Тема:«Организация мониторинга уровня развития двигательных способностей школьников»

Учитель физической культуры
Шайдуллин Ришат Рафикович

Цель: показать методику тестового обследования обучающихся и последующее (с учетом выявленных данных) корректирование работы с ними по развитию двигательных качеств.

Шестиуровневая градация подготовленности учащихся

- опасная зона
- неудовлетворительно
- удовлетворительно
- хорошо
- отлично
- супер

Этапы физического развития школьника

- младший школьный возраст – 6-11 лет
- средний возраст – 12-15 лет
- старший школьный возраст – 16-18 лет

Физическими качествами принято называть **врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности**

Физические качества

- общая выносливость
- скоростная выносливость
- силовая выносливость
- скоростно-силовая выносливость
- гибкость
- быстрота
- сила
- ловкость (координационные способности).

Тест-проба – качественное или количественное испытание для выявления уровня физической подготовленности испытуемого.

Требования к тестированию

1. Максимально точно измерять параметры и правильно их фиксировать
2. Комплексное тестирование проводить не реже 2-х раз в учебном году (сентябрь и май), так как организм школьника постоянно растет и физические качества развиваются неравномерно.
3. Тест по возможности проводить всегда в одно и то же время, натощак.

МОНИТОРИНГ
уровня физического развития

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (О).
2. Прыжок в длину с места (П).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (С).
4. Удержание тела в висе на перекладине (В).
5. Наклон вперед из положения сидя (Н).
6. Бег на 1000 м. Выполняется с высокого старта (Б).

Результаты в тестах

Отжимания в упоре лёжа (О) =18	НВП теста из таблицы =12
Прыжки в длину с места (П) = 160	НВП теста из таблицы =152
Поднимание туловища (С) = 23	НВП теста из таблицы =16
Вис на перекладине (В) =18	НВП теста из таблицы =19
Наклоны туловища вперед (Н) = 12	НВП теста из таблицы =10
Бег 1000 м (Б) = 330	НВП теста из таблицы =311

где НВП - нормативно - возрастные показатели из таблицы , соответствующие данному возрасту и полу

ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ
(нормативно - возрастные показатели)

Возраст (лет)	Физические упражнения											
	Отжимание		Прыжки		Поднимание туловища		Вис на перекладине		Наклон туловища вперёд		Бег 1000 м	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	13	8	112	104	13	12	9	6	4	6	332	374
8	15	9	127	120	14	13	11	9	5	7	315	357
9	17	10	140	132	15	14	14	12	6	8	298	340
10	19	11	152	142	16	15	18	15	7	9	281	325
11	21	12	163	152	17	16	22	19	8	10	268	311
12	23	13	174	160	18	17	26	23	9	11	256	298
13	25	14	185	167	19	18	30	27	9	12	243	288
14	28	14	196	173	20	19	35	31	10	12	233	279
15	32	15	206	177	21	20	40	35	10	13	224	271
16	37	15	216	180	22	21	46	39	11	13	216	265
17	40	16	225	180	23	21	51	41	11	13	209	262

Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Формулы для вычисления физической кондиции:

Отжимание в упоре лёжа О = (Р-НВП):НВП

Прыжки в длину с места П=(Р-НВП):НВП

Поднимание туловища С=(Р-НВП):НВП

Вис на перекладине В=(Р-НВП):НВП

Наклоны туловища вперед Н=(Р-НВП):НВП

Внимание! Формула отличается от предыдущих!

Бег 1000 м Б=(НВП-Р):НВП

где Р - результат в тестах

где НВП - нормативно - возрастные показатели из ,**соответствующие данному возрасту и полу**

Отжимание в упоре лёжа О = (18-12):12=**0.5**

Прыжки в длину с места П=(160-152):152=**0.1**

Поднимание туловища С=(23-16):16=**0.4**

Вис на перекладине В=(20-19):19=**0.1**

Наклоны туловища вперед Н=(12-11):11=**0.1**

Бег 1000 м Б=(311-330):311= **-0.1**

Общий уровень физической кондиции

Для этого мы вычисляем сумму показателей и делим на количество тестов: **ОУФК=(О+П+С+В+Н+Б):6**

ОУФК=0.18

Оценка уровня физической кондиции (ОУФК)

Значение ОУФК	ОЦЕНКА
От 0.61 и выше	СУПЕР
От 0.21 до 0.60	ОТЛИЧНО
От 0.20 до -0.20	ХОРОШО
От -021 до -0.60	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От -0.61 до -1.00	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От -1.01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

По таблице **Оценки уровня физической кондиции** мы находим, что значение моего **ОУФК** соответствует оценке :**ХОРОШО**

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

О = **18** раз по таблице нормативов соответствует **17 годам**

П = **160** см по таблице нормативов соответствует **12 годам**

С = **23** раза по таблице нормативов соответствует **17 годам**

В = **18** сек по таблице нормативов соответствует **10 годам**

Н = **12** см по таблице нормативов соответствует **17 годам**

Б = **330** сек по таблице нормативов соответствует **10 годам**

Складываю все табличные значения и делю на количество упражнений в тесте.

Итак, мой двигательный возраст:

(17 + 12 + 17 + 10 + 17 + 10):6 = 13 ЛЕТ

Уровень физической кондиции

	О П С В Н Б
1.0 0.9 0.8 0.7	СУПЕР
0.6 0.5 0.4 0.3	ОТЛИЧНО
0.2 0.1 0 -0.1 -0.2	ХОРОШО
-0.3 -0.4 -0.5 -0.6	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
-0.7 -0.8 -0.9 -1.0	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
-1.01	ОПАСНАЯ ЗОНА