

Секция «Биоинженерия и биоинформатика»

Разработка методики дозирования физических нагрузок с учетом медицинской группы и индивидуальных биоритмов учащихся

Демидова Елена Петровна

Студент

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,

Физико-математический факультет, Рязань, Россия

E-mail: elena_demidova_91@mail.ru

Разработка методики дозирования физических нагрузок с учетом медицинской группы и индивидуальных биоритмов учащихся вызвана необходимостью совершенствования учебного процесса на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

В результате проделанной научно-исследовательской работы были выполнены:

- 1) анализ специфики организации занятий по физической культуре (ноябрь-декабрь 2010 г.);
- 2) сбор данных о состоянии здоровья и физической подготовленности учащихся (ноябрь-май 2010-2011 гг.);
- 3) изучение методик дозирования физической нагрузки (ноябрь-май 2010-2011 гг.);
- 4) изучение теории биологических процессов (биоритмов) человека (ноябрь-май 2010-2011 гг.);
- 5) разработка методики дозирования физической нагрузки с учетом медицинской группы и индивидуальных биоритмов учащихся (ноябрь-май 2010-2011 гг.);
- 6) практическое апробирование методики дозирования физической нагрузки с учетом медицинской группы и индивидуальных биоритмов учащихся.

Незапланированных результатов и недостатков в ходе проведения научно-исследовательской работы не выявлено.

Педагогический эксперимент, проводился под руководством старшего преподавателя кафедры физического воспитания Шилкиной Г.Н. и доцента кафедры информатики и вычислительной техники Бистерфельд О.А. РГУ имени С.А. Есенина.

Автором на основе программы «Биоритмы 1.0» [1] разработана методика дозирования физических нагрузок с учетом медицинской группы и индивидуальных биоритмов учащихся, при помощи которой преподаватель совместно с консультантами определяет дозирование физических нагрузок. Что в дальнейшем позволяет ему составить план занятий, осуществить подбор специальных упражнений и определить индивидуальную нагрузку.

Материалы данной научно-исследовательской работы могут быть использованы для подготовки и проведения занятий по физической культуре в учебных заведениях начального, высшего и среднего профессионального образования, в старших классах средней школы.

Литература

1. Программа моделирования биологических процессов человека «Биоритмы 1.0» (информационная карта). Свидетельство о регистрации электронного ресурса 11875 от 5.12.2008. Инв. номер ВНТИЦ 50200802366 от 9.12.2008.