

**НАЗВАНИЕ:** ДОЗИРОВАНИЕ ВНЕШНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

**АВТОРЫ:** В.П.АРТЕМЬЕВ

**УЧРЕЖДЕНИЕ:** Брестский государственный университет

Проблема поисков принципиально новых подходов в решении интегральных задач, связанных с воспитанием двигательных качеств, разработка методологии её, является сложной, но, по-прежнему, актуальной.

Сложной потому, что число объектов, от которых зависит проявление /развитие/ многочисленных двигательных способностей является довольно большим. В силу этого возможность достижения какого-то оптимального уровня моторики становится весьма проблематичной.

Создание методологии воспитания двигательных качеств становится единственно возможным условием укорочения всей программы.

Содержанием этой методологии должны стать:

- установление познавательного и идейно-воспитательного значения развития двигательных качеств и его места в системе школьного физического обучения;
- определение задач обучения двигательным качествам и его содержания;
- выработка соответствующих задачам и содержанию физического обучения методов, средств и форм, предполагая работу учителя и учащегося.

Значение научно обоснованной методики, в первую очередь, связанной с дозированием внешней физической нагрузки в процессе воспитания физических качеств, заключается в том, что от её точности и полноты зависит подготовка школьников, реализация цели физического воспитания, определённая Концепцией физического воспитания Республики Беларусь.