



Мониторинг

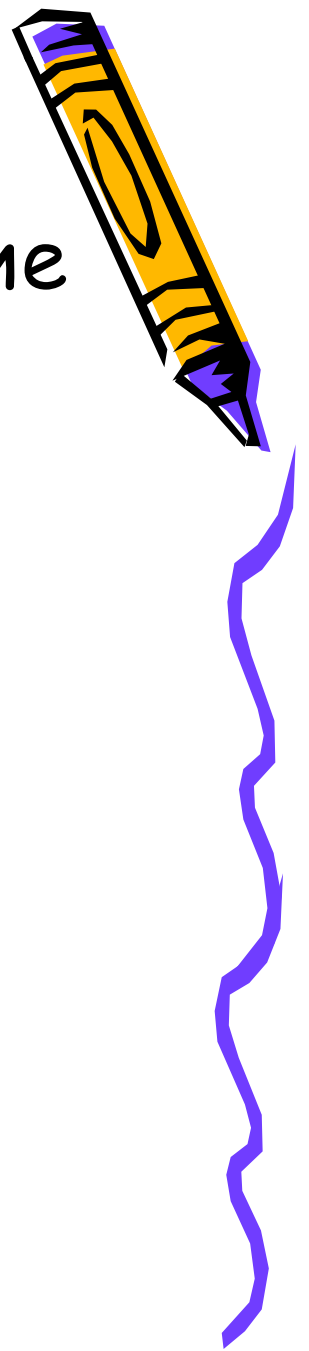
уровня физической подготовленности

и физического развития



Лысенко С.А. учитель Физического воспитания  
гимназии №4 г.Лыткарино

# Цель



- получить истинное представление об исследуемой сфере
- Перспективной представляется система повышения физической подготовленности учащихся, предусматривающая периодическое тестовое их обследование и последующее, с учетом выявленных данных, корректирование работы по развитию двигательных качеств.



# Задачи мониторинга

- Создание системы сбора, анализа и обработки данных о состоянии физической подготовленности и физического здоровья обучающихся школ. На основе этого разработка методических рекомендаций с целью коррекции уровня здоровья учащихся физической культурой.
- Отслеживание состояния уровня физической подготовленности детей и антропометрических измерений детей в возрасте 7-17 лет позволило выявить возможные негативные тенденции в физическом здоровье, принять адекватные меры по их коррекции, определить следующие двигательные качества: скоростные, координационные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость; учитывать параметры: длина тела, масса тела, обхват груди на вдохе, обхват груди на выдохе.

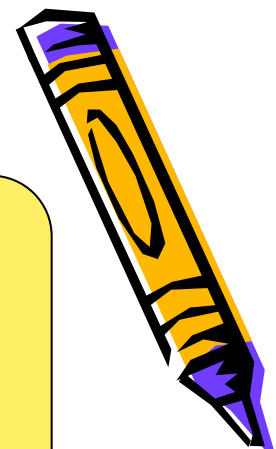


# Этапы физического развития

Младший  
школьный  
возраст  
6-11 лет

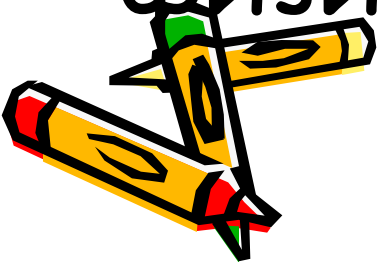
Средний  
школьный  
возраст  
12-15 лет

Старший  
школьный возраст  
16-18 лет



Уровень здоровья детей определяется в школе по трем основным методикам:

- результатам медицинского осмотра,
- определению уровня физического развития детей
- определению уровня физической подготовленности.



# Характеристика основных физических качеств



- Общая выносливость - движение может выполняться длительное время с быстрым восстановлением после нагрузки.
- Скоростная выносливость - способность противостоять утомлению при длительных нагрузках.
- Скоростно-силовая выносливость - способность к выполнению длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.
- Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц.



# Характеристика основных физических качеств



- Быстрота - способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.
- Динамическая сила - способность к максимально быстрому, взрывному проявления усилий с отягощением ил собственным весом.
- Ловкость - способность выполнять координационно сложные двигательные действия.

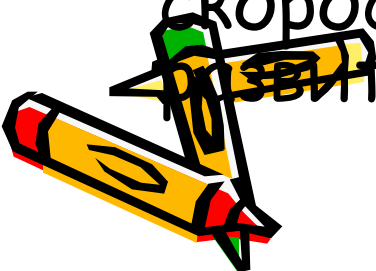


- Сила развивается достаточно быстро в период до 9 лет, затем тормозится, с 11 лет неуклонно увеличивается, особенно от 13 до 14, от 16 до 17 лет.
- Быстрота возрастает в период от 8 до 9 лет, затем отстаёт до 11 лет, стабилизируется в 14-15 лет и вновь растёт с 15 до 17 лет.

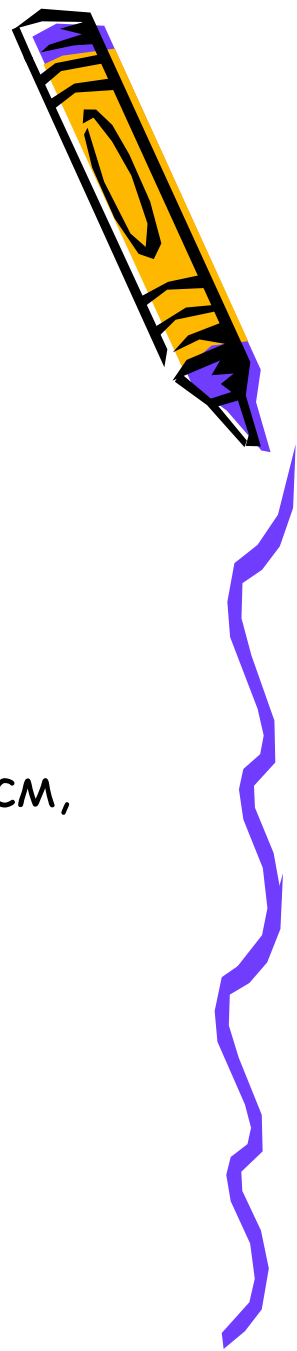




- **10-11 лет** - «вершина детства» -итог развития всех органов, функций и систем, период расцвета двигательных возможностей детей. Высокая мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- **12-13 лет**- начинается половое созревание. Снижение возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- **14 лет** - возрастает энергетическая мощность и выносливость организма, но это временно.
- **15 лет** - бурно начинают расти силовые и скоростные возможности детей, опережая развитие выносливости.



# В методике надо придерживаться следующих положений



- Соблюдения единства условий в испытаниях;
- Доступность и доходчивость заданий и требований;
- Возможность выявления максимальных достижений школьника;
- Простота и привычная обстановка испытаний;
- Выражение данного учета в цифровых показателях (см, сек.);
- Простота записи учета



# Требования к проведению тестирования

- Максимально точно измерять все параметры и правильно их вводить в компьютер.
- Тестирование надо проводить не реже 2 раз за учебный год, так как организм учащихся постоянно изменяется и физические качества развиваются не равномерно.
- Тест проводить по возможности в одно и то же время.
- Предварительно обучить учеников правильному выполнению тестов



# • Схема работы:

Проводится диагностика путем использования тестов, которые объединены в два блока:

- Один позволяет определить физическое состояние мышечной системы - сила, силовая выносливость рук и ног; другой - состояние сердечно-сосудистой системы;
- Показатели переводятся в очки уровни;
- Для каждого создается ситуация критической самооценки путем сравнения результатов тестирования с нормой;
- Составляется индивидуальная программа и ее выполнение на уроках, самостоятельно;
- Налаживается контроль и самоконтроль выполнения индивидуальной двигательной программы



# Методика тестирования:

## Мышечная система

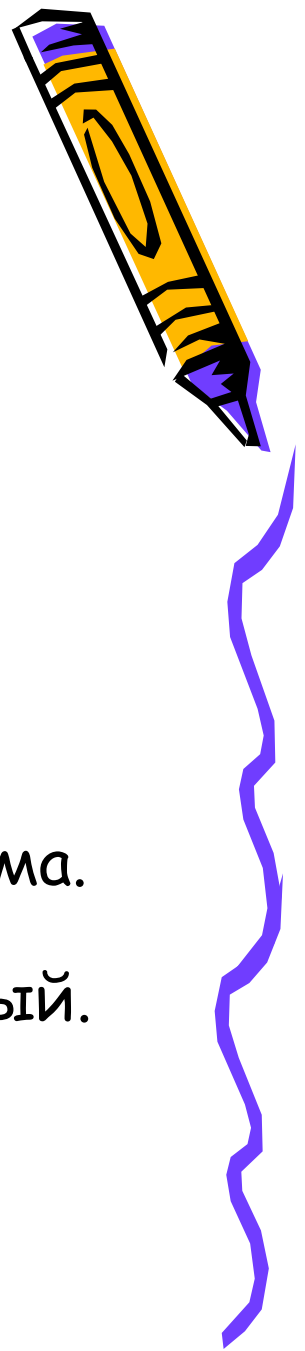
- Подтягивание на перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Подъем туловища (для мышц живота)
- Подъем туловища ( для мышц спины)
- Приседание на обеих ногах
- Прыжки со скакалкой на обеих ногах

## Функциональная система

- Тестирование выносливости количество метров пробегаемых за 6 минут



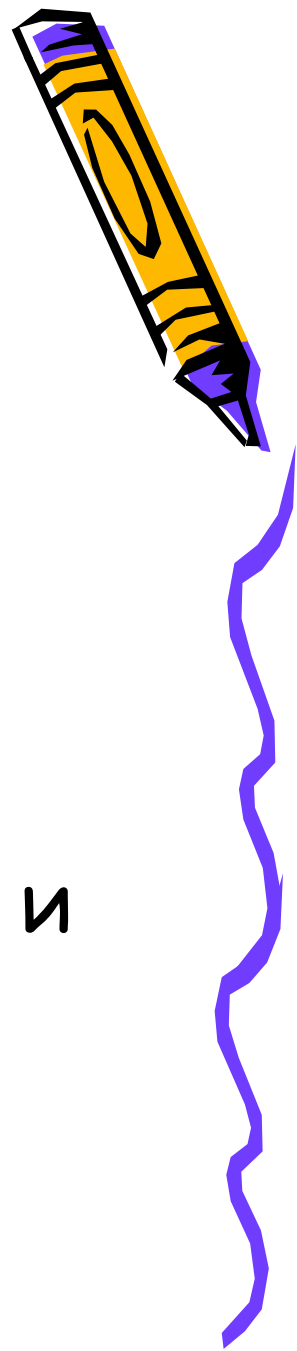
# Уровни физической ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



- 1.-очень низкий, с резко сниженными возможностями мышц и функциональных систем. Часто встречаются отклонения в физическом развитии. Низкие резервы организма.
- 2.-низкий, сниженный уровень мышечной и функциональных систем. Низкая работоспособность, низкие резервы организма.
- 3.-средний, уровень мышечной и функциональных систем удовлетворительный. Имеет место несовершенный уровень отдельных систем. Физическое развитие организма недостаточное.



