«Одна из основных задач науки – измерить то, что измеримо, сделать измеримым то, что ещё не измерено»

Г.Галилей

Мониторинг физической и функциональной подготовленности учащихся на уроках физической культуры

Методика мониторинговых исследований физического развития, физической и функциональной подготовленности как важнейших показателей здоровья учащихся

Цель методики: *дать знания, умения и привить навыки, необходимые для оценки показателей здоровья как занимающихся физической культурой, спортом и туризмом, так и не занимающихся ими.*

Задачи:

1. *Освоение учащимися методики тестирования, замеров и расчётов.*
2. *Обучение анализу полученных результатов.*
3. *Внедрение информационно-диагностических компьютерных технологий для сбора, обработки и хранения данных по оценке показателей здоровья.*

Приборы и оборудование: *секундомер, тонометр медицинский, спирометр, кистевой динамометр, ростомер, сантиметровая лента.*

Структура карты тестирования показателей здоровья

Общая часть						Фактические измерения		
№	Фамилия, Имя	Пол	Класс/ литера	Дата рожде-ния	Воз-раст	Физичес-кое развитие	Функцио-нальная подготов-ленность	Физичес-кая подготов-ленность

Физическое развитие

Соматические методики:

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

Физиометрические методики:

- *жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ),*
- *мышечная сила кистей рук,*
- *становая сила.*

Физическая подготовленность:

- *силовые способности;*
- *скоростные способности;*
- *координационные способности;*
- *выносливость;*
- *гибкость.*

Функциональная подготовленность:

- *частота сердечных сокращений;*
- *артериальное давление;*
- *частота дыхания;*
- *задержка дыхания;*
- *равновесие.*

Проведение мониторинговых исследований учащихся на уроках физической культуры

Тестовый контроль физической подготовленности

Условия выполнения:

- *Одинаковый способ выполнения теста;*
- *Одинаковые условия выполнения теста;*
- *Одинаковые измерения и одинаковая их точность;*
- *Примерно одинаковое суточное время проведения теста;*
- *Примерно одинаковый характер предшествующей деятельности;*
- *Одинаковая очерёдность тестов на уроке (и по дням).*

Контрольные упражнения и соответствующие им способности:

№	Упражнение - тест	Способность
1	Бег 30, 60, 100 м	Скоростные
2	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые мышц стопы
3	Челночный бег	Координационные
4	Наклон вперёд из положения сидя на полу	Гибкость
5	Подтягивание из виса (ю)	Силовые
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	
7	Поднимания туловища за 30 сек	Скоростно-силовые мышц брюшного пресса
8	Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжковая выносливость
9	Бег 400 м в зале	Скоростная выносливость

Карта тестирования показателей здоровья школьников

Район: Кондинский район, ХМАО МОУ: Кондинская НСОШ №1 Класс 10б Дата тестирования 15 – 23 октября 2008 г.

