«Карта здоровья ребёнка».

«Состояние здоровья школьников требует особенно внимательного отношения к организации их школьной жизни: режиму учебных занятий, интенсивности учебной нагрузки, методическим требованиям, эмоциональному климату класса».

От здоровья детей напрямую зависит их успеваемость.

Ещё В.А.Сухомлинский писал: ***«Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих плохое состояние здоровья, какое-то недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению совместными усилиями матери, отца, врача и учителя»*** .

Всем известно: здоровый ребенок – лучший ученик!

На уроках физической культуры можно научиться не только умениям и навыкам правильно двигаться и выполнять набор упражнений, но и овладеть знаниями по самоконтролю показателей здоровья.

В **Программе развития МОУ «Чусовская сош № 14»** отражены желаемые результаты (развитие образовательной линии по физкультурно – оздоровительному направлению на всех ступенях обучения), разработка диагностики развития ребёнка и его сопровождение на всех этапах обучения, мониторинг достижений воспитанников, обучающихся школы за время реализации программы **«Здоровье»,** обеспечение здоровьесберегающих условий для воспитания и обучения и конкретные мероприятия по их достижению.

Цель – исследование физического развития, физической подготовленности ребёнка.

В работе поставлены следующие задачи:

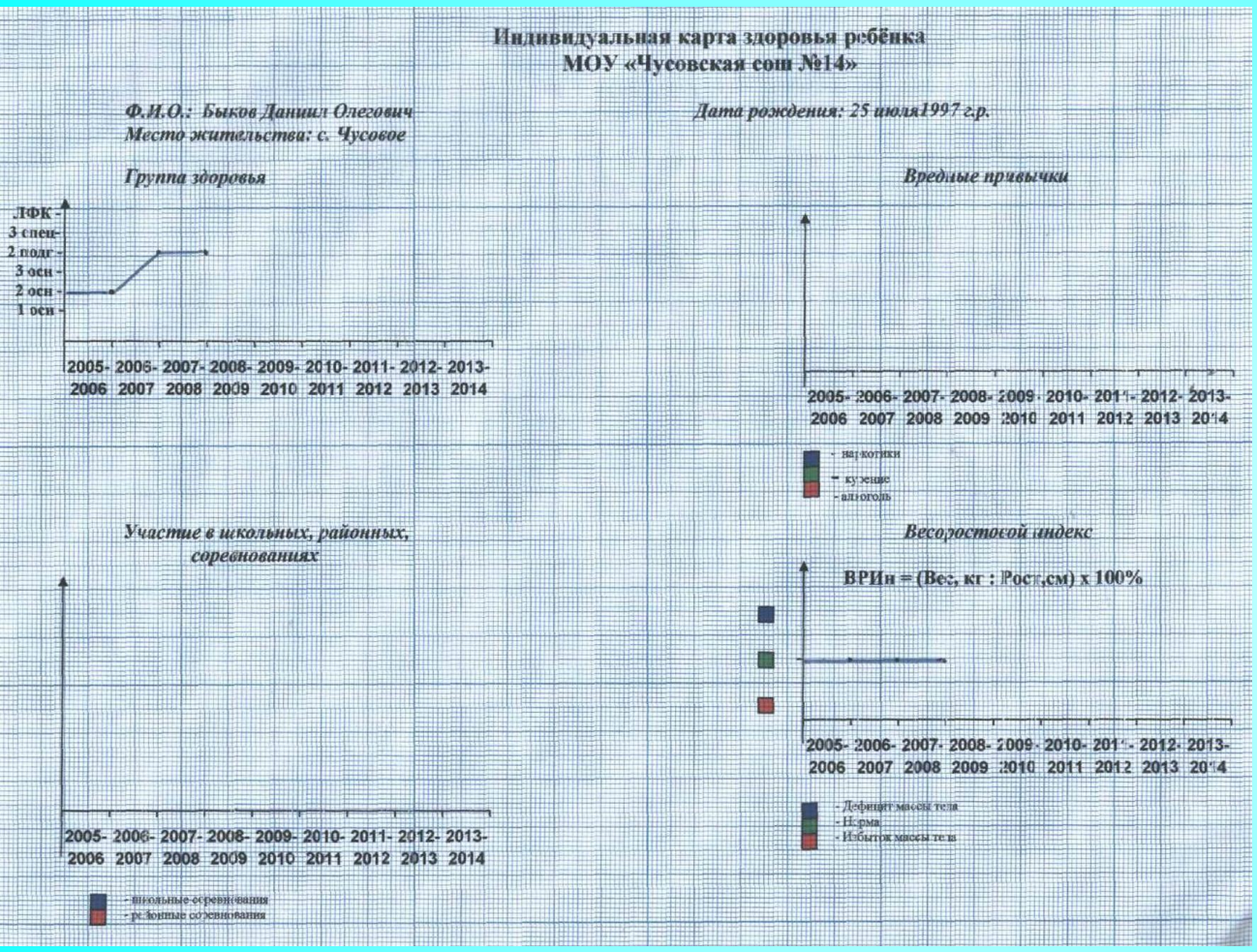
1. Заполнение индивидуальной карты здоровья
2. Научить обучающихся оценке и анализу полученных результатов.
3. Корректирование педагогического процесса по результатам мониторинга.