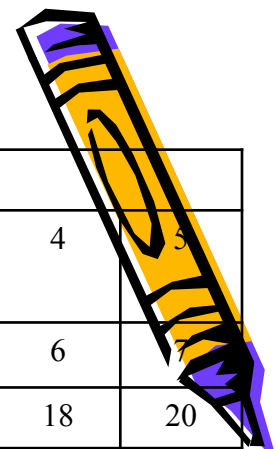
## Уровни физической подготовленности



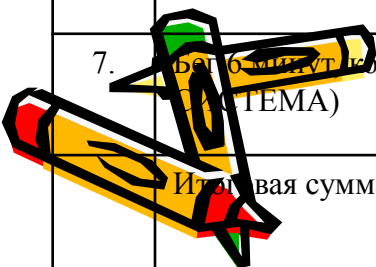
- 4.-выше среднего, или хороший. Резервы организма, работоспособность на хорошем уровне.
- 5.-высокий, или оптимальный. Достаточность уровня мышечной и функциональных систем.



# Для учащихся 12 лет

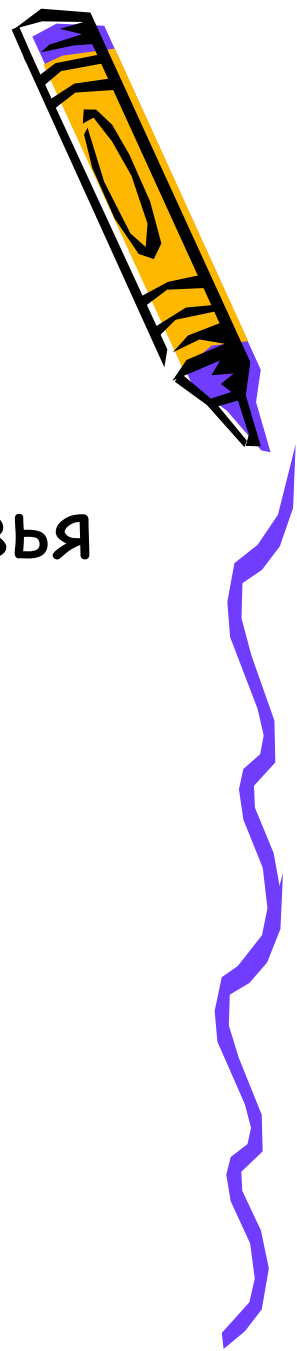


Номер теста	Тесты	Пол	Уровни				
			1	2	3	4	5
1.	Подтягивание на перекладине (девочки - на низкой). Количество повторений	М.	3	4	5	6	7
		Д.	8	10	12	18	20
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество повторений	М.	11	17	20	22	24
		Д.	4	7	9	12	15
3.	Подъем туловища ( для мышц живота) за 30 сек., количество повторений	М.	19	21	24	26	27
		Д.	14	17	21	24	26
4.	Подъем туловища ( для мышц спины) за 30 сек., количество повторений	М.	18	20	22	25	27
		Д.	14	17	20	23	25
5.	Приседание на обеих ногах за 30 сек., количество повторений	М.	25	27	31	34	36
		Д.	23	26	30	32	34
6.	Прыжки со скакалкой за 30 сек., количество повторений	М.	52	54	61	63	66
		Д.	50	53	57	60	64
	Сумма очков (МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА)	М.	111	134	163	186	197
		Д.	122	130	149	180	194
7.	Бег 6 минут, количество метров (ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА)	М.	750	950	1050	1250	1350
		Д.	650	850	1000	1100	1150
	Итого: суммарная сумма очков	М.	861	1084	1223	1436	1547
		Д.	772	980	1159	1280	1344





# Мотивация двигательной активности



- Многоуровневая система диагностики физического здоровья создает условия для мотивации двигательной активности путем сравнения характеристик предлагаемых уровней и результатов собственного тестирования



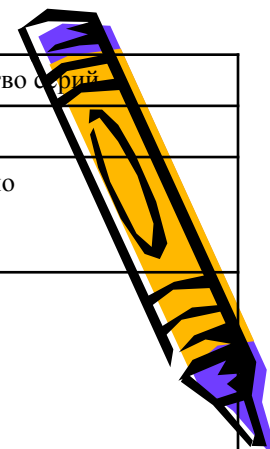
# Составление индивидуальной программы и ее реализация

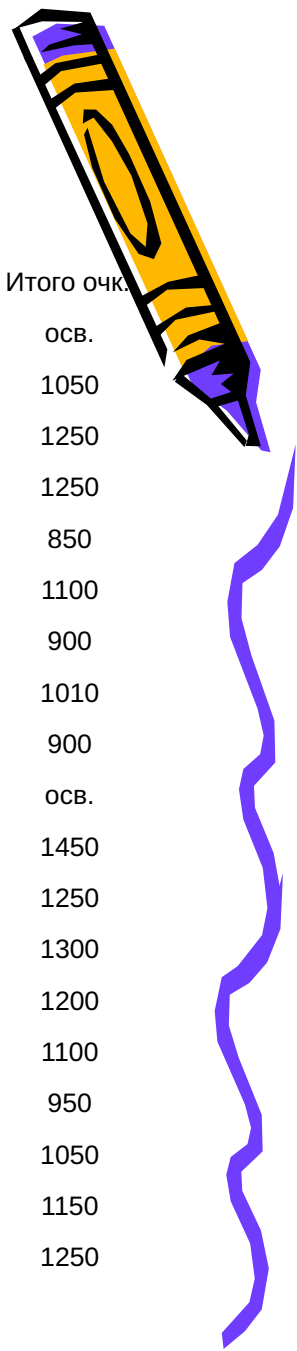


- Основную нагрузку в реализации программы несут уроки физической культуры.
- Для повышения эффективности воздействия упражнений применяется их дозировка, характеризуемая параметрами интенсивности и объема.



содержание упражнений	Количество серий
Разминочный бег, разминка общая	5 минут
Упражнения на предплечье (утяжелители по выбору) 1.поднимание и опускание кистей с утяжелителем 2.вращение кистями	2 серии по 20 раз 2x10
Упражнения на мышцы плеча 1.сгибание руки в локте (бицепс) 2.и.п. упор спиной к столу – отжимание (трицепс) 3.и.п. стоя, руки разведены в сторону – поднимание и опускание рук с утяжелителями 4.жим вверх от плеча	2x10,20 2x10,20 2x10 2x10,20
Упражнения на мышцы груди 1.и.п. стоя, руки в стороны – сведение рук вперед с утяжелителями 2.и.п. лежа – жим от плеча 3.отжимание (локти в стороны)	2x10,20 2x10,20 2x10,20
Упражнения на мышцы спины 1.жим утяжелителя из-за головы, или отжимание на спине 2.и.п. стоя в наклоне вперед – тяга утяжелителя к груди 3.и.п. на скамейке, лежа на животе – разгибание туловища руки за головой	2x10,15 2x10,20 2x10,20
Упражнения на мышцы живота 1.и.п. на скамейке, лежа на спине – поднимание туловища, руки за головой 2.и.п. лежа на полу, руки вытянуты за головой – одновременное поднимание туловища и ног 3.и.п. лежа на полу, ноги на скамейке – поднимание туловища в левую сторону, в правую сторону 4.и.п. вис на гимнастической стенке – поднимание ног в угол 90 градусов	2x20,10 2x20,10 2x10(в каждую сторону) 2x20
Упражнения на мышцы ног 1.приседание с грузов на плечах 2. «пистолет» 3.и.п. стоя на коленях – опускание туловища назад 4.и.п. сед на полу, локти на скамейке – подъем туловища, упор на одну ногу, вторая в воздухе	2x10 по 10 раз 2x10 2x10
Упражнения на мышцы стопы 1.прыжки через скакалку 2.	1,2 минуты





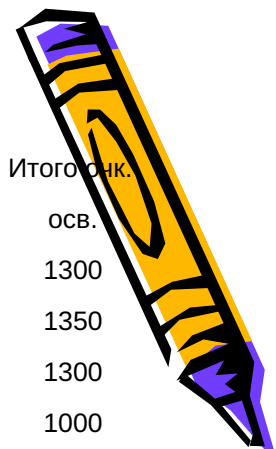
6 класс "А"

Фамилия, имя	Группа	Подтяг.	Отжим.	Пресс	Спина	Присед.	Скакалка	Бег 6мин.	Итого очк.
Аникин Константин	СМГ	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.
Бутин Алексей	Осн.	9	20	24	27	34	70	1050	1050
Бутин Иван	Осн.	10	22	26	26	30	74	1250	1250
Выгоновский Андрей	Осн.	2	17	23	25	34	64	1250	1250
Грачев Дмитрий	Подг.	осв.	10	23	22	27	59	850	850
Сампетов Александр	СМГ	6	28	27	28	32	62	1100	1100
Трифанов Павел	Осн.	2	14	25	24	32	61	900	900
Халтурин Иван	Осн.	4	30	24	25	34	66	1010	1010
Арутюнянц Мара	Осн.	8	12	24	24	34	53	900	900
Букитерова Марина	СМГ	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.
Бырдина Наталья	Осн.	18	23	27	27	37	90	1450	1450
Евсеева Валентина	Осн.	12	9	17	23	34	67	1250	1250
Жеглова Яна	Осн.	18	22	27	28	37	88	1300	1300
Коростылева Анастасия	Осн.	10	8	22	22	34	62	1200	1200
Попова Светлана	Подг.	11	17	23	18	33	80	1100	1100
Рыбакова Ольга	Осн.	8	10	27	17	30	65	950	950
Толстова Алена	Осн.	6	7	21	17	29	57	1050	1050
Толстова Елена	Осн.	11	12	27	26	35	78	1150	1150
Халтурин Екатерина	Осн.	14	13	28	27	36	89	1250	1250



