

4630

А

**АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УДК 796.011.3

**ФИЛЬГИНА ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА**

**НОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ  
(на примере женских групп)**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной  
физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ**  
на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Минск 2000

А

Работа выполнена в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Научный руководитель —  
доктор педагогических наук, профессор Гужаловский А.А.

Официальные оппоненты:  
доктор педагогических наук, профессор Бойченко С.Д.  
кандидат биологических наук, профессор Петров Н.Я.

Оппонирующая организация — Белорусская государственная политехническая академия.

Защита диссертации состоится “ 27 “ декабря 2000 года в 15.00 часов на заседании совета по защите диссертаций Д.23.01.01 при Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь по адресу: 220020, г. Минск, проспект Машерова, 105.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Автореферат разослан “ 27 “ ноября 2000 г.

Ученый секретарь  
совета по защите диссертаций



А.А.Семкин



Т000004630

ЦОБ по ФКиС

РГАФКД

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Актуальность темы диссертации.** Развитие массовой физической культуры, как известно, предполагает решение ряда научных проблем, связанных с исследованием и научным обоснованием эффективных средств и методов оптимизации состояния здоровья людей, повышения их работоспособности и увеличения творческого долголетия.

Одним из общедоступных средств и методов оздоровления населения в системе физического воспитания является атлетическая гимнастика. В последнее время возрастающая потребность в занятиях атлетической гимнастикой наблюдается среди лиц женского пола.

Несомненная значимость проблемы совершенствования методики занятий атлетической гимнастикой в физкультурно-оздоровительных группах с различным контингентом занимающихся является причиной того, что до настоящего времени многие вопросы представляют предмет неослабевавших научных поисков (В.Г.Логонов, 1977; А.М. Мамытов, 1981; И.В.Бельский, 1989).

Несмотря на то, что за последние годы накоплен достаточно большой теоретический и экспериментальный материал по вопросам, связанным с методикой проведения занятий атлетической гимнастикой с женщинами, значительная часть ее разделов не получила достаточно углубленной разработки. Представленные в научно-методической литературе рекомендации характеризуют лишь различные стороны методики занятий атлетизмом. Вопросы же методики нормирования нагрузок на занятиях атлетической гимнастикой и особенно с женщинами не нашли должного решения в научных исследованиях. В практической деятельности в занятиях оздоровительных групп используется методика тренировок соревновательного атлетизма. Это является одной из причин того, что в занятиях физкультурно-оздоровительных групп с женщинами нередки случаи дозирования нагрузок с учетом рекомендаций, разработанных применительно к тренировке мужчин.

Это позволяет считать оправданным поиск и экспериментальное обоснование проблемы нормирования физических нагрузок на занятиях атлетической гимнастикой в женских группах, изучение эффективности использования методических приемов силовой подготовки в педагогическом процессе.

Все это и определило актуальность данной работы.

**Связь работы с крупными научными программами.** Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской и учебно-методической работы АФВис РБ в области физической культуры,

4630