Карта здоровья предназначена для отслеживания динамики изменения показателей развития кондиционных физических качеств на протяжении всего периода обучения в школе.

В карту заносятся результаты осеннего (в начале учебного года) и весеннего (в конце учебного года) тестирований. В ней фиксируются фактические результаты каждого физического качества.

- ***Результаты мониторинга позволяют мне:***

- выявлять причину низких результатов,
- использовать данные как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья,
- осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию.

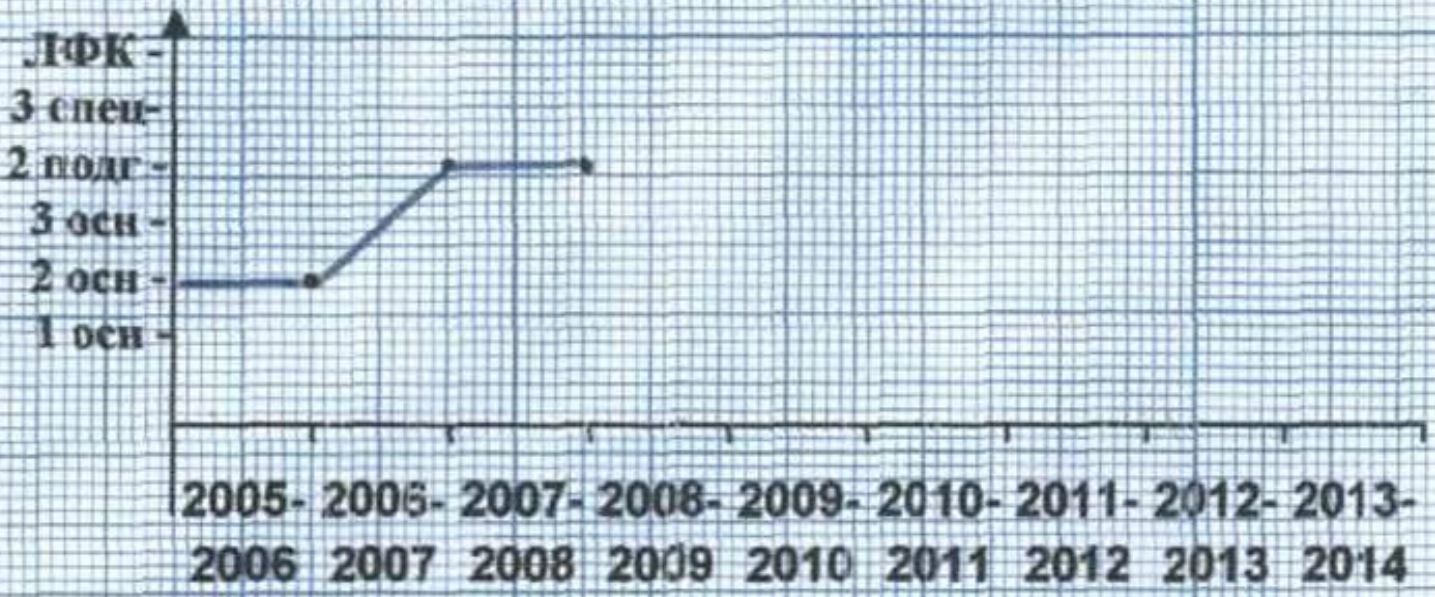


На первой стороне карты показано:

- ФИО ребёнка, дата рождения, место жительства, место учёбы;
- группа здоровья **ФР** (медицинский работник)
- весоростовой индекс (дефицит или избыток массы тела, масса тела, соответствующая норме);
- вредные привычки (дети заполняют самостоятельно);
- участие в школьных, районных соревнованиях

Ф.И.О.: Быков Даниил Олегович
Место жительства: с. Чусовое

Группа здоровья

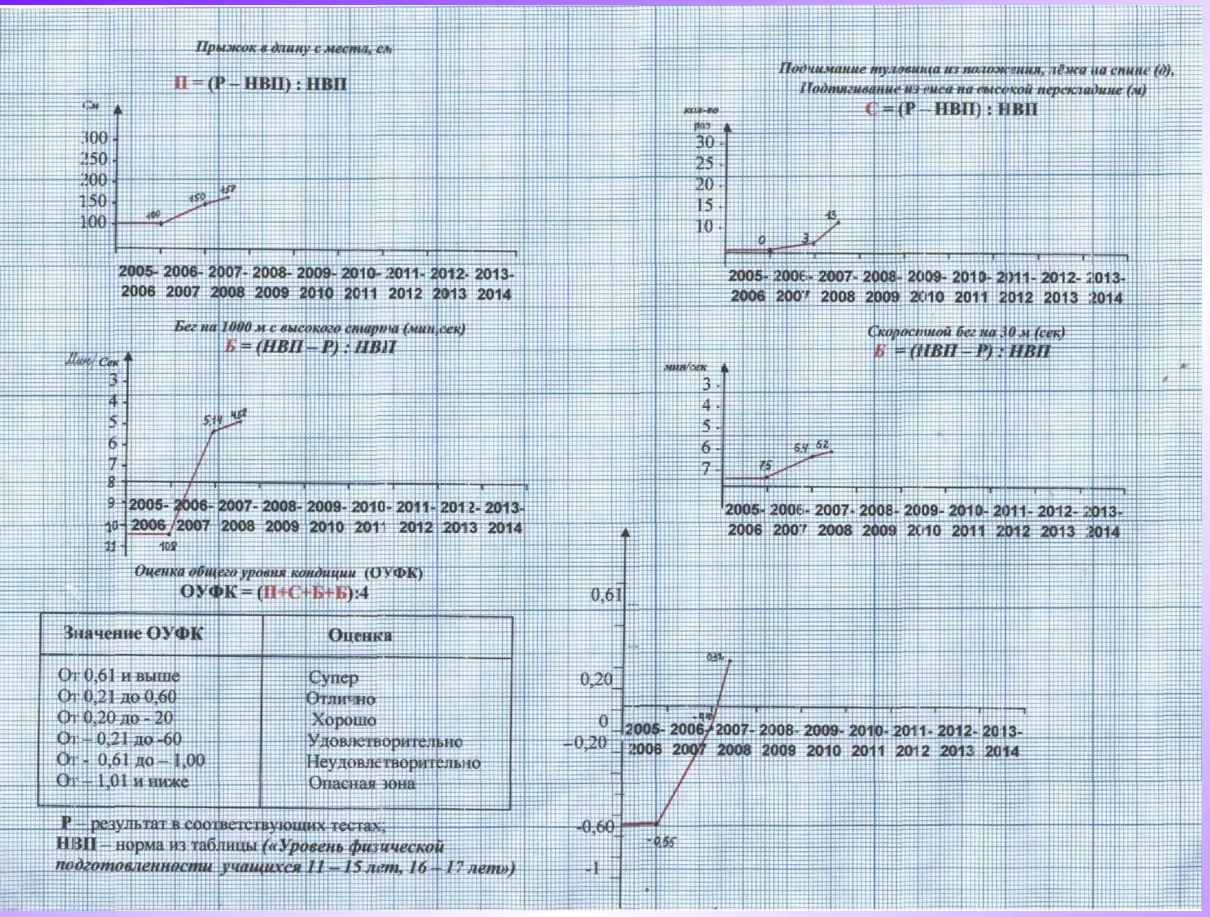


Исследования ФР проводилось с использованием антропометрической методики:

длина тела (рост), ***масса тела*** (вес), ***окружность грудной клетки.***

Вредные привычки
2005-2006
2006-2007
2007-2008
2008-2009
2009-2010
2010-2011