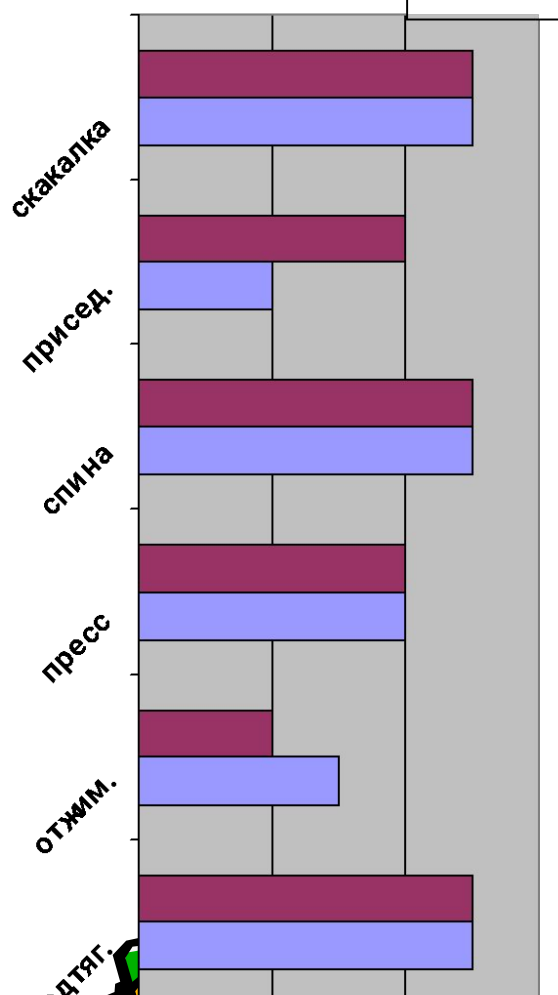
## 7 класс "А"

Фамилия, имя	Группа	Подтяг.	Отжим.	Пресс	Спина	Присед.	Скакалка	Бег 6мин.	Итого очк.
Аникин Константин	СМГ	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.
Бутин Алексей	Осн.	8	23	24	29	33	77	1300	1300
Бутин Иван	Осн.	10	19	26	27	34	75	1350	1350
Выгоновский Андрей	Осн.	4	15	23	26	36	65	1300	1300
Грачев Дмитрий	Подг.	осв.	осв.	23	23	30	66	1000	1000
Сампетов Александр	СМГ	9	32	25	30	35	75	1450	1450
Трифанов Павел	Осн.	3	14	23	25	33	64	1200	1200
Халтурин Иван	Осн.	6	28	26	28	34	60	1250	1250
Арутюнянц Мара	Осн.	12	10	23	20	33	59	1000	1000
Букитерова Марина	СМГ	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.	осв.
Бырдина Наталья	Осн.	22	19	27	27	37	88	1500	1500
Евсеева Валентина	Осн.	14	8	22	24	30	69	1250	1250
Жеглова Яна	Осн.	26	17	28	28	38	90	1400	1400
Коростылева Анастасия	Осн.	15	7	23	20	33	66	1150	1150
Попова Светлана	Подг.	14	17	22	22	34	85	1200	1200
Рыбакова Ольга	Осн.	10	8	20	18	32	62	1100	1100
Толстова Алена	Осн.	6	6	23	16	35	56	1100	1100
Ульдина Елена	Осн.	17	15	27	26	36	86	1300	1300
Ходос Екатерина	Осн.	19	16	28	29	36	93	1350	1350



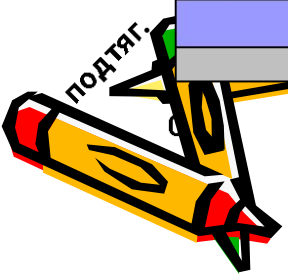
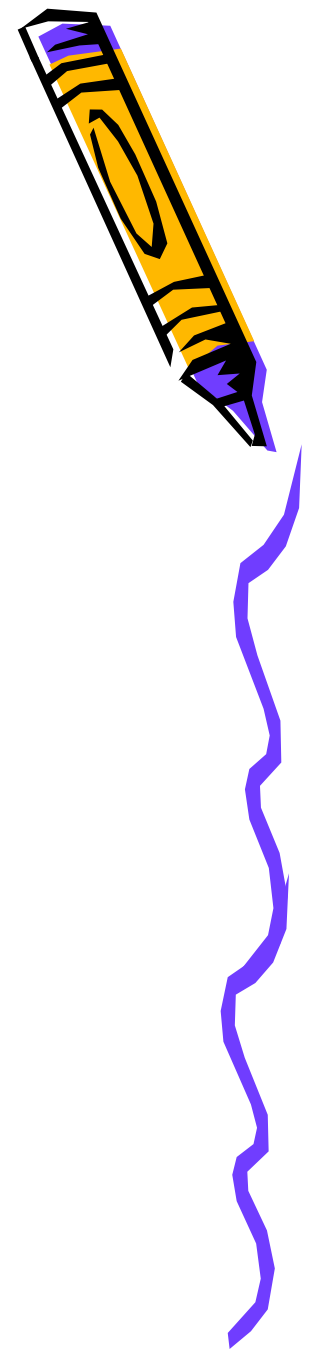
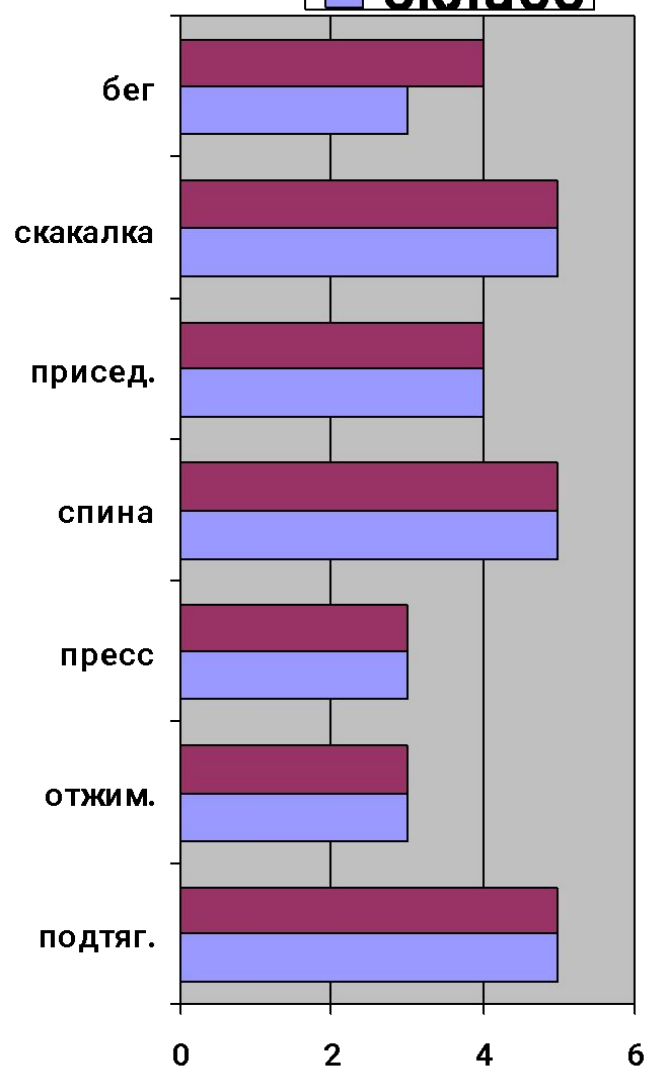
Бутин Иван

7 класс  
6 класс



Бутин Алексей

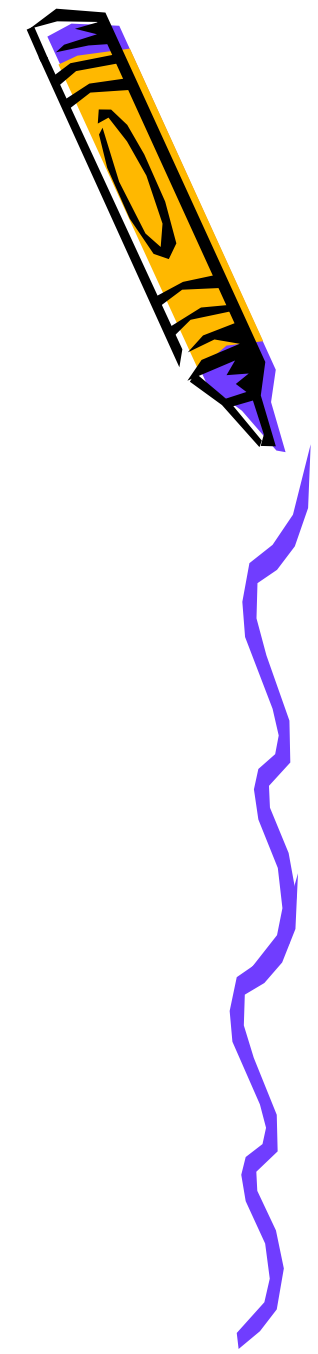
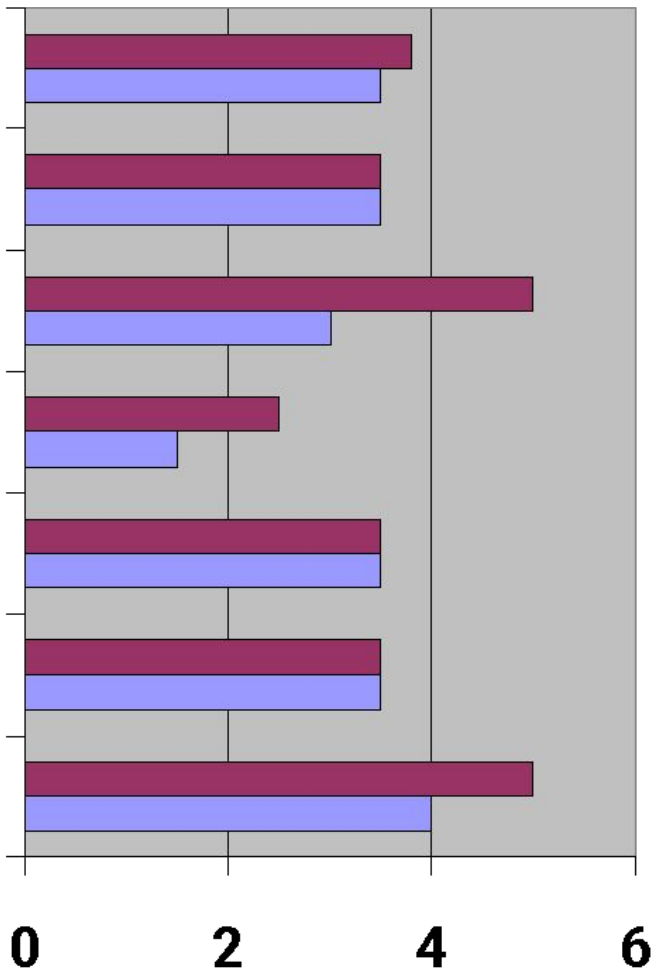
7 класс  
6 класс



# мальчики

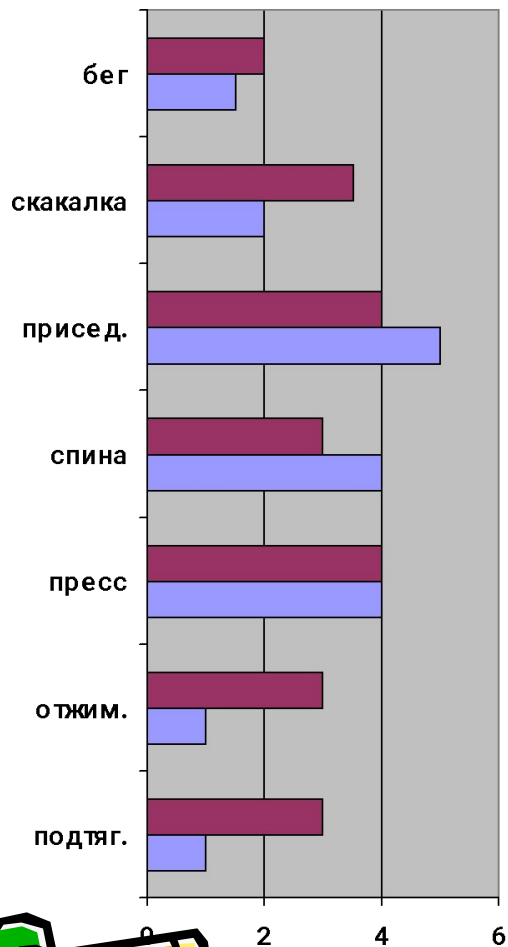
7 класс  
6 класс

Халтурин И.  
Трифанов П.  
Сампетов А.  
Грачев Д.  
Выгоновский А.  
Бутин А.  
Бутин И.



