

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Парпиев Асқарали Эркинжонович

Наманган Давлат Университети Жисмоний маданият
Магистратура 2 курс

п.ф номзоди, **Хожимирзаев Абдусалом**
Илмий раҳбар

Аннотация: В данной статье рассказывается о корректировке физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию учащихся начальных классов и ее медико-педагогических и биологических особенностях.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая нагрузка, размер нагрузки, напряжение нагрузки, пределы напряжения нагрузки.

Annotation: This article describes the adjustment of physical activity in the physical education classes of primary school students and its medical, pedagogical and biological features.

Key words: physical exercise, physical load, load size, load stress, load stress limits.

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy faollikni moslashtirish va uning tibbiy, pedagogik va biologik xususiyatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar, jismoniy yuk, yuk hajmi, yuk stressi, yuk kuchlanish chegaralari.

Актуальность темы. Сегодня во всех учебных заведениях развитие физической культуры, спортивной реабилитации, повышение интереса обучающихся к спорту, закрепление их знаний, умений и навыков становится требованием времени. Ввиду полной реализации этих вопросов были разработаны и введены в действие государственные образовательные стандарты по физической культуре. Этот стандарт определяет основные требования к знаниям, навыкам и компетенциям, а также учебную нагрузку, которую должны приобрести учащиеся в системе начального образования.

На занятиях по физической культуре в школах необходимо определять объем упражнений, исходя из зон напряжения, реакции организма на нагрузку, частоты дыхания, продолжительности занятий, интенсивности, интервала отдыха, характера отдыха, количества повторений.

Поэтому научное исследование регуляции физической нагрузки в занятиях по физическому воспитанию учащихся I-IV классов является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед наукой о физическом воспитании.

Изучение темы. Местные ученые Шарипов Д.Д., Таирова М.Т., Садыкова Г.А., Сейтхалилов Э.А. провели работу по физиологическому влиянию нагрузки на организм студентов. Ф. Ходжаев об общей нагрузке учащихся, З. Х. Бадаева о критериях нагрузки в 6-7 классах, А. Т. Содиков о нормировании нагрузки в начальных классах, Б. Г. Бойбобоев провел научное исследование по нормированию нагрузки для подростков 11-14 лет.

Цель исследования. Текст научной работы на тему «Исследование педагогико-биологических особенностей дозирования физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию учащихся начальной школы».

Задачи исследования.

- анализ научно-методической литературы;
- изучение педагогических особенностей умеренности нагрузки;
- изучение биологических особенностей регуляции нагрузки;
- давать выводы по результатам анализа.

Методы исследования. В ходе исследования использовались методы научно-теоретического анализа, историко-сравнительного анализа и обобщения.

Анализ полученных результатов. Скорость загрузки представляет собой сумму размеров определенных объемов и скоростей. Эталон – это точный размер для решения определенной необходимой задачи.

Другими словами, под нормой нагрузки понимается величина нагрузки, обеспечивающая поддержание физической подготовленности на оптимальном уровне для укрепления здоровья, приобретения двигательных навыков и компетенций в физическом воспитании.

Предельная норма нагрузки состоит из следующих размеров:

- для эффективного повторения: 50-80% по максимальной интенсивности (сопротивлению) или количеству повторений 8-20; Между сериями 40-60 секунд, объем в одной тренировке 3 серии (13-15 минут) на каждую группу мышц, 2-4 коротких повторения в недельном цикле.

- для поддержания работоспособности: интенсивность 50-80% от максимальной или количество повторений 8-20; 20-30 секунд между подходами,

объем одного упражнения в 2 подхода на каждую группу мышц (6-7 минут), повторения за короткий промежуток времени 2-4 раза в недельном цикле.

При определении нормы успеваемости преподаватель опирается на программу и нормативные требования, определенные для какой-либо группы учащихся на основе научных данных и обобщенного практического опыта.

Упражнения, связанные с этим проявлением, используются и на уроках физкультуры в школе. Поэтому необходимо правильно их измерить. Небольшая нагрузка не дает должного результата, а слишком большая может ухудшить здоровье детей.

