

1. Информация об опыте.....	3-7
2. Технология опыта.....	8-14
3. Результативность опыта.....	15-19
4. Библиографический список.....	20
5. Рецензия на опыт работы .....	21
6. Приложения.....	22

## 1. Информация об опыте

Данный опыт возник в Краснояружской гимназии. Для Краснояружской средней школы №2 опыт учителя стал особенно актуален, поскольку здесь проектируется школа здоровья на основе школы полного дня. В школе обучается 425 учащихся, 24 класса-комплекта. В поселке и в школе создана благоприятная среда, способствующая сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. В настоящее время в учреждении, совместно с управлением образования и науки Белгородской области, проводится эксперимент по внедрению нового базисного учебного плана в рамках которого обусловлено создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детей, подростков, молодежи. Именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие, даже по сравнению с внешнеполитическими проблемами, тревоги и опасения.

Данные по России и школе за 2002 – 2005 год показывают:

	Данные по стране (из материалов НИИ профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи Госкомэпиднадзора РФ за 30 лет с 1970/2000)	Данные по школе 2002/2003год	Данные по школе 2003/2004год	Данные по школе 2004/2005год
1 кл. число практически здоровых детей (1 первая группа здоровья)	Сократилось С 60,8% до 45,4%	34%	19%	29%
9 кл. число практически здоровых детей (1 первая группа здоровья)	Сократилось С 59,8% до 47,9%	8%	26%	15%

Анализ заболевания учащихся школы (по материалам медицинских карт) показал, что в сравнение с показателями по России уровень здоровья у

наблюдаемого контингента детей и подростков в нашей школе значительно ниже, чем по России.

Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения за последние несколько лет. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка, а тем более подростка. Причем детские заболевания часто перерастают в хронические. Это чревато потерей нескольких поколений полноценных, трудоспособных людей: у хронически больных родителей дети почти никогда не рождаются здоровыми.

Одна из основных причин заболеваемости школьников—недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечнососудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам.

Тот, кто читал всевозможные методические материалы, посвященные оздоровительной физкультуре и здоровому образу жизни, наверное, заметил, что их авторы предлагают разные способы дозирования физических нагрузок: «Бухгалтерский " подход предусматривает постепенное, от занятия к занятию, увеличение количества упражнений или километров в беге. При "качественном " варианте постепенное повышение нагрузки осуществляется за счет повышения интенсивности выполнения упражнений, увеличения скорости бега, веса отягощения и так далее.

Авторы<sup>1</sup> предлагают различные методы контроля и оценки воздействия нагрузок на занимающихся. Так, в циклических видах (легкоатлетический бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, плавание) оценочным критерием служит частота пульса. В скоростных и скоростно-силовых упражнениях - продолжительность (время) или возможность выполнять упражнения в заданном режиме, а также вес отягощения и число движений в единицу времени (темп выполнения движений),

Это только несколько возможных вариантов контроля и оценки из большого числа рекомендуемых различными авторами. И здесь очень важно и уместно отметить, что при всем многообразии предлагаемых методов контроля и особенно дозирования физических нагрузок в занятиях авторы единодушны в том, что нагрузки для каждого занимающегося должен определить учитель.

1.См. Библиографический список

Таким образом, педагог должен определять задачи, используемые средства, методы их применения, а также количество и интенсивность применяемых средств, индивидуально для каждого занимающегося.

## Ковалев Виктор Анатольевич

Для того чтобы получить должный оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями, необходимо выполнять регламентированные по структуре и дозе физические нагрузки. Другими словами, учитель физической культуры должен точно знать, что, как и сколько делать.

Исходя из вышесказанного, актуальной проблемой педагога физической культуры становится дозирование физических нагрузок в рамках учебного занятия, тренировки в спортивных клубах и др. согласно физическому развитию и физической подготовленности.

Данный опыт актуален для учащихся 1-11 классов, учителей физической культуры, медицинских работников, классных руководителей, администрации школ.

Академик И. П. Павлов в " Ответе физиолога психологам " отмечал; "Человек-сеть, конечно, система (грубо говоря - машина), как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единственным для всей природы законам, но система в горизонте нашего современного научного видения, единственная по высшему саморегулированию сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующаяся". К этому можно добавить, что дети от природы обладают еще более совершенной системой саморегуляции, чем взрослые. В отличие от взрослых, сформировавшийся организм, который развивается под воздействием только внешней среды (условия жизни и тренировка), ребенок растет и развивается во взаимодействии двух сфер - внутренней (генетические факторы естественного роста) и внешней (условия жизни и тренировка). Повышенная способность ребенка к саморегулированию позволяет ему наиболее рационально сочетать воздействие внешней среды с внутренними факторами естественного роста, защищая, таким образом еще не сформировавшийся организм от губительных перегрузок. Важно понимать, что даже самый опытный педагог не может сочетать внешний и внутренний факторы развития лучше, чем это делает сам ребенок.