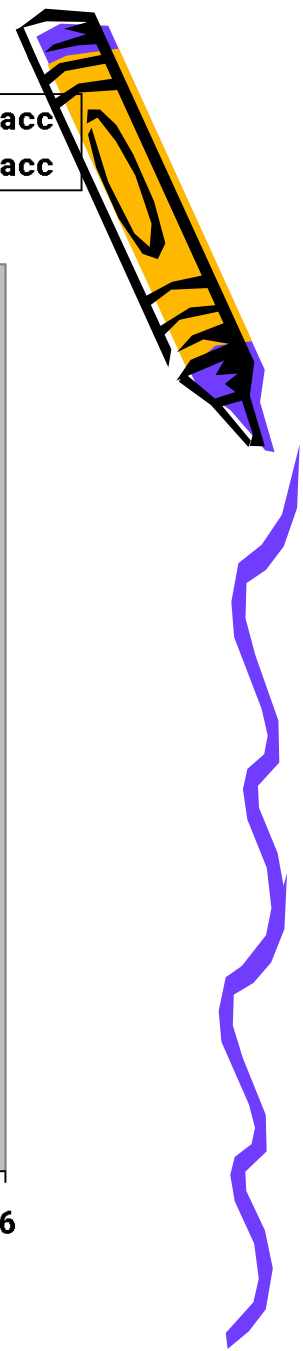
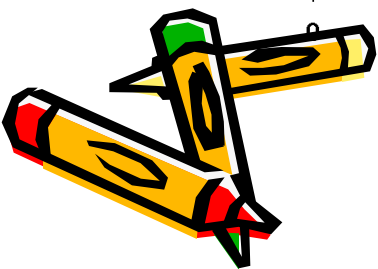
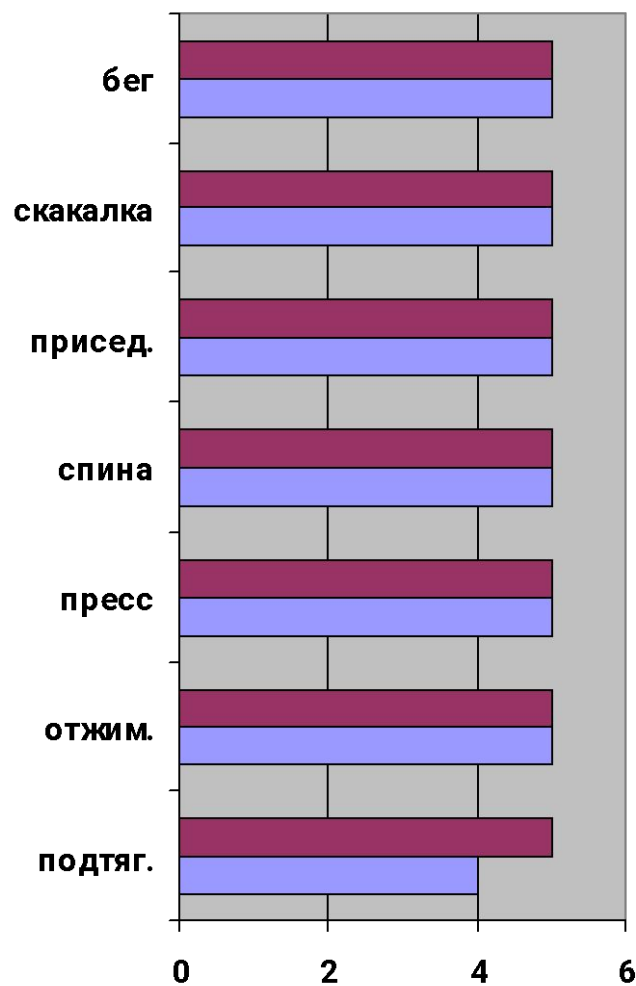
## Арутюнянц Мара

7 класс  
6 класс



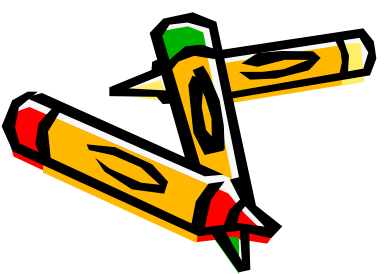
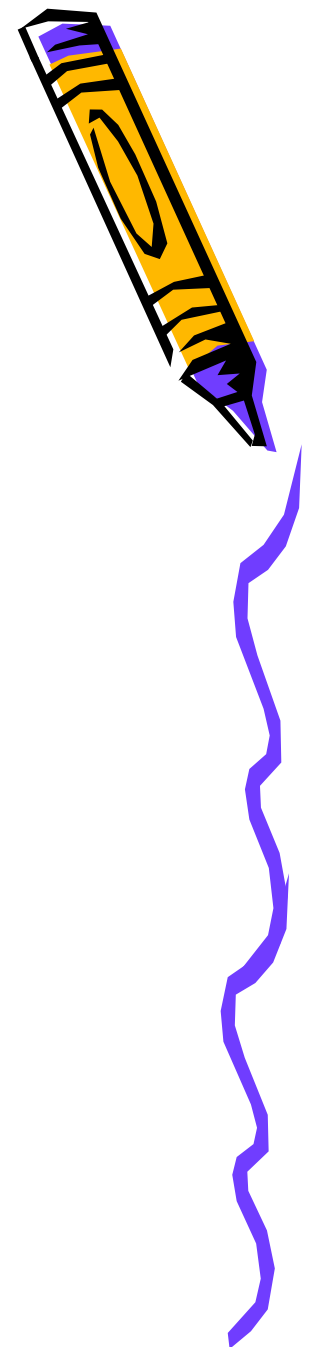
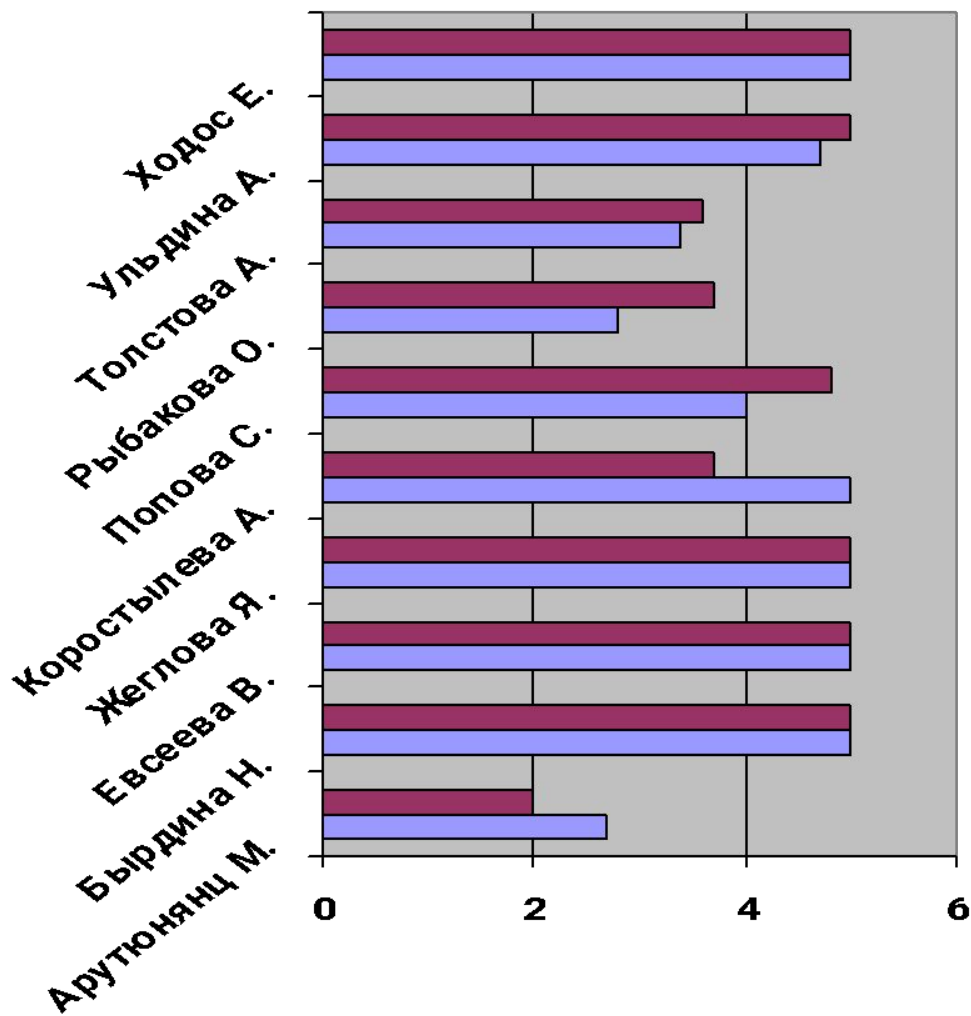
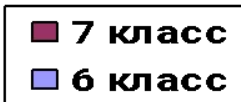
## Бырдина Наташа

