. Апробация методики регулирования физической нагрузки, учащихся с различным состоянием здоровья при развитии силы, выносливости, быстроты и координации **15**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ **21**

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ **23**

ПРИЛОЖЕНИЯ **24**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВВЕДЕНИЕ

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.

Физическое воспитание учащихся является важной частью всей учебно-воспитательной работы в школы и занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Научить детей осознанно относиться к выполнению различных физических упражнений, знать свой организм – вот какие задачи стоят на современных уроках физкультуры. От этого зависит и будущая физическая деятельность человека. Сможет ли ученик самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой- это и есть подход к данному учебному предмету.

Физические качества человека — это отдельные его двигательные возможности, такие, как выносливость, ловкость, сила, быстрота, гибкость и др. Это те природные данные, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека постоянно изменяются в процессе роста и развития организма.

В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей [1].

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физического воспитания возможно лишь при использовании всех необходимых упражнений и их правильном дозировании. Укреплять здоровье физическими упражнениями, можно только зная, что, как и сколько нужно делать.

Должный оздоровительный эффект может быть достигнут только при условии применения сочетания четырёх разных по целевой установке видов физических упражнений:

- формирующих (развивающих и поддерживающих)
- восстановительно-рекреационных
- подготовительно-стимулирующих
- локомоторно-активизирующих.

Отсутствие рациональных физических нагрузок сказывается на правильном физическом развитии школьников, поэтому на уроке физического воспитания необходимо строго соблюдать дифференцированный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности это достигается соответствующим дозированием нагрузки, подбором упражнений,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

постоянным наблюдением за проявлением признаков утомления. Особое внимание должно быть проявлено к ученикам, отнесённым по состоянию здоровья к подготовительной группе, и тем, пропустил ряд предыдущих занятий по болезни. [5]

Объект исследования – процесс обучения учащихся средней школы с различным состоянием здоровья на уроках физической культуры.

Предмет исследования – методика регулирования физической нагрузки учащихся средней школы с различным состоянием здоровья на уроках физической культуры.

Цель опыта –теоретически обосновать, методически обеспечить и апробировать процесс регулирования физической нагрузки учащихся с различным состоянием здоровья на уроках физической культуры в средней школе.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность, уровни, средства и методы диагностики физической нагрузки учащихся средней школы с различным состоянием здоровья.
2. Определить особенности диагностики физической нагрузки учащихся с различным состоянием здоровья при развитии силы, выносливости, быстроты и координации.
3. Разработать методику регулирования физической нагрузки учащихся с различным состоянием здоровья при развитии силы, выносливости, быстроты и координации.
4. Апробировать методику регулирования физической нагрузки учащихся с различным состоянием здоровья при развитии силы, выносливости, быстроты и координации в условиях государственного учреждения образования «Средняя школа №10 имени В.М. Азина г. Полоцка».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белкин А.С., Силина С.Н. Профессиографический мониторинг подготовки специалиста в системе высшего педагогического образования. Вып. 4. Шадринск, 1999.
2. Инструктивно-методическое письмо "Особенности организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «физическая культура и здоровье» в 2016/2017 учебном году.
3. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. М,.
4. Белякова Р.Н., Овчаров В.С. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы. Минск 1999.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
6. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. – 1981
7. Лебедева Т.Н. Профилактическая физкультура для здоровых детей // Справочное пособие. Мн.,1993
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры М.2001
9. Физическое воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья // Методические указания для школьных врачей и учителей физической культуры. М., 1970.
10. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г
11. Бальсевич В.К. "Здоровье в движении" М. "Советский спорт", 1988г.
12. Баршай В.М., Рябцева Е.И., Янсон Ю.А. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи. Ростов-на-Дону РГПИ 1987г.
13. Интернет ресурсы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