

## К ВОПРОСАМ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАДАЧ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Муратова Гулнара Рашитовна

доцент кафедры «Методика физической культуры» КГПИ  
[gulnoramuratova4@gmail.com](mailto:gulnoramuratova4@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8004189>

**Актуальность.** Высокий уровень патологии у школьников указывает на приоритетность проблемы здоровья подрастающего поколения. Среди основных факторов, снижающих уровень здоровья учащихся (экологических, биологических, социально-экономических и др.) значительное место занимает система традиционного образования с интенсификацией, перегрузками, нерациональностью деятельности.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, дозирование нагрузки, объем и интенсивность физической нагрузки.

Объект исследования - процесс физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательной школы №16 г. Коканда.

Предмет исследования — методика нормирования учебных нагрузок в процессе физической подготовки младших школьников в соответствии с половозрастными характеристиками параметров развития основных физических качеств и биологического возраста учащихся.

Цель исследования - повышение уровня физической подготовленности младших школьников на основе разработки и реализации новой методики нормирования учебных нагрузок, базирующейся на половозрастных параметрах процесса развития физических качеств и биологического возраста учащихся.

Для педагога формирование интереса к уроку означает переход от классно-урочной системы обучения к личностно ориентированному подходу к ученику: глубокое знание предмета дополнительного урока, умение работать с технологией личностно ориентированного обучения.

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом урока и физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т.е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся одни - более, другие - менее сильное. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на

организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимые улучшения функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследования составов крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерения пульса. Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий.

До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на протяжении 2-3 мин.). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течении 3 мин. не приходит к показателям, которые были до упражнений, или становятся более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И то и другое должно привлечь серьезное внимание учителя. Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся. Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т.п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Физическую нагрузку учитель определяет заранее, при составлении плана урока, а в процессе урока в соответствии с наблюдениями вносит некоторые поправки. При этом надо стремиться к тому, чтобы нарастание нагрузки было по возможности постепенным. Наибольшая нагрузка, как правило, должна даваться в середине основной части урока.

Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения, требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными, а знакомые с незнакомыми.

Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой.

Более сильным ученикам следует давать индивидуальные занятия, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от

перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

- а) изменением количества упражнений и игр;
- б) различным количеством повторений упражнений;
- в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применением различного темпа выполнения;
- д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;
- ж) применением в упражнениях различных предметов.

Увеличение количества часов, отводимых на предмет «Физическая культура», с 2 до 3 в неделю оказывает благоприятное влияние на здоровье и физические кондиции школьников. Вместе с тем далеко не в каждой школе существуют реальные возможности, как в отношении спортивной базы, так и кадрового обеспечения, для успешной реализации данного нововведения. В этой связи мы посчитали необходимым проанализировать существующие в педагогической теории и практике формы проведения уроков при 3-часовой недельной нагрузке, а также теоретически обосновать и разработать форму проведения третьего урока, позволяющую решить проблему обеспечения достаточной физической нагрузки школьника. Анализируя литературные источники, выявлены следующие варианты организации третьего урока по физической культуре: теоретические уроки; уроки с основами гимнастики; уроки с использованием национальных физических упражнений и игр; уроки с основами легкой атлетики; уроки ритмической гимнастики. Мы предлагаем разработать примерную программу содержания 3-го оздоровительного урока, включающую упражнения, направленные на развитие необходимых физических качеств и подвижные игры; направленные на профилактику простудных заболеваний; направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Изучение опыта работы общеобразовательных школ г. Коканда и проведенное анкетирование свидетельствуют о том, что для школьников наиболее привлекательны формы физического воспитания относятся к физкультурно-оздоровительной деятельности и, являясь основой содержания массовых форм физической культуры, физкультурно-рекреативная деятельность направлена на удовлетворение потребности в активном отдыхе, развлечении и совершенствовании личности школьников. Уроки на основе физкультурно-рекреативной деятельности, с широким использованием игрового материала, по нашему мнению, полностью отвечают требованиям современных уроков по физической культуре, а также учитывают возрастные возможности учащихся. Такие уроки решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. На них учитель не только обеспечивает восстановление физической работоспособности учащихся и их активный отдых, но и одновременно решает задачи овладения двигательными навыками и умениями, развития основных физических качеств не требует регламентированной дозированной нагрузки что позволяет увеличить самостоятельность школьников.

### References:

1. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред.проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погодаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с., ил.
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод.пособие/Сост. Б.И.Мишин-М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.-526, (2)с.-(Настольная книга). Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод.пособие/Сост. Б.И.Мишин.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.-526, (2)с.-(Настольная книга).
3. МУРАТОВА, ГР, and М. ХАТАМОВ. "О ПРОБЛЕМАХ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ." Образование. Наука. Карьера. 2018.
4. Муратова, Г. Р. "О некоторых аспектах развития координационных способностей учащихся." Образование. Наука. Карьера. 2018.
5. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." International Journal of Early Childhood Special Education 15.2 (2023).