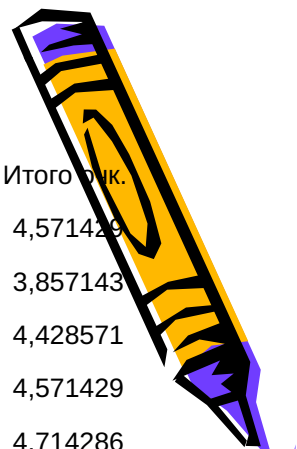
7 класс  
6 класс





# Девочки





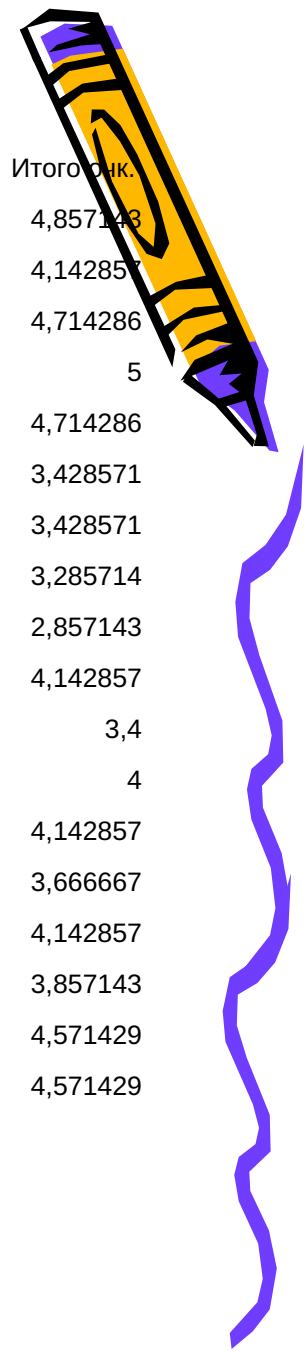
6 класс "Б"

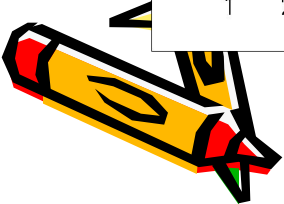
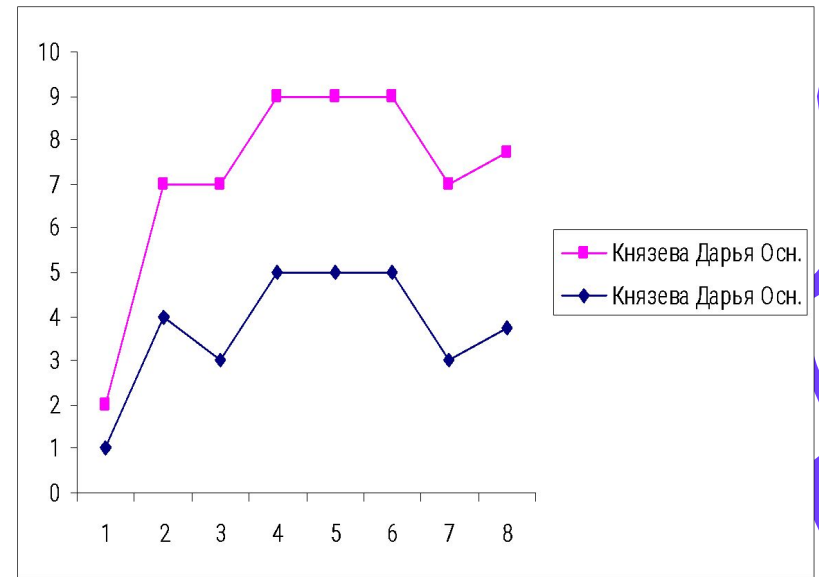
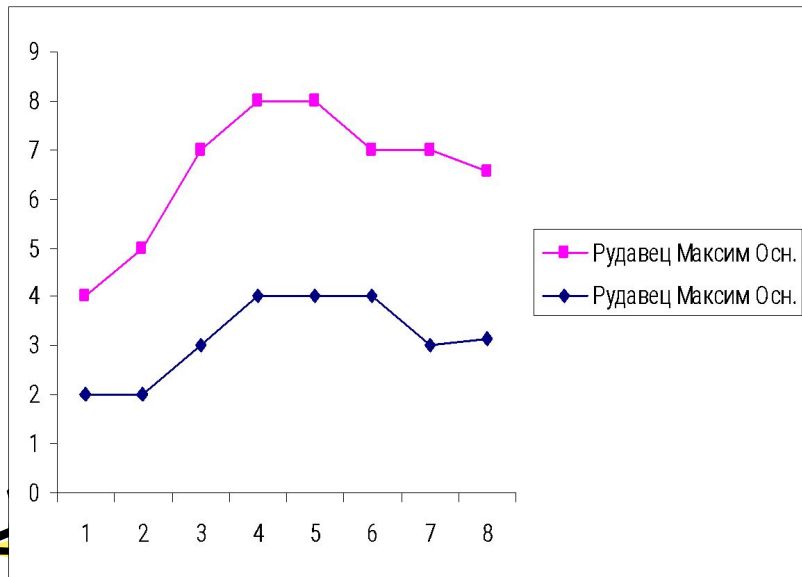
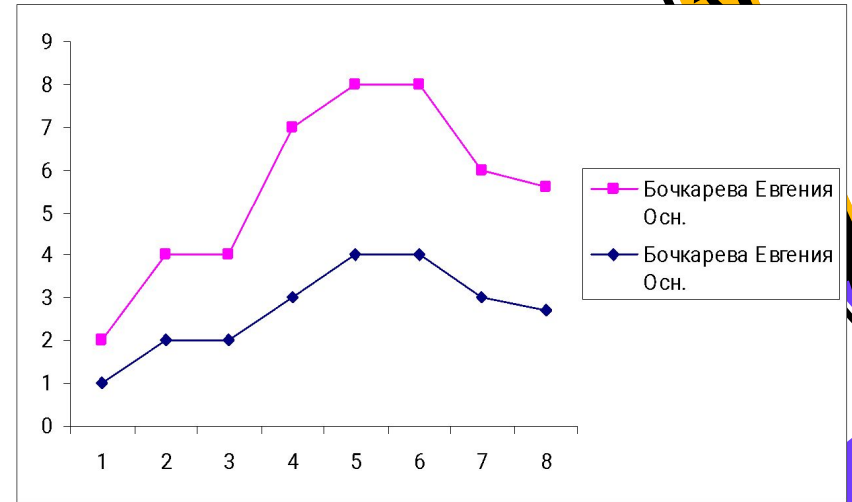
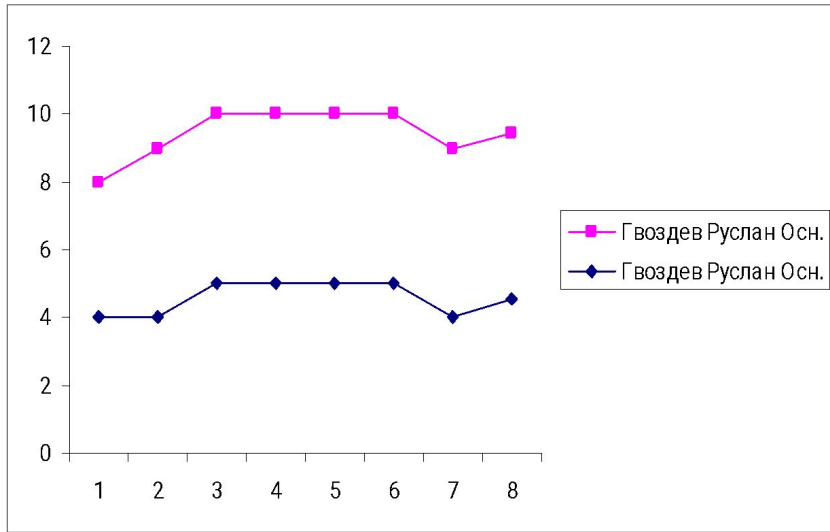
Фамилия, имя	Группа	Подтяг.	Отжим.	Пресс	Спина	Присед.	Скакалка	Бег 6мин.	Итого очк.
Гвоздев Руслан	Осн.	4	4	5	5	5	5	4	4,571429
Дмитриев Кирилл	Осн.	4	3	4	5	4	4	3	3,857143
Евдокимов Артем	Осн.	5	4	4	4	5	5	4	4,428571
Мурзагареев Роман	Осн.	4	5	4	5	4	5	5	4,571429
Сиротин Егор	Осн.	4	5	5	5	5	5	4	4,714286
Рудаец Максим	Осн.	2	2	3	4	4	4	3	3,142857
Шилов Юрий	Осн.	1	4	4	4	4	4	3	3,428571
Андропова Александра	Осн.	1	2	3	4	3	4	3	2,857143
Бочкарева Евгения	Осн.	1	2	2	3	4	4	3	2,714286
Глушко Екатерина	Осн.	2	4	5	5	5	5	4	4,285714
Корнева Юлия	Подг. осв.		3	2	4	4	4	3	3,333333
Князева Дарья	Осн.	1	4	3	5	5	5	3	3,714286
Лякишева Екатерина	Осн.	1	4	5	5	5	5	4	4,142857
Мартиросян Кристина	Подг.	1	2	4	5	4	4	3	3,285714
Пушкарева Валерия	Осн.	2	4	5	5	5	5	4	4,285714
Рянцева Мария	Подг.	3	3	3	4	5	4	4	3,714286
Суздалева Ксения	Подг.	3	4	5	5	3	4	3	3,857143
Мясникова Анна	Осн.	4	5	5	5	5	5	5	4,857143