Можно выделить три основные цели, для достижения которых выполняется физическая нагрузка: 1. достижение спортивного результата; 2. укрепление здоровья; 3. подготовка к какой-либо деятельности.

В соответствии с этими целями можно выделить спортивную, оздоровительную и прикладную нагрузки. Они существенно отличаются по структуре и величине.

Каждая из перечисленных нагрузок в свою очередь подразделяется на тренировочные, соревновательные и контрольные.

*Тренировочные нагрузки* применяются для достижения и поддержания тренированности (спортивной формы). Это необходимо в спорте для достижения заданного результата, а в физическом воспитании— нормативного уровня физической подготовленности и должной двигательной активности.

*Соревновательные нагрузки* используются в различных физкультурных праздниках, эстафетах и т. п. Благоприятный эмоциональный настрой соревнований способствует формированию интереса и мотивации в выполнении физических нагрузок, воспитанию установки и потребности в систематических занятиях физической культурой.

*Контрольные нагрузки* проводятся в форме тестов (контрольных испытаний) для оценки уровня двигательных действий. В физическом воспитании контрольные нагрузки выполняются преимущественно для оценки динамики физической подготовленности школьников, сопоставления фактических и нормативных показателей.

*Направленность нагрузки*—это адрес, указание, на что она действует— на двигательное качество, на группу мышц и т. п.

*Физическая нагрузка*— это воздействие физических упражнений на организм занимающегося, а величина нагрузки—это мера воздействия этих упражнений. (см. Приложение 1)

*Доза нагрузки*—это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.

*Норма нагрузки* — это конкретная ее доза (ни больше, ни меньше), необходимая для решения определенной задачи. Другими словами, под нормой нагрузки понимается такая ее доза, которая в физическом воспитании необходима для укрепления здоровья и обучения двигательным умениям и навыкам путем достижения и поддержания нормативного уровня физической подготовленности и должной двигательной активности.

*Дозирование нагрузок*—это определение ее доз. Нормирование нагрузок—понятие, близкое к дозированию, и означает определение ее нормальных доз (норм нагрузки).

Доза нагрузки, соответствующая по Куперу 30 очкам в неделю, является нормой нагрузки, обеспечивающей достижение и поддержание нормативного уровня выносливости и аэробной функции.

Для того чтобы достигнуть и поддержать нормативный уровень физической подготовленности, необходима определенная норма нагрузки. Для характеристики этой нормы необходимо указать все ее основные параметры: направленность, величину (интенсивность и объем) и метод выполнения. Рассмотрим эти параметры для нагрузок, направленных на отдельные двигательные качества (см. Приложение 2).

Вопросы нормирования нагрузок для развития отдельных физических качеств в спорте достаточно детально освещены в работах Н. Г. Озолина, Ю. В. Верхошанского, В. М. Зацыорского, В. В. Кузнецова, М. А. Годика, М. Я. Набатниковой, В. П. Филина и др. Поэтому основное внимание мною будет уделено этой проблеме применительно к физическому воспитанию школьников

## 2. Технология опыта

Развитие и поддержание двигательных качеств учащихся осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных тренировок, на тренировках в спортивных кружках и секциях, в клубах, в туристских походах и т. д.

Эффективность этих занятий в достижении и поддержании нормативного уровня физической подготовленности во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок.

Большинство учащихся не занимаются спортом. Поэтому именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок.

Должные параметры нагрузок, которые необходимо выполнять на каждом уроке физкультуры, приведены в Приложении 3. Как видно из таблицы, для развития основных двигательных качеств до нормативного уровня необходимо затратить около 45 мин, а для их поддержания на нормативном уровне около 30 мин. Однако столько времени практически выделить невозможно, так как на уроке, помимо развития двигательных качеств, должны решаться и другие задачи. Поэтому на уроке физкультуры могут быть использованы определенные методические приемы, дающие условно дополнительно резервы времени.

Силовые нагрузки в развивающем объеме можно выполнять преимущественно на уроках по разделу гимнастики, а в поддерживающих объемах—на занятиях, посвященных легкой атлетике, (см. Приложение 4) спортивным и подвижным играм.

Нагрузка на скоростно-силовые качества на занятиях легкой атлетикой, в играх может способствовать развитию выносливости при условии достаточно высокой средней ЧСС (выше 120 уд/мин) и ловкости при сложнокоординационных движениях.

В течение урока ученик получает нагрузку, влияние которой очень сложно и многообразно. Например, слушая команду учителя или его объяснение, ученик движением отвечает на это раздражение. Физические упражнения и все другие раздражители, в свою очередь, вызывают определенные функции внутренних органов. Получается взаимодействующая работа всего организма в целом.