Л. Е. Любомирский [2] предложил использовать 5-уровневые категории при оценке воздействия физической нагрузки на школьников:

I. Этап. Интенсивность упражнений медленная (около 20-30%), на этом этапе работа может выполняться очень долго;

II этап. Умеренная интенсивность упражнений (около 50%). На этом этапе режим упражнений способствует развитию общей выносливости;

III этап. Высокая интенсивность упражнений (около 70%). На этом этапе мышцы тела школьников работают с большим напряжением;

IV этап. Интенсивность упражнений субмаксимальна (около 80%);

V. Этап. Максимальная интенсивность упражнений (около 100%). Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, высокой скоростью и напряжением, соответствуют рабочему порядку.

Объем нагрузки определяется двумя обобщенными показателями, подходящими для использования во всех видах спорта;

1. Время, затраченное на соревновательную и тренировочную деятельность (час, число, день, неделя и т. д.).

2. Количество занятий (цикл, этап, периоды). Всегда необходимо уделять большое внимание решению вопросов классификации нагрузки по интенсивности выполнения.

До настоящего времени недостаточно изучено определение оптимальной нормы нагрузки с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей учащихся в системе смешанных классов физического воспитания.

Многие специалисты видели, что чрезмерная нагрузка в процессе тренировок, интенсивные занятия спортом приводят к негативным изменениям в организме участников.

В процессе выполнения физических упражнений задействуются все основные факторы, определяющие развитие физиолого-гигиенической

регуляции и состояние организма. Важно определить физиологическую норму нагрузки при физическом воспитании детей и подростков.

При решении этих задач важно разработать критерий нормирования нагрузки для детей разного возраста. Однако эти важные функции еще недостаточно изучены физиологически.

В распределении физических нагрузок и его научном обосновании возможен трехсторонний подход по функциональным возможностям субъекта:

1. При распределении физической нагрузки учитывают индивидуальные физиологические показатели, частично потребность сердечно-сосудистой системы в кислороде, легочную вентиляцию и другие показатели.

2. Нормализация интенсивности движения физической нагрузки по отношению к максимальной скорости.

3. Оценка интенсивности нагрузки исходя из максимального энергетического потенциала организма.

В спортивной физиологии чаще используются две различные классификации интенсивности физических нагрузок.

1. Интенсивность физической нагрузки оценивают по величине потребности в кислороде и затрачиваемой энергии.

2. Интенсивность и объем физической нагрузки разделяют на зоны в зависимости от показателей механической работы, выполняемой человеком.

Зависимость движения от максимальной скорости является мерой интенсивности физической нагрузки. Интенсивность нагрузки основана на максимальном энергетическом потенциале организма.

При оценке влияния занятий физической культурой на организм школьников учитывают индекс сердечного ритма, объем выполняемой работы, потребность в кислороде и др.

М. Я. Набатникова выделила 5 зон интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений:

1. Зона низкой интенсивности. 130 для мальчиков, 135 для девочек.

2. Зона средней интенсивности. У мальчиков - 131-155, у девочек - 136-160.

3. Зона высокой интенсивности. У мальчиков - 156-175, у девочек - 161-180.

4. Гораздо большая зона интенсивности. Он выше 176 у мальчиков и 181 у девочек.

5. Зона максимальной интенсивности.

На занятиях по физической культуре учителю следует уделять особое внимание нагрузке физическими упражнениями и учитывать физическую подготовленность и функциональное состояние учащихся.

По данным Л. Е. Любормского, к настоящему времени собрано много источников о влиянии физической нагрузки на различные физиологические функции детей и подростков.

Вывод. Изучению влияния физической нагрузки на энергообеспечение сердечно-сосудистой системы у юных и спортсменов различного возраста посвящено множество научных работ.

От этого напрямую зависят уровень работоспособности студента, динамика физического развития, физическая подготовленность, объем и характер регулярных физических упражнений

Список использованной литературы:

1. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1982.-280 с.
2. Любомирский Л.Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. – М. Педагогика, 1989, - 190 с.
3. Содиков А.Т. I-IV синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида машқлар нарузкасини меъёрлаш. Пед.фан.ном.дис. Т.1997. 130 б.
4. Бойбобоев Б.Ғ. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нарузкани меъёрлаш. Пед.фан.ном.дис. Т.1999. 157 б.