Общая часть					Физическое развитие								Функциональная подготовленность								Физическая подготовленность							
№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Пол (ж/м)	Дата рождения	Возраст	Рост (см)	Масса тела (кг)	Окружность грудной клетки (см)			Сила кисти (кг)	Равновесие (сек)	ЖЁЛ (л)	Артериальное давление (мм. рт.ст.)		Задержка дыхания (сек)		ЧСС (уд/мин)				Гибкость (+ см)	Прыжки		Силовые упражнения			Бег	
							На вдохе	На выдохе	В покое	Правая / Левая	Проба Ромберга-2		Max СД	Min ДД	На вдохе	На выдохе	В покое лёжа	В покое стоя	П/ п. 30 приседаний за 30 сек.	После 1 мин. восстановления		Прыжок в длину с места (см)	Прыжки ч/ скакалку. за 1мин (раз)	Отжимание от пола (раз)	Подъём туловища. за 30 сек.(раз)	Подтягивание (раз)	Бег 30 м (сек)	Бег 1000 м)мин., (сек)
1	Брашкина К.	Ж	29.10.91	16	168	54	78	74	75	-	38	2,5	108	60	48	26	68	72	144	94	7	166	134	5	20	-	6,4	4,33
2	БронниковаН.	Ж	06.11.91	16	156	58	82	76	78	-	42	2,5	120	87	47	26	81	84	150	96	17	174	138	20	18	-	5,1	4,21
3	Варлакова Е.	Ж	21.01.92	16	164	73	84	79	80	-	34	2,1	110	65	68	31	67	69	148	92	17	168	126	7	26	-	5,6	4,12
4	Глухова О.	Ж	29.04.92	16	160	38	72	67	69	-	37	2,5	100	70	42	22	78	80	150	100	6	167	-	-	16	-	6,0	4,35
5	Ельпина Я.	Ж	30.03.92	16	163	57	80	73	76	-	49	3,1	116	78	72	37	61	62	134	78	19	186	146	30	28	-	6,0	3,55
6	Зайцева К.	Ж	30.06.92	16	169	46	74	70	71	-	36	2,2	112	77	48	23	80	84	150	94	21	175	128	11	29	-	5,8	3,58
7	Захарова А.	Ж	05.02.92	16	170	61	80	74	76	-	32	2,5	110	68	51	27	57	58	138	78	15	178	134	7	32	-	5,1	4,02
8	Криванков И.	М	22.01.92	16	178	66	92	83	86	-	56	3,3	118	78	74	37	64	66	130	70	17	265	168	-	42	23	4,5	3,04
9	Кунгурцева К.	Ж	21.10.92	16	162	47	78	74	75	-	25	1,7	116	74	44	20	72	76	148	96	15	163	120	5	17	-	6,1	4,28
10	Полуэктова Е.	Ж	13.07.92	16	163	47	77	72	74	-	43	2,6	114	64	80	37	65	65	142	84	25	186	157	4	29	-	5,9	4,06
11	Рычков Д.П.	М	09.04.92	16	170	72	98	90	93	-	41	3,4	124	82	58	28	69	70	142	92	8	223	118	-	38	12	5	3,34
12	Севрюгин Д.	М	17.09.92	16	180	61	90	82	84	-	52	3,2	116	74	78	36	68	70	132	76	20	267	170	-	38	15	4,4	3,16
13	Федорова Н.	Ж	21.12.91	16	160	53	83	78	80	-	46	2,4	110	61	61	21	55	55	142	78	19	178	164	18	35	-	5,4	4,00
14	Юрчишен О.	М	11.12.91	16	177	72	97	89	92	-	49	3,2	120	78	82	34	72	73	138	78	17	260	148	-	36	17	4,6	3,02

КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	Фамилия, Имя	Воз-раст лет	Результаты тестирования												
			Бег 30 м с высокого старта, сек		Бег 60 м с низкого старта, сек		Прыжок в длину с места, см			Подтягивания из виса (м), кол-во раз			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), кол-во раз		
			Н	К	Н	К	Н	П	К	Н	П	К	Н	П	К
1	Абрамов Д.	13-14	5.6	5.0	9,8	9,6	183	203	205	7	7	11			
2	Бабкин А.	13-14	5.3	4.8	10,1	9,4	180	192	215	5	1	6			
3	Бронников В.	12-13	5.3	4.9	9,7	8,5	205	212	220	7	12	14			
4	Бронникова Н.	12-13	5.5	5.7	10,6	9,4	161	155	165				13	17	20
5	Воложанина К.	13	5.5	5.5	10,5	10,3	195	190	191				8	13	-
6	Ерёменко К.	13	6.2	5.4	11,8	10,5	157	160	178				8	8	10
7	Иванова Н.	13-14	-	5.4	-	9,4	-	184	175				-	16	24
8	Копаева Е.	13-14	-	-	13,1	-	110	130	130				0	1	1
9	Кориков А.	13-14	5.4	6.2	11,5	10,8	154	168	185	1	0	1			
10	Косяков С.	14	5.1	4.8	10,0	9,2	187	175	185	13	14	18			
11	Лукьянов К.	14	5.0	4.6	9,3	8,8	205	222	218	11	14	15			
12	Нестерова М.	13	5.9	5.7	10,9	10,9	148	160	160				6	13	8
13	Никонов М.	13	6.3	5.4	-	10,5	160	155	160	2	3	6			
14	Пакишева Л.	13-14	6.1	-	10,9	-	140	156	159				9	11	13
15	Палецких О.	13	5.4	5.7	11,5	-	140	155	150				4	6	1