Однако те или иные упражнения влияют в большей или меньшей мере на тот или иной орган. Так, например, бег и прыжки вызывают активную деятельность сердца, легких, мышц ног, тогда как метание преимущественно влияет на мышцы плечевого пояса. Поэтому необходимо умело чередовать виды упражнений во избежание перегрузки одних органов в ущерб другим.

Считалось правильным на уроке давать по степенную нагрузку на организм учащихся. Были разработаны специальные указания — «кривые» нагрузки, которых учитель обязан был придерживаться. Это положение

имеет свое физиологическое обоснование. Приспособляемость организма к работе может быть достигнута путем постепенного его втягивания в эту работу. Постепенность нагрузки может быть соблюдена как в самом уроке, так и в системе уроков. Но это стремление к постепенно нарастающей нагрузке страдает односторонностью, так как в жизни человеку приходится встречаться с необходимостью внезапно и быстро отвечать на раздражение. Однако от этого правила могут и должны быть отступления. Упражнения, для выполнения которых требуются максимальные усилия учащихся, могут применяться в различных местах урока и повторяться неоднократно, при условии соответствующей подготовки учащихся. Это вырабатывает не только приспособляемость организма к нагрузкам, но и развивает способность учеников мобилизовать свои усилия в зависимости от создающейся обстановки и задания учителя.

Следует всегда учитывать влияние физических упражнений на организм и чередовать на уроках упражнения, вызывающие сильную реакцию, с упражнениями более легкого характера, с отдыхом. Отдых понимается не как пассивное состояние учащихся, а как смена деятельности.

Нагрузка регулируется изменением количества повторений упражнения, временем выполнения упражнения, изменением исходных положений, применением пособий (мячи, палки, гантели, булавы, набивные мячи и т. п.), изменением амплитуды, скорости, темпа и ритма движений. Кроме того, надо помнить о том, что после упражнений с большой физической нагрузкой нельзя давать силовые упражнения (подтягивание, лазание по канату), упражнения на координацию и точность выполнения (метание в цель, равновесие), упражнения, требующие напряженного внимания (разучивание комбинаций вольных упражнений).

На первых уроках в начале учебного года нагрузка должна быть меньше, чем в дальнейшем.

Очень важно при проведении урока следить за внешними признаками реакции учеников на нагрузку и в зависимости от этого изменять ее для определения реакции организма учеников можно пользоваться таблицей (см. Приложение 5).

Признаки значительного утомления, появляющиеся у большинства учеников класса, говорят о том, что нагрузка на уроке была для них чрезмерной, и ее следовало снизить, введя более длительные промежутки для отдыха. В тех случаях, когда у отдельных учеников наблюдаются признаки резкой степени утомления, их надо направить к врачу для осмотра.

Учителю необходимо помнить и учитывать нагрузку на внимание учащихся. Это главным образом касается тех уроков, где происходит изучение нового материала, изучение сложных правил игры, упражнений, требующих большой точности. Поэтому, проводя урок, следует чередовать такого рода упражнения с упражнениями, требующими меньшего напряжения внимания.



Учитель, регулярно контролируя учащихся, по различным показателям, заносит данные в карту здоровья школьника (см. Приложении б).

Она является дневником наблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью, и функциональным состоянием школьника в течение всего обучения в школе. Карта здоровья школьника заполняется в соответствии с нормами рекомендованными программой по физической культуре под ред. Ляха В.И. а также оценочными таблицами школьников Белгородской области<sup>2</sup>

Систематическое наблюдение позволяет отследить динамику развития обучающегося и организовать работу с ним с учётом индивидуальных особенностей организма.

Ежегодно в карте согласно медицинскому осмотру вписывается группа здоровья и заболевания, если таковые имеются, помогает разделить класс на группы здоровья, для каждой из которых характерна своя физическая нагрузка.

Согласно данным физического развития функционального состояния организма учащегося, а также частоты заболеваний за истекший год учитель планирует свою работу на уроке с ослабленными детьми.

На занятиях по физической культуре ослабленные дети требуют особой заботы и внимания, по сравнению с другими школьниками. Они быстрее утомляются, не могут сосредоточиться, часто пропускают уроки. Ослабленность нередко мешает таким ученикам занять место в школьном коллективе. С улучшением здоровья повышается их работоспособность, общительность, активность а вместе с тем и социальный статус.

Ослабленное состояние здоровья — явление устранимое. При умеренных, но систематически занятиях физическими упражнениями и играми, осторожном, но настойчивом закаливании организма воздухом, водой, солнцем, при соблюдении требований гигиены каждый ослабленный ученик может стать сильным и здоровым.

Однако имеет распространение неправильная практика освобождения ослабленных учеников по состоянию здоровья от уроков физической культуры. Из занятий физическими упражнениями исключаются как раз наиболее нуждающиеся в их воздействии.

