

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

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 Акаде-
мии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Автореферат разослан “ 27 “ ноября 2000 г.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций  А.А.Семкин



T000004630

ЦОБ по ФКиС

РГАФК

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.Логинов, 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 нередко 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,

