**Приложение1**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

**ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗКИ**

Все чаще задумываемся над вопросом, от куда эта отчетливая тенденция к росту у детей близорукости, заболеваний остро-респираторного, нервно-психического и аллергического характера, причина не только в наследственности и окружающей нас среде, но и в образе жизни, в отсутствии физической культуры. Дефицит мышечной работы приводит к частичному атрофированию мышц, а недостаток двигательной активности приводит к избыточному весу. Учащиеся с разной весовой категории и физической подготовленности должны иметь индивидуальный подход.

Цель данной работы: правильно сформировать группы по степени физической подготовленности, физического развития, возрасту учащихся.

Учебный год начинается с заключения врача о допуске учащихся к занятиям.

В течение года прослеживается физическое развитие учащихся (пульс, мышечная сила, координация, рост, вес).

На каждого учащегося составляется физиологическая (пульсовая) кривая урока. Она нужна для определения величины нагрузки на уроке. Оценивается влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Каждый ученик самостоятельно подсчитывает пульс под 10 сек. отрезкам с последующим пересчётом на 1 мин. до урока и в конце каждой его части. Этот метод свидетельствует не только величине, но и о переносимости нагрузки.

Физиологическая кривая – это линия поднимающаяся в основной части урока на 75 – 90 % от исходной величины, с несколькими зубцами, соответствующих наиболее интенсивным нагрузкам. Линия заметно снижается к концу урока. Резкое учащение пульса и отсутствие выраженной тенденции к снижению в конце урока говорит о чрезмерной нагрузке.

Это исследование позволяет оценить новые упражнения, исключить те из них, которые оказались пока сложными для учащихся, при необходимости можно определить интервал отдыха и грамотно чередовать снаряды, части урока, своевременно вносить необходимые коррективы в планирование и методику занятий.