Для большей части ослабленных учащихся характерны: пониженная функциональная деятельность, малокровие, вялая мускулатура, наличие дефектов в осанке, отставание в физическом развитии по сравнению со своими сверстниками на один -два года по ряду важнейших показателей (вес, окружность груди, спирометрия, динамометрия).

Педагогические наблюдения показывают, что ослабленные ученики не уверены в своих силах, неловки и застенчивы, малоактивны, чрезмерно чувствительны, недостаточно подтянуты, безудержно возбудимы.

Причины, вызвавшие состояние ослабленности, разнообразны. У некоторых ослабленность появляется после перенесенных острых инфекционных

заболеваний, у других — вследствие нарушений гигиенических и домашних условий и др. В зависимости от причины, вызывающей состояние ослабленности, и ее характера, должна строиться и методика работы по физической культуре. Например, если ученик ослаблен потому, что у него отстает физическое развитие (без явного нарушения деятельности внутренних органов) и бытовые условия при этом нормальны, учитель может дать посильную физическую нагрузку, которую ученик должен выдержать с известным напряжением. Такого ученика не обходимо всемерно вовлекать в занятия физическими упражнениями и играми.

Если же ученик ослаблен потому, что перенес инфекционную болезнь и его организм еще не совсем оправился от нее, то такого ученика необходимо ограничить в занятиях физическими упражнениями, особо чутко подходить в определении нагрузки, хотя сам ученик стремится к активным занятиям.

В том случае, когда ученик ослаблен вследствие неблагоприятных условий жизни, следует, наряду с ограничениями физической нагрузки, принять меры к улучшению бытовых условий ученика.

Бывают случаи, когда источником ослабленности ученика является чрезмерное спекание его в домашнем быту. Боясь, «как бы чего не вышло», родители стараются освободить сына или дочь от занятий по физической культуре и спорту, различных игр со сверстниками. Эти ученики нередко имеют удовлетворительное развитие, но их функциональные возможности очень низки (спирометрия, динамометрия ручная и станковая и др.), в движениях они беспомощны, не умеют бегать, прыгать, лазать, метать.

Следовательно учителю совершенно не достаточно знать только группу, к которой врач относит ученика. Очень важно знать наличие отклонений от нормы и причину, вызвавшую их.

Не всегда нужно ограничивать и оберегать ученика от упражнений, требующих известного напряжения. Необходима повседневная связь учителя физической культуры с врачом, с родителями и классным руководителем с целью установления истинной характеристики проблемы ослабленного ученика и определения в зависимости от этого методических приемов в занятиях физическими упражнениями и играми. Для устранения ослабленности нужен комплекс гигиенических и воспитательных воздействий в соединении с физическими упражнениями.

Занятия корригирующего или лечебного характера, требующие строгой индивидуализации и медицинского контроля, должны проводиться в специальных учреждениях (при врачебных кабинетах, поликлиниках и др.).

Построение урока с учетом упражнений для ослабленных учащихся в основном остается общим для всего класса.

Когда учитель проводит урок без деления на группы, он все время держит в поле своего внимания ослабленных учеников. Например, при проведении прыжков в высоту для них устанавливается меньшая высота и

ограничивается количество прыжков. Ученикам, которым нельзя много бегать, учитель дает задание наблюдать за порядком во время бега или дает ходьбу в ритме бега. При метании им дается граната облегченного веса и ограничивается количество бросков. В играх, где участие ослабленных учеников нежелательно, учитель привлекает их к судейству, наблюдению и т.д.

При проведении урока с применением групповой работы от учителя требуется также чуткий, внимательный, индивидуальный подход к каждому ослабленному ученику. При организации групп в классе очень важно учитывать состояние здоровья учащихся.

Также важно добиться доверчивого отношения учащихся к учителю: добиться того, чтобы ученики всегда говорили правду, чтобы не скрывали от учителя недомогания, боясь пренебрежительного отношения со стороны товарищей. Но, конечно, чуткость учителя к жалобам на плохое самочувствие не должна потворствовать уклонению учащихся от занятий. Учитель особенно внимательно должен наблюдать за учащимися в тех школах, где временно нет врача и где отсутствует возможность постоянного врачебного осмотра.

В группах, организованных по физической подготовленности и состоянию здоровья, занятия идут более эффективно; улучшается учебная дисциплина, так как ученикам дается посильная нагрузка. К ослабленным ученикам предъявляются посильные требования. По мере улучшения состояния здоровья и физической подготовленности они переводятся в другие группы.

Ни в коем случае нельзя говорить ученику, что он ослаблен. Подчеркивая его ослабленность, мы незаметно для себя закрепляем в нем чувство неполноценности, пассивность.