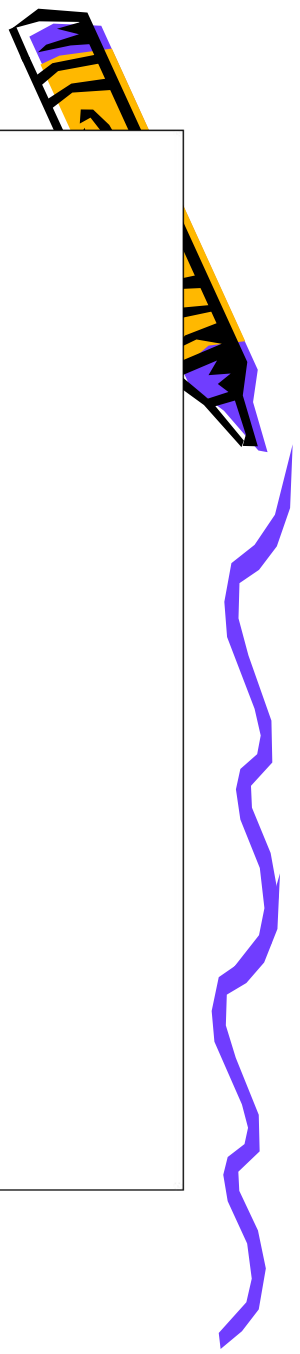
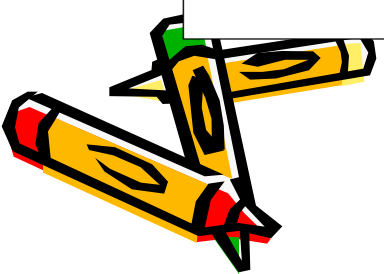
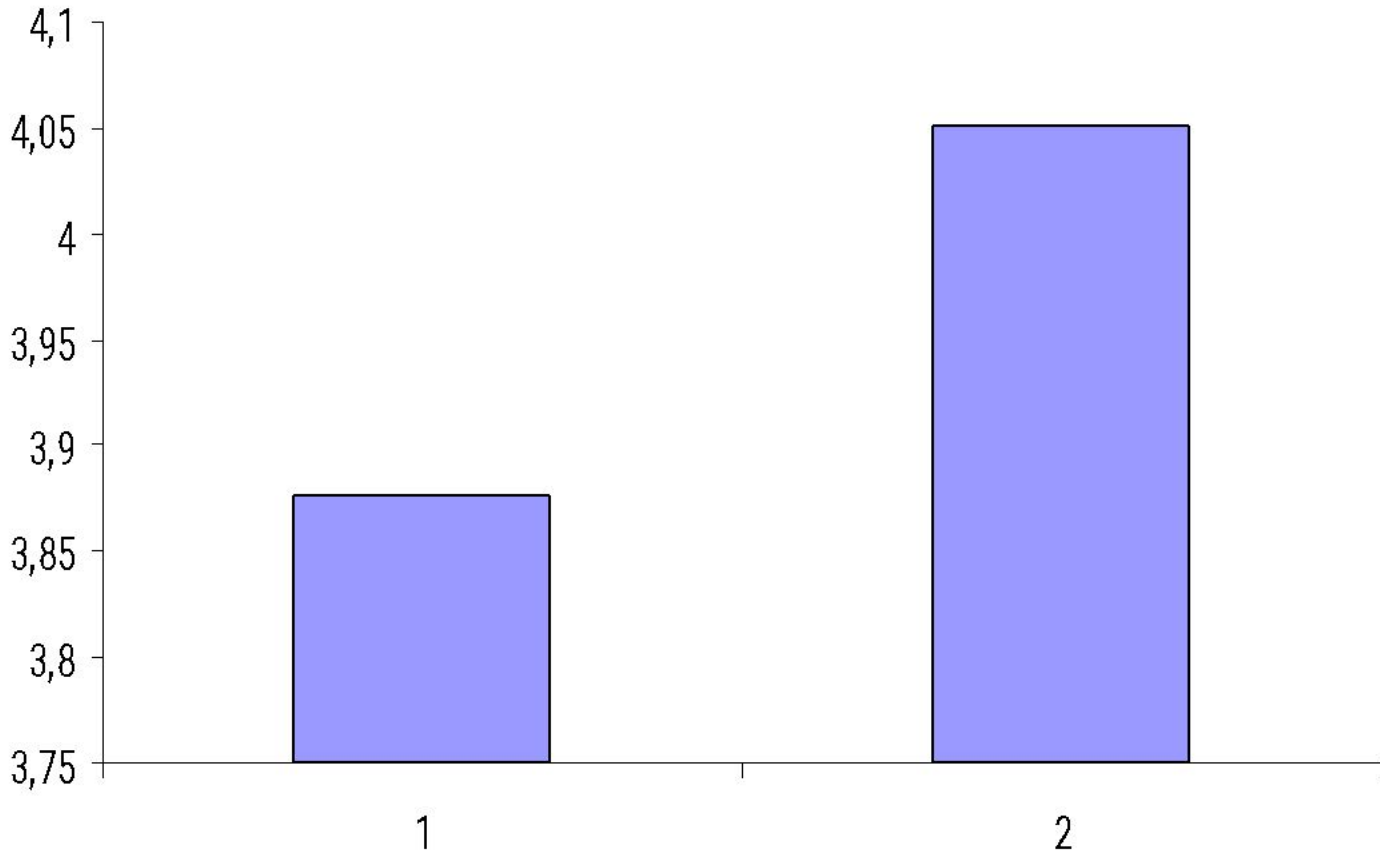
## 7 класс "Б"

Фамилия, имя	Группа	Подтяг.	Отжим.	Пресс	Спина	Присед.	Скакалка	Бег 6мин.	Итого очк.
Гвоздев Руслан	Осн.	4	5	5	5	5	5	5	4,857143
Дмитриев Кирилл	Осн.	3	4	4	5	5	4	4	4,142857
Евдокимов Артем	Осн.	5	4	5	5	5	5	4	4,714286
Мурзагареев Роман	Осн.	5	5	5	5	5	5	5	5
Сиротин Егор	Осн.	4	5	5	5	5	5	4	4,714286
Рудавец Максим	Осн.	2	3	4	4	4	3	4	3,428571
Шилов Юрий	Осн.	1	3	4	4	4	4	4	3,428571
Андропова Александра	Осн.	1	2	3	4	5	4	4	3,285714
Бочкарева Евгения	Осн.	1	2	2	4	4	4	3	2,857143
Глушко Екатерина	Осн.	2	3	5	5	5	5	4	4,142857
Корнева Юлия	Подг.	осв.	осв.	3	4	3	4	3	3,4
Князева Дарья	Осн.	1	3	4	4	4	4	4	4
Лякишева Екатерина	Осн.	2	3	5	5	5	5	4	4,142857
Мартиросян Кристина	Подг.	осв.	2	4	4	4	5	3	3,666667
Пушкарева Валерия	Осн.	2	3	5	5	5	5	4	4,142857
Рянцева Мария	Подг.	3	2	4	4	5	5	4	3,857143
Суздаева Ксения	Подг.	4	4	5	5	5	5	4	4,571429
Мясникова Анна	Осн.	3	4	5	5	5	5	5	4,571429





# сравнение 6 и 7 классы

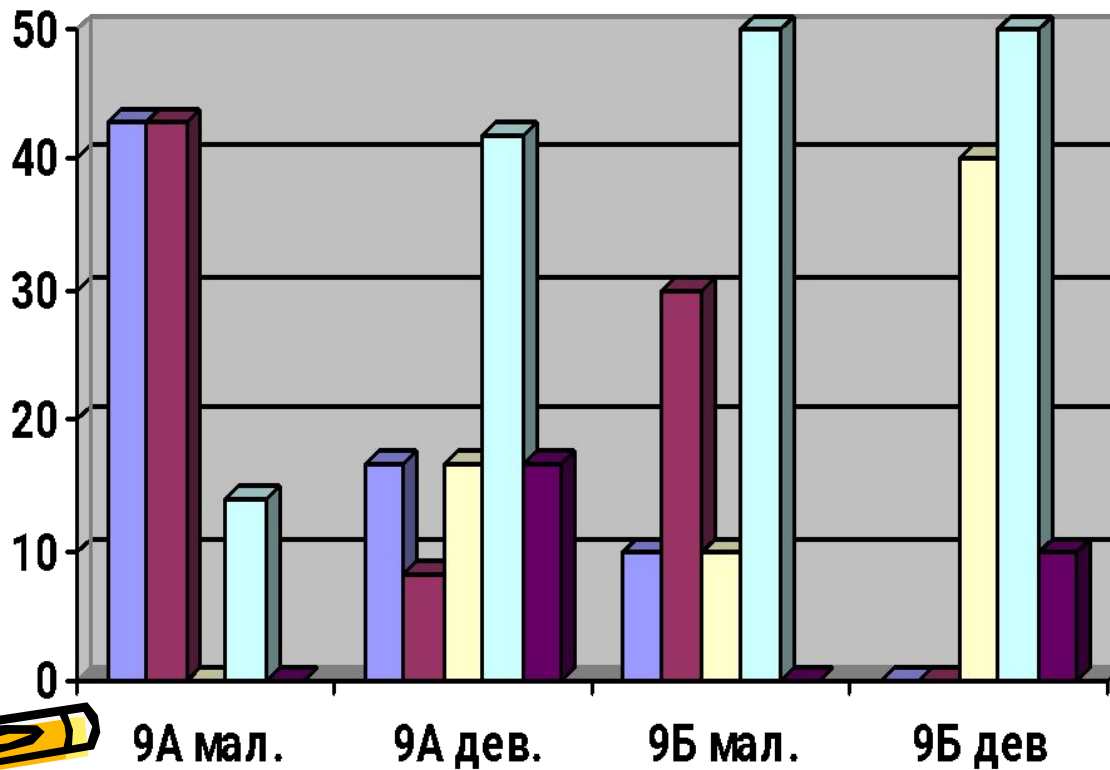
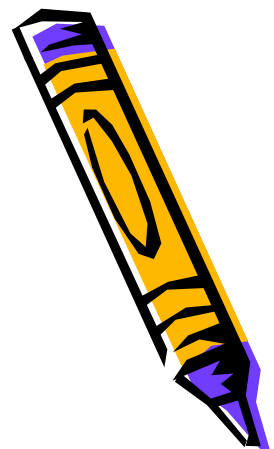


Класс	Фамилия Казаков Евгений	Скорость 30 метров	Скорость 60м	Ловкость 10*5	Вынослив ость 1000 метр ов	Вынослив ость. Пры жки - скака лка 1мин	Сила Подтягива ние из виса	Сила Пресс (за 30 сек1 мин,)	Скоростно - сило вые Прыжки с/м (см)
6кл.	Сентябрь 11	5.27	9.91	19.67	4.45	129	10	26	175
	Апрель 12	5.15	9.56	19.78	4.27	135	10	27	193
7кл	сентябрь	5.03	9.23	16.13	4.34	127	12	23	200
	апрель	4.59	9.01	16.0	4.12	130	11	25	212
8кл	сентябрь	4.99	9.00	15.73	3.58	155	12	25	212
	Апрель	4.52	8.77	14.47	3.45	155	12	26	232
9 кл	Сентябрь	4.19	8.33	12.59	3.36	170	15	43	238
	Апрель	4.18	8.34	12.95	3.20	165	15	40	235