СРЕДНЕГОДОВОЙ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учебный год **2006-2009** МОУ Кондинская НСОШ №1
Класс **9Б** Директор школы Н.Ф.Носова
Число учащихся в классе **18** Классный руководитель Н.Г.Шевцова
Занимающихся в группе ЛФК **4** Учитель физической культуры С.А. Кугаевская

Учебный год	Виды тестов и динамика результатов									
	Бег 30м с высо-кого старта, сек	Бег 60м с низкого старта, сек	Прыжок в длину с места, см	Подтяги-вания из виса (м), кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), кол-во раз	Поднимание туловища за 30 сек, раз	Наклоны вперёд сидя на полу, см	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	Челноч-ный бег 3 х20 м, сек	Бег 400 м в зале, мин
2006-2007	- 0,2	- 0,9	+ 22	+ 3,1	+ 4, 4	+ 2,8	+ 1,3	+ 4,9	- 0,2	- 0,15
2007-2008	- 0,9	- 0,4	+ 10	+ 3,5	+ 3,5	+ 2,8	+ 0,6	- 2,5	- 0,2	0
2008-2009	- 0,3	- 0,4	0	+ 1,2	+ 1	+ 0,2	+ 2,8	+ 19	+ 0,3	- 0,02
2006-2009 (за 3 года)	- 0,5	- 1,5	+ 47	+ 4,4	+ 3	+ 0,6	+ 3,9	+ 2,3	- 0,1	- 0,16

Динамика уровня физической подготовленности учащихся на протяжении трёх лет обучения

№	Фамилия, Имя	Года обучения					
		2006-2007 уч. год		2007-2008 уч. год		2008-2009 уч. год	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец
1	Абрамов Д.	С	С	С	В	С	В
2	Бабкин А.*	С	С	С	С	С	-
3	Бронников В.	С	В	В	В	В	В
4	Воложанина К.	С	С	С	С	С	В
5	Ерёменко К.	Н	С	С	С	С	С
6	Иванова Н.	С	С	С	С	С	С
7	Копаева Е.*	Н	Н	-	-	-	-
8	Копыльцова Ю*	-	-	-	-	-	-
9	Кориков А.	Н	Н	Н	С	Н	С
10	Косяков С.	В	В	В	В	В	В
11	Лукьянов К.	В	В	В	В	В	В
12	Нестерова М.*	С	С	С	-	-	-
13	Никонов М.	Н	С	Н	С	С	С
14	Пакишева Л.	С	С	С	С	-	выбыла
15	Палецких О.	С	С	С	С	С	С
16	Памберг В.	С	С	С	С	С	С
17	Цивкач О.	С	С	С	С	-	выбыл
18	Циценко Ю.	С	С	-	-	Н	С
Уровень физической подготовленности класса (в среднем)		С	С	С	С	С	С

ВЫВОД

Организация и проведение занятий по физическому воспитанию учащихся на основе мониторинга развития физических качеств, способствуют в целом положительной динамике показателей, характеризующих физическую подготовленность школьников.

Успех процесса физического воспитания определяется не уровнем подготовленности, а положительной динамикой изменений показателей тестирования в процессе систематических занятий.

Практические рекомендации

1. В планировании учебного процесса необходимо учитывать сенситивные периоды развития физических способностей детей и строго соблюдать объём нагрузки и отдыха;

2. Использовать дифференцированный подход в обучении и развитии;

3. Учитывать индивидуальные особенности детей и применять в учебном процессе личностно-ориентированное обучение;

4. Мотивировать учащихся на укрепление здоровья, как в начале урока, так и в содержательную его часть включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;

5. В организации летнего отдыха детей особое внимание уделять физкультурно-массовой работе: увеличению двигательной активности школьников и развитию их физических качеств;

6. Систематически проводить комплексный мониторинговый контроль над физическим развитием, физической и функциональной подготовленностью учащихся.

«Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении»

Авиценна

Спасибо за внимание!