В некоторых случаях при чрезмерной активности ученика, которая, по мнению врача преждевременна, необходимо указывать на ограничение в движениях.

В школьной практике часто встречаются случаи, когда ослабленных учеников освобождают от прыжков, бега, лазания и т. п. Это не совсем верно. Опасен для здоровья не вид движений, а то, как проводятся занятия. Опыт показывает, что почти по всем движениям можно проводить упражнения с ослабленными учениками, но надо соблюдать определенные методические требования. При организации учебных занятий с этими учащимися необходимо:

- 1) урок проводить по общей для данного класса программе с применением специальных методических приемов индивидуального подхода к ослабленным ученикам (см. карту здоровья);
- 2) соблюдать особую умеренность в дозировке упражнений (особенно силовых и на выносливость с учетом причины ослабленности. Ограничивать

упражнения в прыжках (давать меньшую высоту, меньший разбег, меньшее количество прыжков и т. п.), в беге на скорость, в лазании по канату и др.;

3) обучение технике гимнастических и легкоатлетических упражнений и передвижению на лыжах проводить в пределах общих требований программы, но при соблюдении возможно большей индивидуализации в подборе упражнений и в дозировке нагрузки;

а) для учащихся, имеющих недостатки в функциональной деятельности сердца (после инфекционных заболеваний), требуется особая осторожность и постепенность при выполнении упражнений на выносливость;

б) для учащихся, имеющих повышенную возбудимость нервной системы, требуется снижение эмоциональной нагрузки (см. Приложение 7).

в) для учащихся вялых, малоподвижных, отстающих в физической подготовленности, требуется активизация и постепенное привлечение их к занятиям физическими упражнениями; при этом особое внимание следует обратить на свободное дыхание и правильную осанку;

4) учет работы по физической культуре для ослабленных учащихся проводить на общих основаниях. В оценивании успеваемости физически ослабленных учеников учитывать знания и умения в выполнении движений, правильно, знания техники движений. Количественный результат не является решающим в оценке. Требования выполнения упражнений на равновесие, по подготовительным упражнениям предъявляются на общих основаниях;

5) ослабленных учащихся взять на особый учет и под углубленный врачебный и педагогический контроль как в отношении учета влияния занятий физическими упражнениями, так и в отношении состояния их здоровья и физического развития в течение учебного года.

Необходимо помнить, что дети имеющие отклонение в весе или росте, для которых выполнение некоторых нормативов и разделов программы затрудненно нуждаются в таком же внимании как и ослабленные..

Карта здоровья является связующим звеном между учителем физической культуры, медицинским работником, классным руководителем, родителями. Она эффективна при переходе ученика из начального звена в среднее и т.д. (при смене учителя ф\к), а также при переходе из школы в школу (в результате чего может произойти некоторый физический и функциональный спад организма) карта здоровья показывает истинное состояние развития и физической подготовленности учащегося.

У учащихся имеются графические изображения физической подготовленности (см. Приложение 8) на начало учебного года и окончание года (сентябрь, май.), что позволяет ученику не только знать свои результаты в тестах, но и предпринимать действия для их улучшения, дозируя нагрузки с помощью учителя физической культуры или самостоятельно. (см. Приложение 9).

Ковалев Виктор Анатольевич

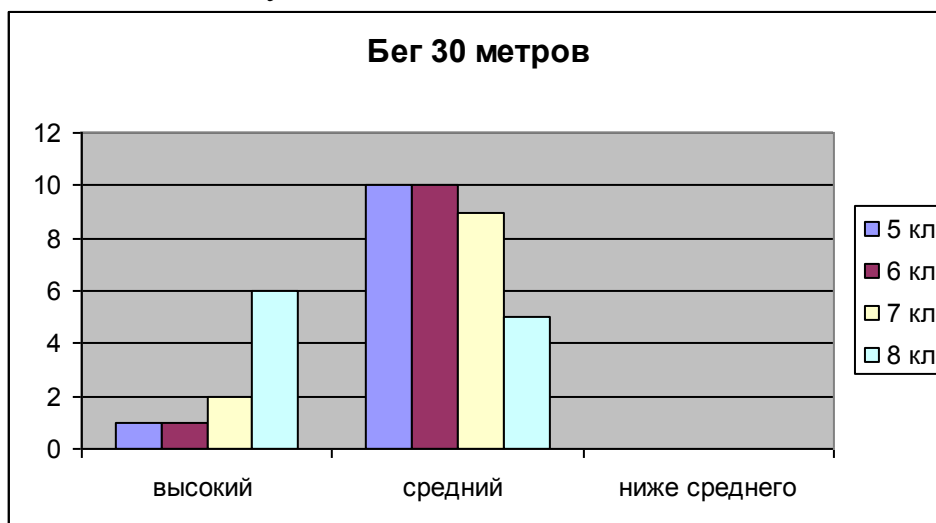
Изложенное выше представление о «Дозирование нагрузок» помогут учителям физической культуре решить некоторые проблемы связанные с планированием и проведением работы направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, с помощью систематизации более или менее известных методов и педагогических приемов под углом зрения оценки их воздействия их здоровья учащихся и возможной корректировки этого воздействия.

