***Индивидуальное дозирование нагрузки на уроках физической культуры.***

Для урока физической культуры характерным является строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.

Малые нагрузки не дают необходимого эффекта, слишком высокие могут принести вред здоровью детей.

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Дозировать нагрузку – значит менять ее объём и интенсивность. Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, весом отягощений, длиной преодолённой дистанции и др. Интенсивность характеризуется временем, затраченным на выполнение конкретного объёма работы.

Интегральным показателем является величина Ч.С.С. Верхняя граница частоты сердечных сокращений, после интенсивной нагрузки, для учащихся основной медицинской группы- 170-180 ударов в минуту (для хорошо подготовленных учащихся до 200 ударов в минуту). Работой средней интенсивности следует считать ч.с.с. 140-160 уд/мин, низкой ч.с.с. 110-130уд/мин. В каждое занятие следует включать 2-3 «пика» нагрузки продолжительностью до 2х минут при ч.с.с 90-100 % от максимальной.

Наиболее эффективные и доступные приемы регулирования нагрузки:

1. Количеством повторений упражнений
2. Амплитудой выполнения упражнений (поднимание ног в висе)
3. Изменением поднимаемого веса уч-ся
4. Изменение условий выполнения упражнений (по жесткой дорожке, по песку, снегу, на горку, с горки и т.д.)
5. С сопротивлением партнера и самосопротивлением
6. Скоростью выполнения упражнений
7. Временем выполнения упражнений
8. Продолжительностью перерывов и изменением их характера перед выполнением задания
9. Усложнение упражнения путем соединения его с другими действиями
10. Частичным изменением способа выполнения упражнений
11. Темпом выполнения упражнений
12. Исходным положением

Учитель должен стремиться не просто к повышению, а к педагогически оправданному повышению нагрузки

Действия педагога на уроке можно разделить на педагогически оправданные и нецелесообразные. К педагогически оправданным относятся:

- выполнение физических упражнений

- участие в демонстрации

- участие во взоимообучении

- слушание педагога

- наблюдение за выполнением задания учителем или товарищами

- осмысливание воспринимаемого

- планирование предстоящих действий

- анализ выполнения движений

- установка и перемещение снарядов

- раздача и сбор инвентаря и учебных пособий

- подготовка мест занятий

- отдых

Из хронометража этих действий педагога и учеников складывается плотность урока.

Общая плотность урока = Сумма рационально затраченного времени ×100%

 40 мин (время урока)

Моторная плотность урока = Сумма времени на выполнение упражнений ×100%

 40 мин (время урока)

Учитель должен стремиться к 100% общей плотности урока, моторная плотность в тренировочных уроках к 70-80 % и в учебных 50 %.

Плотность урока зависит от следующих факторов:

1. Количества учащихся в группах, командах, играх.
2. Качества материальной базы.
3. Количества инвентаря.
4. Использования эффективных методов организации деятельности занимающихся, способов выполнения заданий и управления классом
5. Интенсификация вспомогательных действий на уроке и подготовка мест занятий до урока
6. Эффективная работа актива занимающихся по организации занятия, привлечение к нему временно освобожденных от уроков учеников.
7. Краткость объяснений, замечаний, обсуждений, их совмещение с выполнением упражнений.
8. Широкое использование дополнительных заданий.