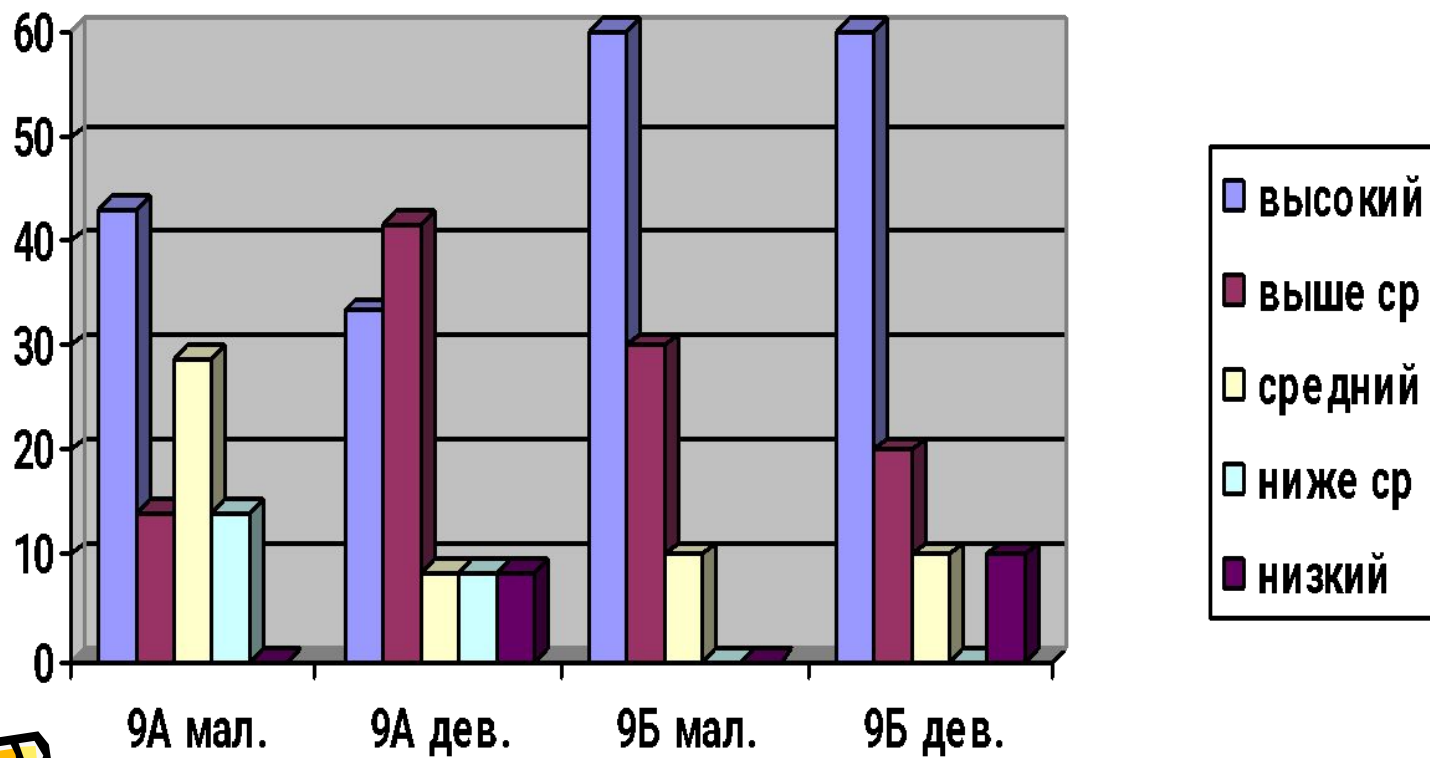
Класс	Фамилия Гаврилова Анна	Скорость 30 метров	Скорость 60м	Ловкость 10*5	Вынослив ость 1000 метр ов	Вынослив ость. Пры жки - скака лка 1мин	Сила Подтягива ние из виса	Сила Пресс (за 30 сек1 мин,)	Скоростно - сило вые Прыжки с/м (см)
бкл.	Сентябрь 11	5.14	10.00	19.00	5.00	165	19	25	175
	Апрель 12	5.16	9.67	18.95	5.12	167	19	26	179
7кл	сентябрь	5.35	10.16	19.23	4.55	150	15	24	165
	апрель	5.27	10.20	18.90	4.34	154	16	24	170
8кл	сентябрь	5.23	10.22	18.86	4.40	165	14	26	168
	Апрель	5.22	9.78	18.23	4.34	165	15	32	170
9 кл	Сентябрь	4.77	9.67	17.67	4.12	175	15	26	174
	Апрель	5.0	9.78	17.77	3.45	180	13	25	185

# График 1. Результаты выполнения теста «30 метров»

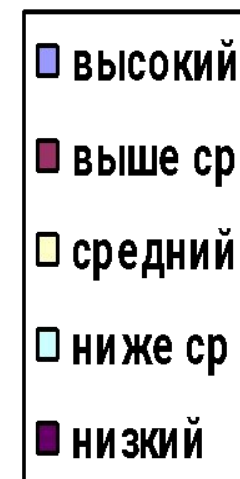
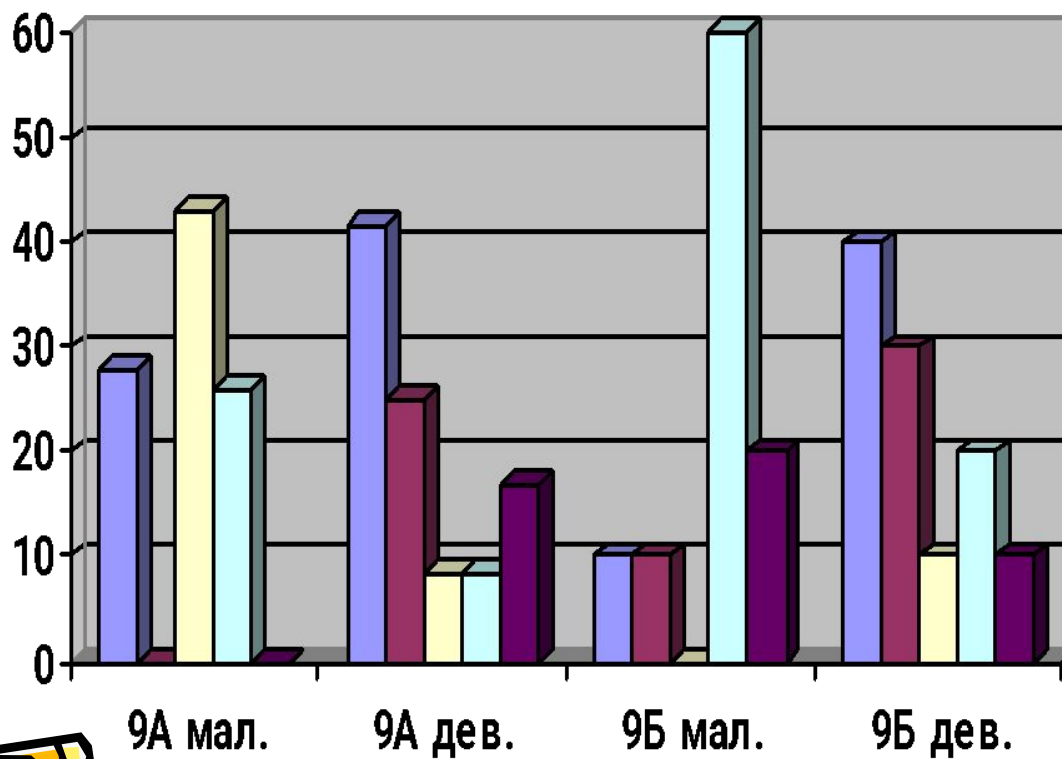




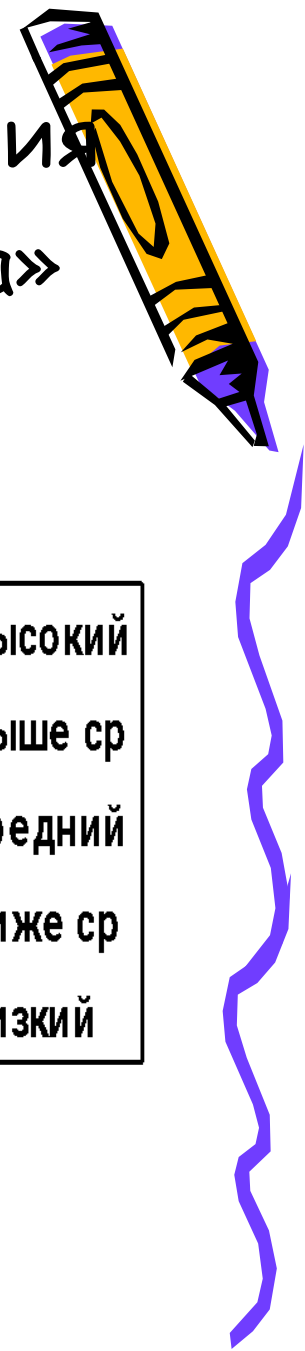
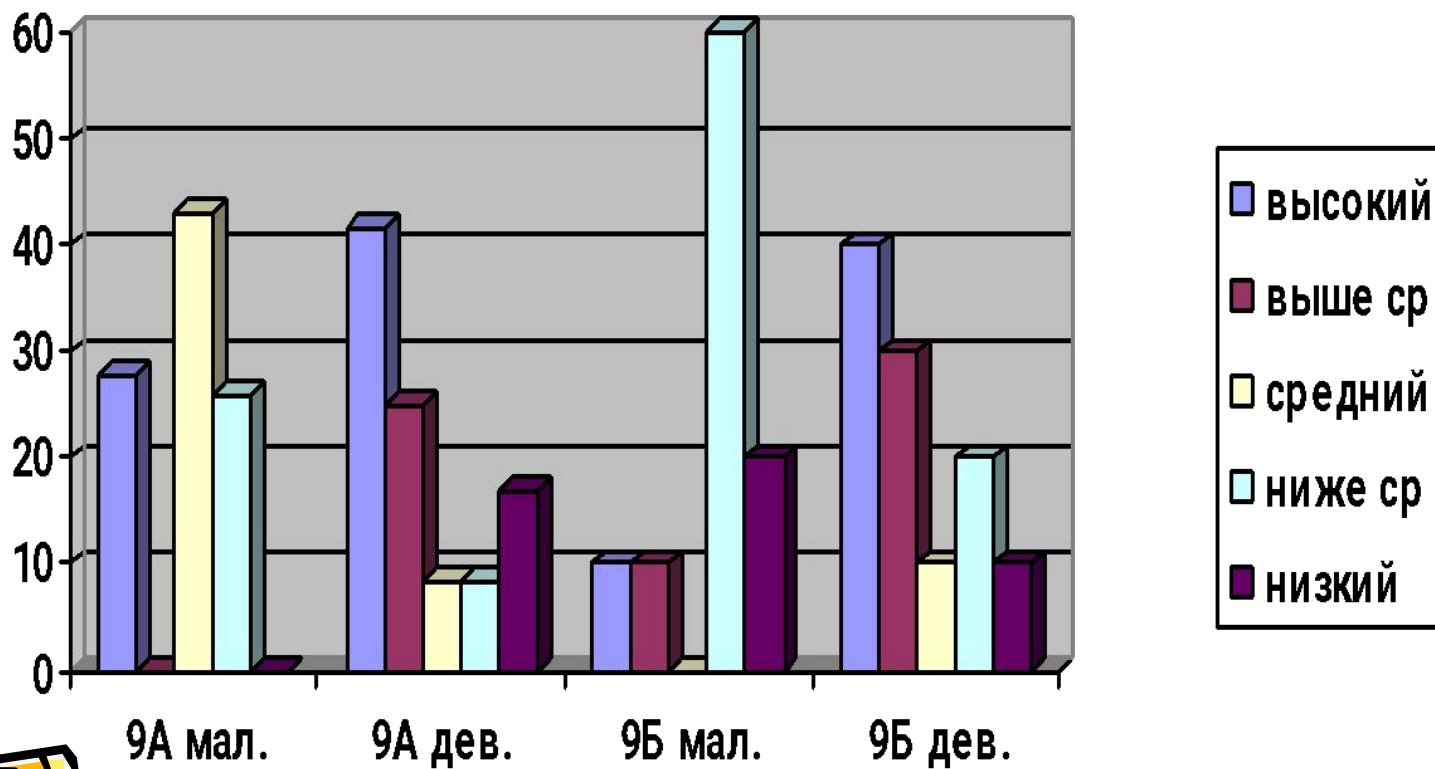
# График 2. Результаты выполнения теста «1000 метров»