### 3. Результативность опыта.

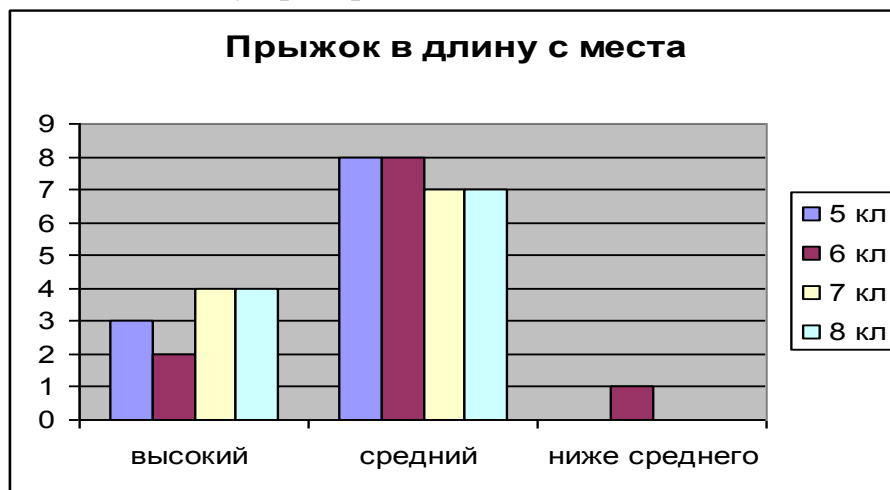
Во время работы над методической темой «Определение нагрузки на основе данных физического развития и уровня физической подготовленности учащихся» велась целенаправленная и планомерная работа на каждом уроке по этому направлению. Все данные фиксировались в картах здоровья школьника.

Возьмём для анализа группу учащихся в течение четырёх лет в пятом, шестом, седьмом и восьмом классах

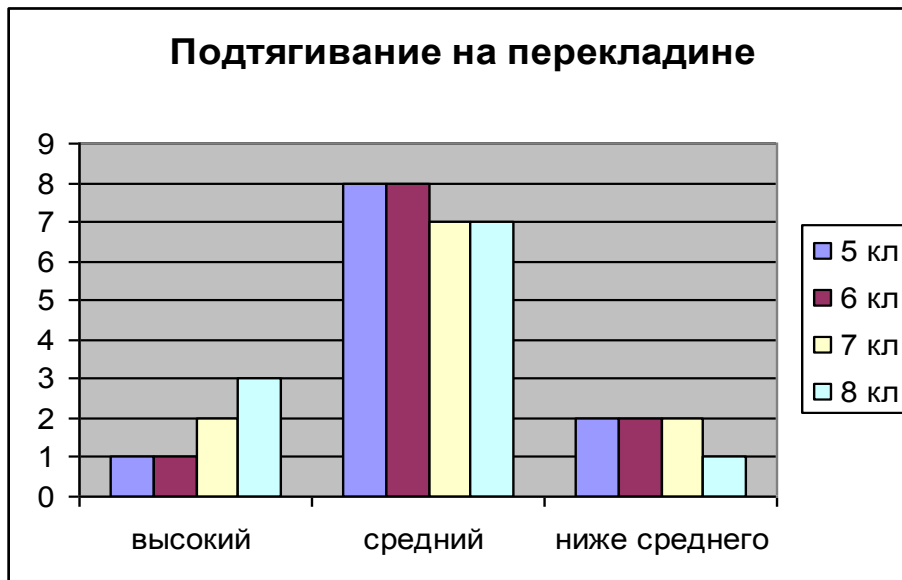
Бег 30 м. с высокого старта, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, шестиминутный бег.