2011-2012
2012-2013
2013-2014
- наркотики
- курение
- алкоголь

Участие в школьных, районных, соревнованиях
2005-2006
2006-2007
2007-2008
2008-2009
2009-2010
2010-2011
2011-2012
2012-2013
2013-2014
- школьные соревнования
- районные соревнования

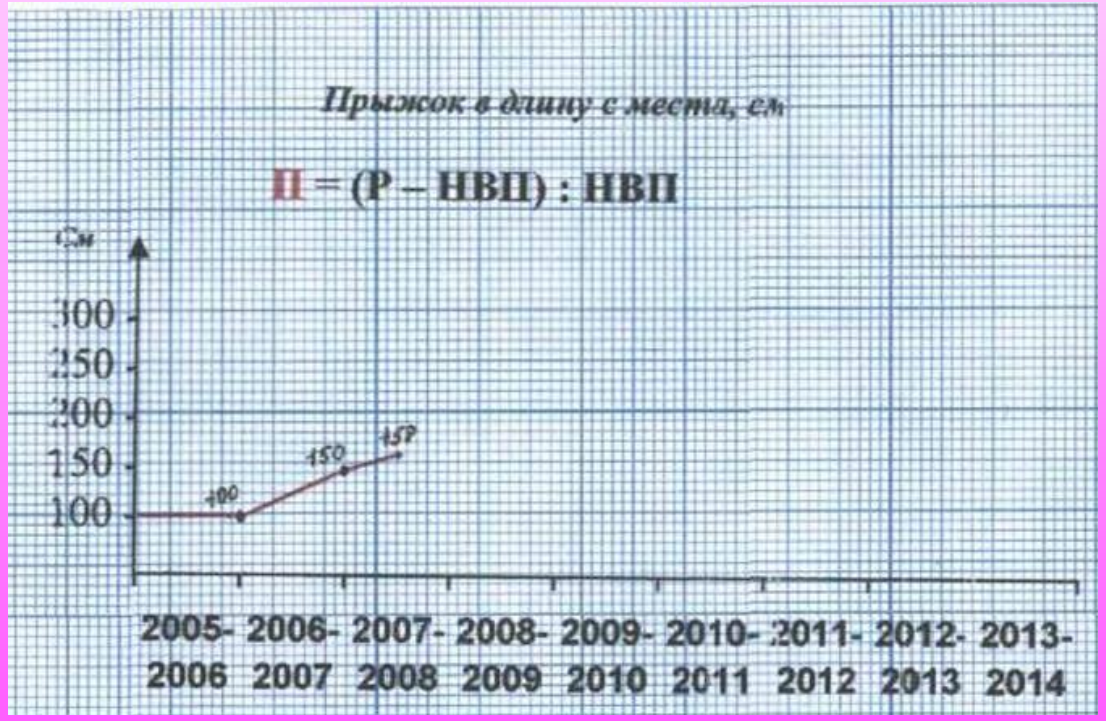


На второй стороне карты показаны следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития четырёх жизненно необходимых физических качеств:

скоростных (бег на 30 м); ДЮСШ (60 м);
скоростно-силовых (прыжок в длину с места)
силовых (подтягивание; подъём туловища за 30 с);
выносливость (бег на 1000 м).
гибкость (наклон туловища из положения сидя).