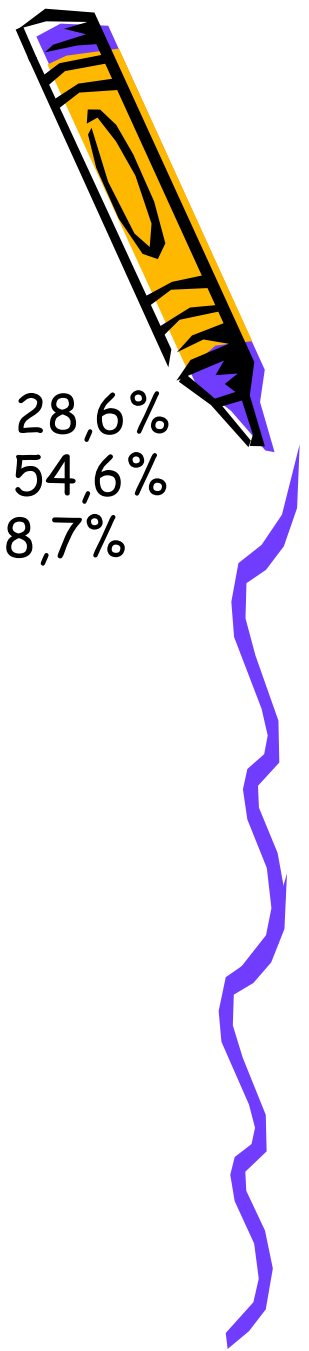
# График 3. Результаты выполнения теста «подтягивание»



# График 4. Результаты выполнения теста «прыжки в длину с места»



# Анализ результатов тестирования

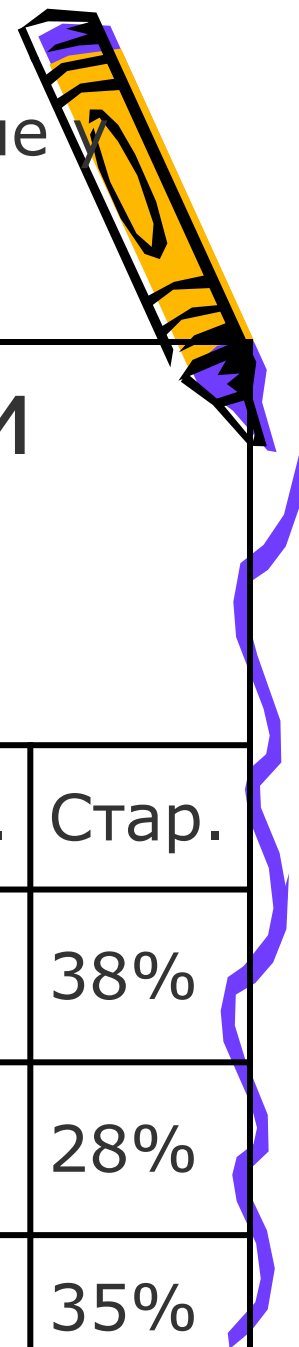


- Уровень физической подготовленности: высокий - 28,6%
  - средний - 54,6%
  - низкий - 18,7%
- 
- высокий уровень развития физических качеств:
  - в проявлении быстроты - 25,9%,
  - выносливости - 54,6%,
  - гибкости - 50,2%,
  - силы - 31,1%,
  - скоростной силы - 55,5%,
  - координационных способностей - 29,7%.

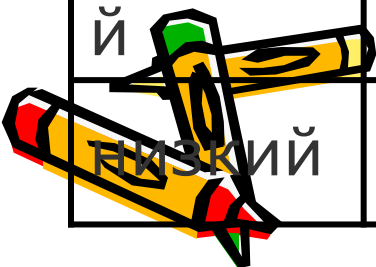




Анализ результатов в висе на перекладине  
всех школьников с 1 по 11 класс.

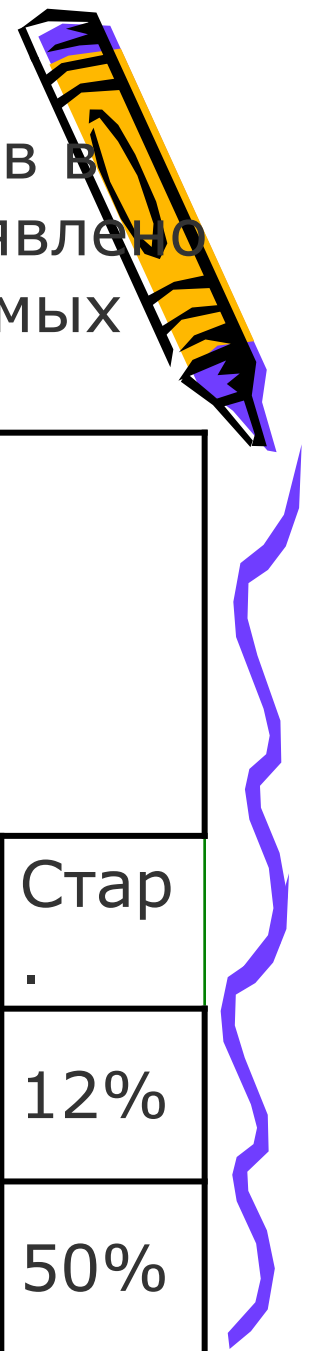


	девочки			мальчики		
	Млад.	Сред.	Стар.	Млад.	Сред.	Стар.
высокий	11%	11%	7%	21%	30%	38%
средний	64%	36%	23%	30%	35%	28%
низкий	25%	53%	68%	49%	35%	35%

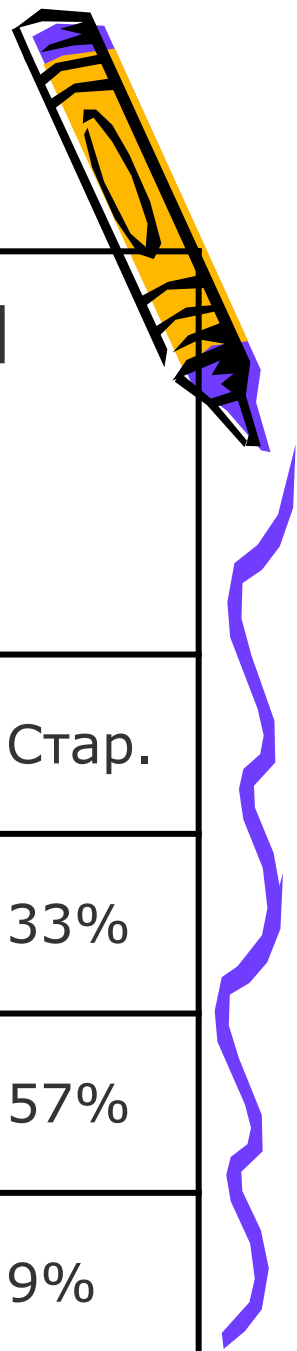


При сравнении оценки результатов прыжков в длину с места у учащихся разного пола выявлено превосходство мальчиков во всех исследуемых группах.

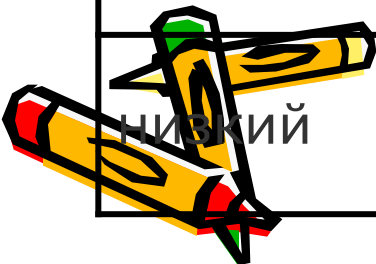
	мальчики			девочки		
	Млад.	Сред.	Стар.	Млад.	Сред.	Стар.
ВЫСОКИЙ	10%	26%	30%	17%	16%	12%
СРЕДНИ	49%	46%	68%	63%	44%	50%
НИЗКИ	41%	28%	12%	20%	40%	38%



# Оценка показателей развития силовой выносливости показал следующие результаты:

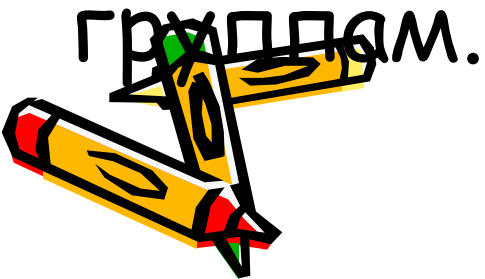


	девочки			мальчики		
	Млад.	Сред.	Стар.	Млад.	Сред.	Стар.
высокий	44%	32%	11%	44%	42%	33%
средний	52%	56%	77%	43%	40%	57%
низкий	4%	12%	12%	13%	18%	9%





Анализ результатов показателей силовой выносливости выявил преобладание показателей высокого уровня развития данного качества у школьников младшего звена, незначительное превосходство мальчиков над девочками по всем возрастным группам.



Уровень развития двигательных качеств у девочек во всех возрастных группах ниже, чем у мальчиков, причем это различие с возрастом увеличивается, достигая наибольшей величины к **16-17** годам.



# Учитывая результаты мониторинга, необходимо



- внести коррективы в учебные программы, уделив больше внимания развитию у детей указанных физических качеств;
- уделить особое внимание повышению уровня физической подготовленности учащихся среди детей 7-10 лет;
- систематически работать по повышению показателей уровня физического развития обучающихся;
- для повышения общей физической подготовленности использовать домашние задания во внеурочное и каникулярное время;
- на основе мониторинга необходимо провести отбор наиболее способных детей, определить для них специализацию.



# Результаты работы учителей физической культуры гимназии №4

- 2007-2008 уч. год I место в общем зачете городской спартакиады школьников
- I место в легкоатлетической эстафете, посвященной Дню города Лыткарино
- II место в первенстве города по мини-футболу
- II место в зональных соревнованиях по мини-футболу
- III место в зональных соревнованиях «Президентские состязания»
- II место в первенстве по баскетболу
- I место в городских соревнованиях «Школа выживания»