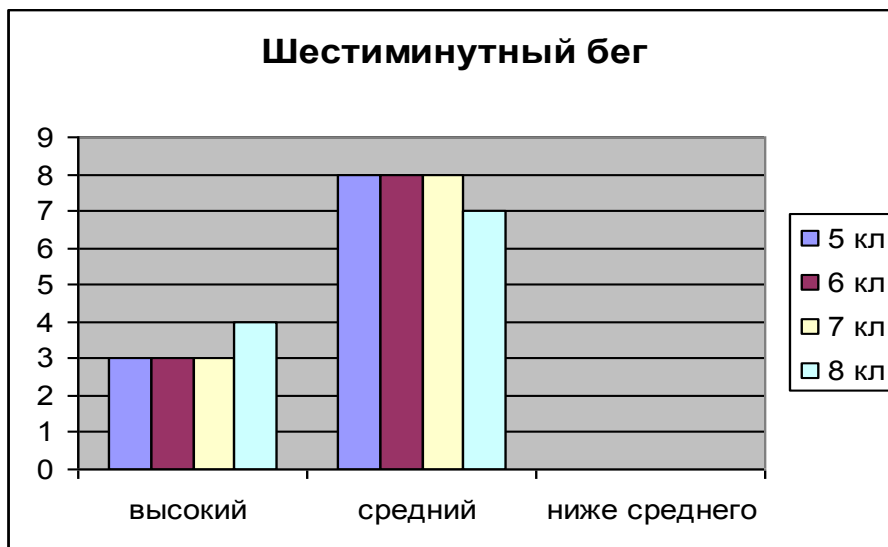
Можно отметить, что возросло количество учащихся имеющих высокие показатели по этому критерию.



Учащиеся показывают в основном средний уровень, в шестом классе показатели снижаются, но к восьмому классу уровень возрастает.

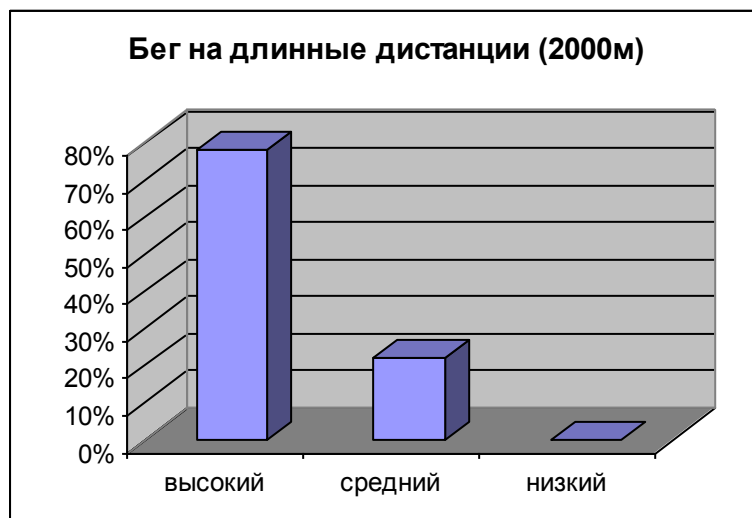
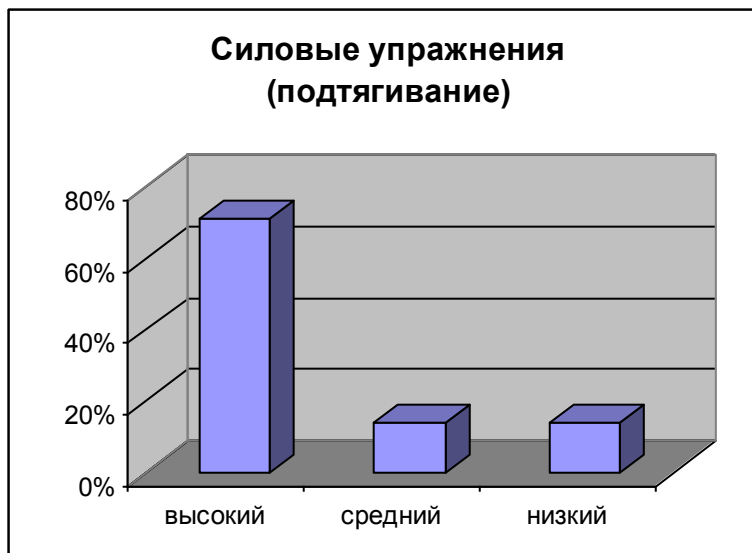
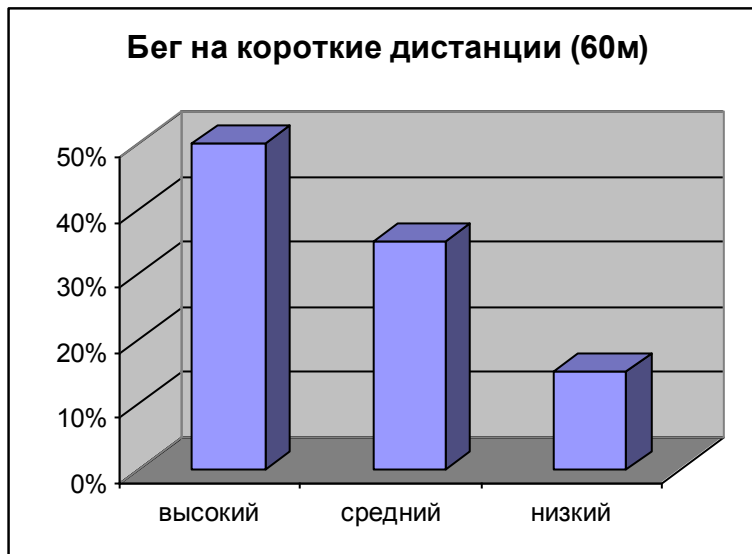


Зафиксировано просматривается повышение уровня со среднего на высокий.