Скоростной бег на 30 м (сек)
Б = (ПВП – Р) : ПВП
мин/сек
3
4
5
6
7
7,5
6,4
6,2
2005-2006
2006-2007
2007-2008
2008-2009
2009-2010
2010-2011
2011-2012
2012-2013
2013-2014

10816


Прыжок в длину с места, см
П = (Р – НВП) : НВП
см
300
250
200
150
100
100
150
157
2005-2006
2006-2007
2007-2008
2008-2009
2009-2010
2010-2011
2011-2012
2012-2013
2013-2014

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (д),
Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)
С = (Р – НВП) : НВП
кол-во раз
30
25
20
15
10
0
3
13
2005-2006
2006-2007
2007-2008
2008-2009
2009-2010
2010-2011
2011-2012
2012-2013
2013-2014

Бег на 1000 м с высокого старта (мин,сек)
Б = (НВП – Р) : НВП
Мин/ Сек
3
4
5
6
7
8
9
10
11
5.14
4.58
10.8
2005-2006
2006-2007
2007-2008
2008-2009
2009-2010
2010-2011
2011-2012
2012-2013
2013-2014

Базой мониторинга показателей здоровья послужила методика оценки физического развития **(ФР)** и физической подготовленности **(ФП)**.

МЕТОД КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ

•«Проверь себя» - методика профессора Ю.Н. Вавилова с соавторами по оценке физической кондиции человека. Позволяет самостоятельно либо с участием специалистов управлять собственной физической подготовкой практически на всём протяжении жизни.

«Проверь себя»

Пример анкеты

Ф.И.О._____ Дата рождения _____

Место жительства _____ Дата тестирования_____

Оценка собственного уровня физической кондиции

Принятые обозначения:

Р – результат в соответствующих тестах;

НВП – норма из таблицы «Уровень физической подготовленности учащихся 7 - 17 лет», соответствующий данному тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции.

Тест 1. Прыжок в длину с места.

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Выполняется двумя ногами с махом руками.

Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии ногами испытуемого.

Формула для вычислений: Прыжки в длину с места –

П = (Р – НВП) : НВП

Тест 2. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируя количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 с.

Формула для вычислений: Поднимание туловища –

С = (Р – НВП) : НВП.

Подтягивание из виса на высокой перекладине по силовой формуле.

Тест 3. Бег на 1000 м с высокого старта

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Формула для вычислений: Бег на 1000 м –

Б = (НВП – Р) : НВП.

Оценка ОУФК

Скоростной бег на 30 м вычисляется по формуле бега.

Итоговая формула: ***ОУФК = (П + С + Б + Б) : 4***

Этап I – фактические измерения

Измеряемые на I этапе величины заносились в карту тестирования показателей здоровья, состоящую из общей части и двух разделов. Карта тестирования, как и сама методика, является не только комплексной, но и универсальной.

Протокол тестирования физической подготовленности и измерения показателей физического развития, учащихся 9 класса

МОУ «Чусовская средняя общеобразовательная школа №14» на 10.10.06

Классный руководитель: Шамарина Нина Ивановна

Учитель ФК: Боднар Светлана Васильевна

Медицинский работник: Сарафанова Людмила Васильевна

№	Фамилия имя	пол	Мед. группа	Год рожд.	Результаты измерения показателей физической подготовленности (ФП)					Результаты измерения показателей физического развития (ФР)		
					Бег 30м, сек.	Бег 1000м мин/сек	Прыжок в длину с места см	Подтягивание (мал.)	Подъём опуск. Туловища за 30 сек.	Длина тела см.	Масса тела кг	Окружн. грудн. клетки
1	Афонин Сергей	М	3 осн.	1990	4.5	4.21	210	7	-			
2	Боднар Андрей	М	2 осн.	1992	4.3	3.49	237	15	-	167	54.5	89
3	Мезенина Анна	Ж	2 осн.	1992	5.6	5.56	165	-	24	164.4	63	91
4	Пермин Евгений	М	2 осн.	1992	5.4	5.29	160	1	-	156.5	47.3	77
5	Попов Василий	М	2 осн.	1992	5.3	4.22	189	8	-	158.5	39.5	74
6	Попова Маргарита	Ж	3 осн.	1992	5.8	5.13	165	-	25	157.7	51.2	84
7	Силивёрстов Роман	М	2 осн.	1991	5.4	5.24	170	8	-			

