

Тема опыта:
**« Развитие двигательных навыков учащихся
в процессе мониторинга как средство
повышения физической подготовленности
школьников»**

**Автор опыта: Коврегина Татьяна
Александровна,
учитель физической культуры
МОУ «Прохоровская гимназия»**

Цели и задачи опыта.

Цель опыта: организация опыта учебно – воспитательного процесса, при котором каждый ученик имеет возможность овладевать не только базовым уровнем учебного материала, но и самостоятельно развивать двигательные умения и навыки.

Задачи:

- создать условия для формирования бережного отношения подростков к своему здоровью;
- формировать познавательные, коммуникативные и исследовательские компетенции;
- способствовать дальнейшему развитию двигательных способностей;
- создать условия для потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы и методы.

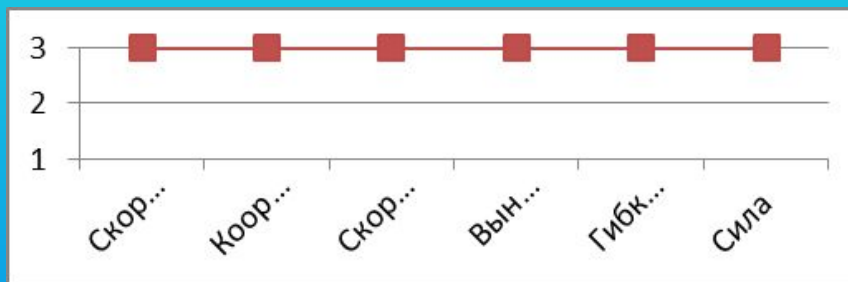
Для развития физической подготовленности используют простейшие тесты, отражающие качеств: уровень развития шести жизненно необходимых физических

- 1) скоростных (бег на 30 м);
- 2) координационных (бег на 3x10м);
- 3) скоростно – силовых (прыжок в длину с места);
- 4) силовых (подтягивание, вис на перекладине - юноши, из вися лежа-девушки);
- 5) выносливости (6-минутный бег);
- 6) гибкости (наклон туловища вперед).

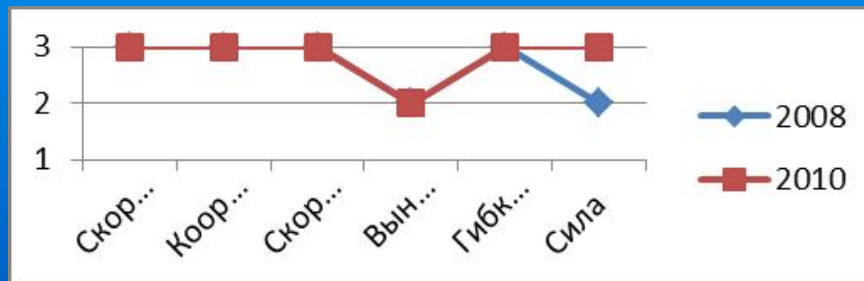
Результативность.

Результаты проведенного тестирования отражены в таблице.

Бороздняк Иван	30 м		3x10		длина		6 мин. бег		гибкость		сила	
	Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н.г.	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К. г
2007/08	4,9	4,8	7,6	7,6	200	205	1500	1550	5	10	7	8
2008/09	4,8	4,7	7,6	7,6	202	207	1550	1580	9	11	7	9
2009/10	4,7	4,6	7,7	7,2	208	235	1550	1650	10	13	8	10