По этому показателю учащиеся показывают постоянный уровень и некоторое возрастание в последний год наблюдений.

Результаты экзамена по физической культуре 2005 года.





Ковалев Виктор Анатольевич

За период работы с 2001 по 2005 год, учащиеся достигли следующих результатов

Районная спартакиада

Год	Место	Вид спорта
2001-2002 год	2 место	шахматы
	2 место	легкая атлетика
	1 место	гимнастика
	1 место	футбол
2002-2003 год	3 место	легкая атлетика
	3 место	кросс
	2 место	шахматы
	2 место	гимнастика
2003-2004 год	2 место	легкая атлетика
	1 место	Футбол. Межрайонный турнир п.Ракитное 1990-1992г.р.
	1 место	футзал. Межрайонный турнир 1990-1992г.р.
	1 место	Футбол. Первенство района
	1 место	Кубок района по минифутболу 1992-1993г.р.

Зональные соревнования  
по футболу 1992-1993 год рождения 1 место - 2004 год.

Областные соревнования

Год	Место	Вид спорта	Фамилия, имя
2002-2003год	1 место	Л/а-прыжки в длину	Семенюта Елена
	1 место	Эстафета 4x100	Семенюта Елена

Ковалев Виктор Анатольевич

	1 место	Полиатлон	Акопян Нвер
2003-2004год	3 место	Л/а-бег 100м	Гузанова Екатерина
	3 место	Эстафета 4x100м	Гузанова Екатерина
	2место	Эстафета 4x400м	Гузанова Екатерина
	2 место	Прыжки в длину	Волков Андрей

Районный олимпиады по физической культуре

В 2002 году	Акопян Нвер	-	2 место
	Семенюта Елена	-	2 место
В 2003 году	Семенюта Елена	-	2 место
В 2004 году	Чернышов Дмитрий	-	1 место

Ковалев Виктор Анатольевич

**Библиографический список:**

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе» М.: творческий центр «Сфера»2005 г.
2. БарышеваН.В.«Основы физической культуры школьника» Самара 1994г.
3. Вайнбаум Я.С.«Дозирование физических нагрузок школьников» М.: Просвещение 1991 г.
4. Журнал «Физическая культура в школе» №3 1985г.
5. Журнал «Физическая культура в школе» №3 1999г.
6. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге» М.: «Физкультура и спорт» 1988 г.
7. СмирновН.К.«Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе» Москва 2002г.
8. Ковалько В.И. «Помощь школьному учителю» «ВАКО» М:2004г

Рецензия на целостное описание опыта Ковалева Виктора Анатольевича  
учителя физической культуры Краснояружской СОШ №2 на тему:  
**« Определение нагрузки на основе данных физического развития и  
уровня физической подготовленности учащихся».**

Актуальный педагогический опыт учителя физической культуры Ковалева В.А. обобщен на методическом совете и внесен в районную базу данных.

Актуальность опыта заключается в том, что учитель использует индивидуальный подход, основанный на использовании карт здоровья, позволяющих определить нагрузку в соответствии с состоянием здоровья ученика, что положительно сказывается на качестве учебного процесса.

В описании опыта показано что нужно делать, чтобы получить должный оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. Показана высокая значимость дозирования физических нагрузок на организм занимающихся.

Вся база опыта разработана на научной основе. В описании технологии опыта отражены различные методы, направленные на развитие двигательных качеств, освоение техники движений, применение индивидуального подхода к учащимся, имеющим различный уровень физической подготовленности.

Все теоретические сведения подкреплены положительными практическими примерами.

В представленном педагогическом опыте четко виден положительный результат работы учителя.

Постоянно повышается уровень физической подготовленности учащихся, растет качество знаний, улучшаются результаты выступлений на районных и областных соревнованиях.

Представлено много полезных приложений:

1. Величина нагрузки.
2. Нормативы силовых качеств и выносливости.
3. Должное нормирование нагрузок на уроке.
4. Определение степени утомления по внешним признакам.
5. Карта здоровья школьника.
6. Графики физической подготовленности.
7. Самоконтроль.

Данный опыт может быть использован в работе руководителей учебных учреждений, учителей физической культуры, медицинских работников, классных руководителей.

Методический совет рекомендует внести педагогический опыт учителя физической культуры Ковалева Виктора Анатольевича в областную базу данных.

Демин Сергей Емельянович  
методист ЦМ и СО управления образования

Демин С.Е.

Ковалев Виктор Анатольевич