Подписи:

УчительФК: /БоднарС.В/

Медицинский работник: /Сарафанова Л.В./ Директор школы: /Мезенина С.И/

Протокол тестирования физической подготовленности и измерения показателей физического развития, учащихся 9 класса

МОУ «Чусовская средняя общеобразовательная школа №14» на 10.10.06

Классный руководитель: Шамарина Нина Ивановна

Учитель ФК: Боднар Светлана Васильевна

Медицинский работник: Сарафанова Людмила Васильевна

№	Фамилия имя	пол	Мед. группа	Год рожд.	Результаты измерения показателей физической подготовленности (ФП)					Результаты измерения показателей физического развития (ФР)		
					Бег 30м, сек.	Бег 1000м мин/сек	Прыжок в длину с места см	Подтягивание (мал.)	Подъём опуск. Туловища за 30 сек.	Длина тела см.	Масса тела кг	Окружн. грудн. клетки
1	Афонин Сергей	М	3 осн.	1990	4.5	4.21	210	7	-			
2	Боднар Андрей	М	2 осн.	1992	4.3	3.49	237	15	-	167	54.5	89
3	Мезенина Анна	Ж	2 осн.	1992	5.6	5.56	165	-	24	164.4	63	91
4	Пермин Евгений	М	2 осн.	1992	5.4	5.29	160	1	-	156.5	47.3	77
5	Попов Василий	М	2 осн.	1992	5.3	4.22	189	8	-	158.5	39.5	74
6	Попова Маргарита	Ж	3 осн.	1992	5.8	5.13	165	-	25	157.7	51.2	84
7	Силивёрстов Роман	М	2 осн.	1991	5.4	5.24	170	8	-			

Подписи:

УчительФК: /БоднарС.В/

Медицинский работник: /Сарафанова Л.В./ Директор школы: /Мезенина С.И/

Этап II – расчётный

По результатам фактических измерений выполняется расчет индивидуальных показателей ФР, ФП каждого учащегося. По формулам рассчитала количественные показатели ФП по каждому тестируемому физическому качеству. Периодическое отслеживание в мониторинге параметров ФР,ФП позволяет принимать обоснованные решения, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Индивидуальная оценка уровня подготовленности учащихся по различным группам физических качеств и отдельных упражнений 2006-2007 уч.год