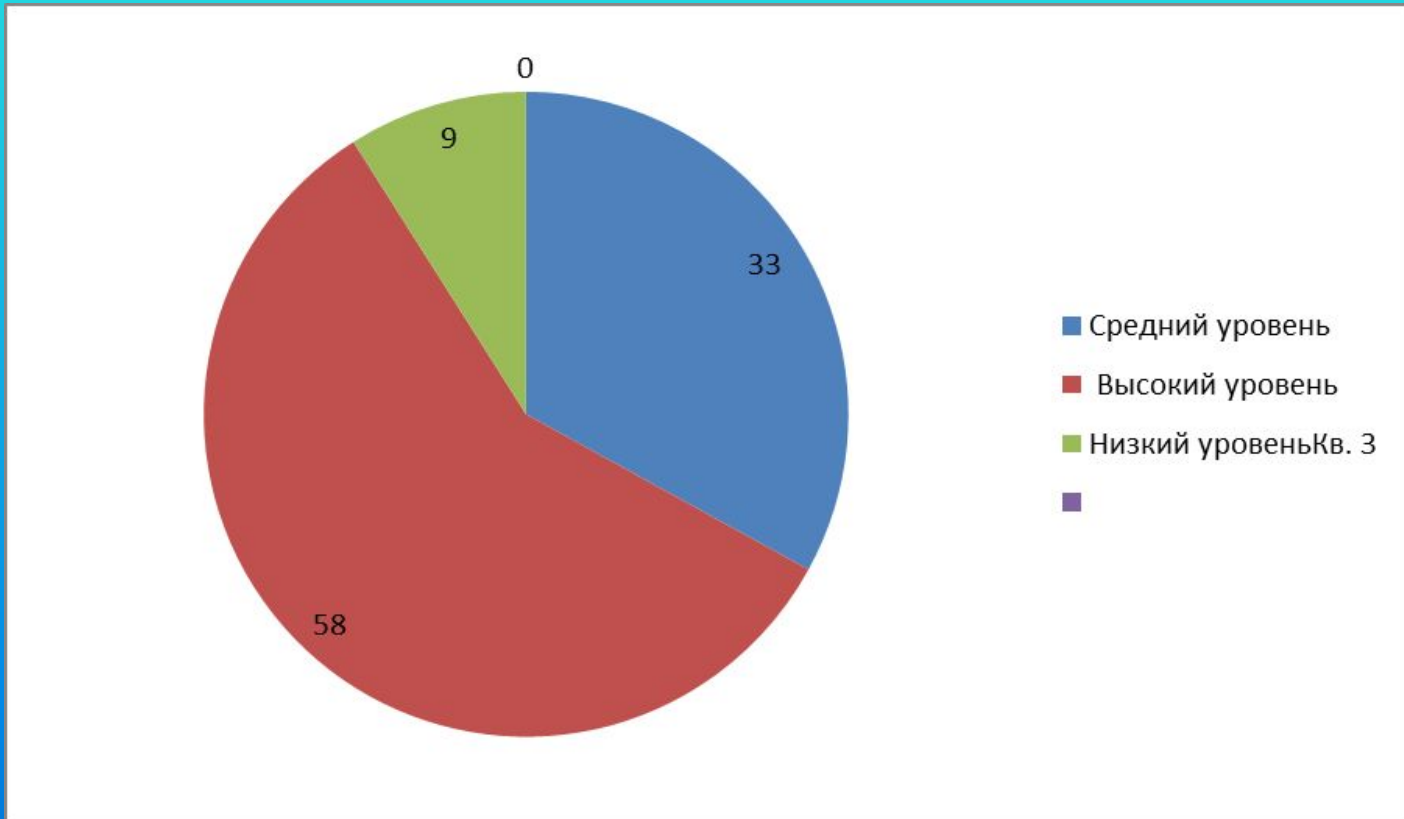


Гузнародова Соня	30 м		3x10		длина		6 мин. бег		гибкость		сила	
	Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н.г.	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К. г
2007/08	5,0	5,1	8,2	8,2	190	200	950	1000	21	28	18	18
2008/09	5,1	5,2	8,1	8,1	202	204	1000	1100	24	28	19	23
2009/10	5,2	5,1	8,0	8,0	200	206	1100	1050	23	26	17	25



Результативность.

Уровень физической подготовленности 9-б класса



Выводы.

Так как в одном классе учатся дети не только различного паспортного возраста, но и с разными типами телосложения, уровнями полового созревания, то необходим переход на индивидуализированный подход к детям на уроках физкультуры, с созданием малых однородных групп для подбора более адекватных нагрузок. В неблагоприятные периоды развития двигательных качеств необходимо корректное отношение к интенсивности и длительности используемых нагрузок.

Данное исследование позволяет объективизировать оценку физической подготовленности школьников и утверждать, что определенное программой количество часов обязательных занятий (3 часа в неделю) по физической культуре создает возможности, только для стабилизации, а не для роста двигательных кондиций. Необходимо активизировать внеурочную самостоятельную форму занятий, что обеспечит достаточный уровень двигательной активности школьников.

Результаты опыта.

Физические способности в возрасте 12-15 лет существуют и проявляются в тесной взаимосвязи друг с другом, а также с интеллектуальными, волевыми свойствами, другими психическими процессами и физиологическими функциями. Как и все другие, эти способности не являются врожденными. Врожденными могут быть лишь анатомо – физиологические задатки, а сами способности всегда являются результатом развития, проявляются и совершенствуются в процессе конкретной двигательной деятельности. Для развития способностей необходимо создавать соответствующие условия деятельности, подбирая упражнения на силу, выносливость, скоростные способности.

При развитии физических способностей важно помнить о возрастных, половых и индивидуальных особенностях. Данные о возрастных и половых особенностях, а также о темпах прироста разных кондиционных и координационных способностей, по результатам тестирования, говорят о следующем. У мальчиков с 13 до 15 лет наиболее существенно улучшаются показатели силовых (20-25%) и скоростно – силовых способностей (9,7-30%). Продолжают улучшаться показатели выносливости (4,5-15,6%) . В то же время приостанавливается развитие скоростных способностей (улучшение на 2,0-7,3%) и гибкость. У девочек, как и у мальчиков, с 13 до 15 лет отмечается наиболее существенное силовых способностей (15-21,2%) и скоростно – силовых (2,9-12,5%). В развитии других способностей (скоростных, выносливости, гибкости) имеет место стабилизации, небольшое увеличение или даже ухудшение.

В развитии координационных способностей отмечаются следующие изменения. У мальчиков продолжается дальнейший рост КС, относящихся к целостным двигательным действиям: в челночном беге (4,2-7,3%), прыжках (13,4%). У девочек, за исключением КС, проявляемых в прыжках (рост результативности на 6,3%), рост других КС резко замедляется или даже приостанавливается. Вместе с тем у тех, кто систематически занимается спортом или целенаправленно развивает свои способности (Бутова Настя, Бороздняк Иван), уровень их развития в среднем со сверстниками выше на 10-15 % (скоростные, гибкость и координационные способности) и более (скоростно – силовые, силовые, выносливость). В этом смысле с 13-15 лет сохраняются возможности для целенаправленного развития кондиционных и координационных способностей.

Необходимо оказывать разностороннее воздействие на все основные физические качества. Вместе с тем в 13-15- летнем возрасте большое значение следует придавать развитию скоростно – силовых, силовых, способностей к ориентированию в пространстве, согласованию, перестроению двигательных действий, учитывая, что именно в данный период эффект воздействия на эти способности оказывается наибольшим.