II этап – расчетно-оценочный

№ п/п	Фамилия, имя	класс	пол	Возраст (лет)	Скоростные		Выносливость		Скоростно-силовые		Силовые		Общий уровень ФП	
					Бег 30 м (с)		Бег 1000 м (мин/с)		Прыжок в длину с места		Подъём туловища за 30 с (раз) д., подтягивание (раз) м.		Количественная оценка	Качественная оценка
					Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.		
1.	Бардина Наталья	5	Ж	10	5.6	0.14	6.00	0.20	152	0,09	22	0.16	0.2	хорошо
2.	Мезенина Мария	5	Ж	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Попова Наталья	5	Ж	10	6.5	0	6.51	0.13	130	-0.07	21	0.11	0.04	хорошо
4.	Сарафанов Юрий	5	М	10	7.5	-0.15	7.00	-0.10	165	0.18	0	-1	-0.3	хорошо
Общий итог					**6.5**	**-0.00**	**6.5**	**0.08**	**149**	**0.06**	**14.3**	**-0.24**	**-0.1**	**хорошо**
5.	Григорьева Наталья	6	Ж	11	6.54	-0.04	5.03	0.28	153	0.02	20	0.11	0.10	хорошо
6.	Лещинская Мария	6	Ж	11	7.70	-0.22	7.00	-	120	-0.2	18	-	-0.11	хорошо
7.	Мельникова Кристина	6	Ж	11	7.14	-0.13	7.54	-0.08	135	-0.1	20	0.11	-0.05	хорошо
8.	Силивёрстов Вениамин	6	М	12	6.20	-0.07	5.00	0.05	155	-0.06	0	-1	-.0.3	Удовлетв.
Общий итог					**6.9**	**-0.2**	**6.14**	**0.1**	**140.75**	**-0.1**	**14.5**	**-0.2**	**-0.1**	**хорошо**
9.	Баглаев Андрей	7	М	13	5.4	0.03	4.27	0.06	176	0.04	2	-0.6	-0.10	хорошо
10.	Бардин Александр	7	М	12	5.5	0.05	5.26	0.002	190	-0.15	1	-0.75	-0.17	хорошо
11.	Ганьжин Василий	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	165	-	0	-1	-0.19	хорошо
12.	Маханек Андрей	7	М	13	5.3	0.05	4.13	0.19	171	0.01	2	-0.6	-0.10	хорошо
13.	Маханёк Евгений	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	191	0.16	10	1.5	0.48	отлично
14.	Шерстобитова Виктория	7	Ж	14	5.4	0.08	6.00	-	172	0.08	25	0.25	0.10	хорошо
15.	Ошуркова Евгения	7	Ж	13	5.4	0.13	6.00	0.03	160	-	21	0.05	0.10	хорошо

Этап III – оценочный

Расчётные значения индекса и тестов необходимы для оценки показателей здоровья в широком возрастном диапазоне различных контингентов как занимающихся физической культурой и спортом, так и не занимающихся ими.

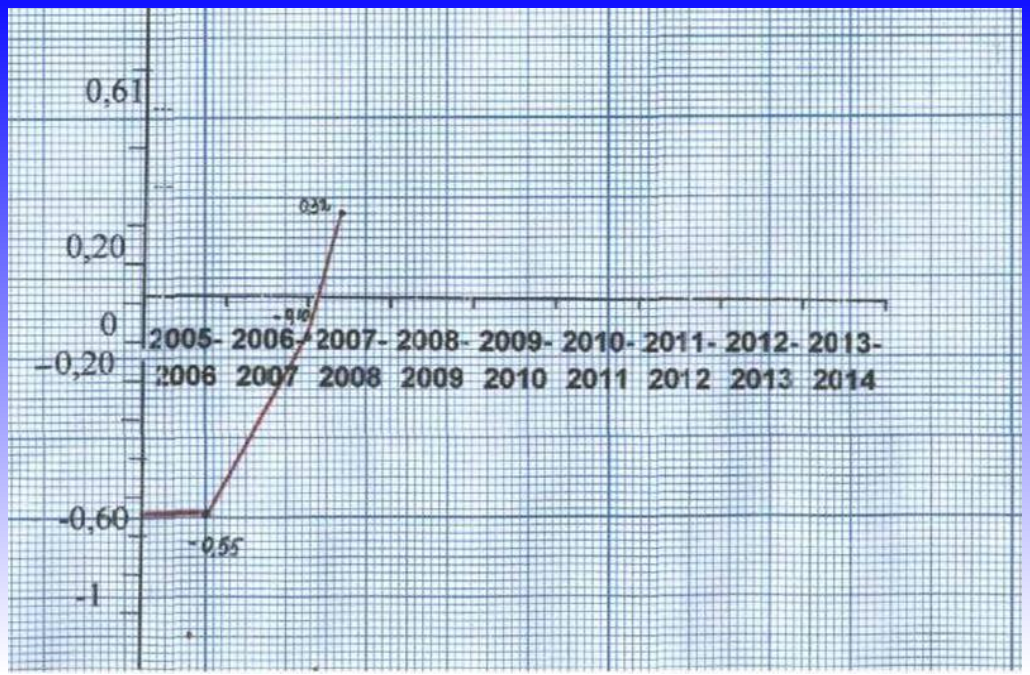
Расчётные формулы позволяют проследить за динамикой показателей, характеризующих гармоничность развития, темпы оценочного этапа дали возможность наиболее раннего выявления отклонений в здоровье.

Индивидуальная оценка уровня подготовленности учащихся по различным группам физических качеств и отдельных упражнений 2006-2007 уч.год

II этап – расчетно-оценочный

№ п/п	Фамилия, имя	класс	пол	Возраст (лет)	Скоростные		Выносливость		Скоростно-силовые		Силовые		Общий уровень ФП	
					Бег 30 м (с)		Бег 1000 м (мин/с)		Прыжок в длину с места		Подъём туловища за 30 с (раз) д., подтягивание (раз) м.		Количественная оценка	Качественная оценка
					Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.		
1.	Бардина Наталья	5	Ж	10	5.6	0.14	6.00	0.20	152	0,09	22	0.16	0.2	хорошо
2.	Мезенина Мария	5	Ж	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Попова Наталья	5	Ж	10	6.5	0	6.51	0.13	130	-0.07	21	0.11	0.04	хорошо
4.	Сарафанов Юрий	5	М	10	7.5	-0.15	7.00	-0.10	165	0.18	0	-1	-0.3	хорошо
Общий итог					**6.5**	**-0.00**	**6.5**	**0.08**	**149**	**0.06**	**14.3**	**-0.24**	**-0.1**	**хорошо**
5.	Григорьева Наталья	6	Ж	11	6.54	-0.04	5.03	0.28	153	0.02	20	0.11	0.10	хорошо
6.	Лещинская Мария	6	Ж	11	7.70	-0.22	7.00	-	120	-0.2	18	-	-0.11	хорошо
7.	Мельникова Кристина	6	Ж	11	7.14	-0.13	7.54	-0.08	135	-0.1	20	0.11	-0.05	хорошо
8.	Силивёрстов Вениамин	6	М	12	6.20	-0.07	5.00	0.05	155	-0.06	0	-1	-.0.3	Удовлетв.
Общий итог					**6.9**	**-0.2**	**6.14**	**0.1**	**140.75**	**-0.1**	**14.5**	**-0.2**	**-0.1**	**хорошо**
9.	Баглаев Андрей	7	М	13	5.4	0.03	4.27	0.06	176	0.04	2	-0.6	-0.10	хорошо
10.	Бардин Александр	7	М	12	5.5	0.05	5.26	0.002	190	-0.15	1	-0.75	-0.17	хорошо
11.	Ганьжин Василий	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	165	-	0	-1	-0.19	хорошо
12.	Маханек Андрей	7	М	13	5.3	0.05	4.13	0.19	171	0.01	2	-0.6	-0.10	хорошо
13.	Маханёк Евгений	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	191	0.16	10	1.5	0.48	отлично
14.	Шерстобитова Виктория	7	Ж	14	5.4	0.08	6.00	-	172	0.08	25	0.25	0.10	хорошо
15.	Ошуркова Евгения	7	Ж	13	5.4	0.13	6.00	0.03	160	-	21	0.05	0.10	хорошо

Оценку показателей здоровья я начинала с получения исходных данных путём фактических измерений, выполнения тестов, характеризующих уровень физического состояния испытуемого, потом переходила к расчётам должных значений различных показателей, их качественной и количественной оценке.



Оценка общего уровня кондиции (ОУФК)

ОУФК = (П+С+Б+Б):4

Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От 0,20 до - 20	Хорошо
От – 0,21 до -60	Удовлетворительно
От - 0,61 до – 1,00	Неудовлетворительно
От – 1,01 и ниже	Опасная зона

Р – результат в соответствующих тестах;
НВП – норма из таблицы *(«Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет, 16 – 17 лет»)*

Ожидаемые результаты:

1. Дети научатся осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием; понимать себя.
2. Научатся делать самоанализ; формируются навыки прогнозировать ситуацию.

автор

учитель физической культуры,
тренер-преподаватель *1* кв. катего
Светлана Васильевна Боднар