

МБОУ Уваровщинская СОШ филиал в селе Калаис,
Кирсановского района

Педагогический проект

**Мониторинг по физической культуре как
средство контроля и самоконтроля за
физическим развитием, физической
подготовленностью и функциональным
состоянием организма детей школьного
возраста**



Учитель физкультуры
ЗАЙЦЕВ ЮРИЙ ИВАНОВИЧ

2014 год

Актуальность

- Стремительный темп изменений, происходящих в обществе, диктует социальный заказ на разработку здоровьесберегающих технологий, создающих в образовательных учреждениях условия, способствующие поддержке здоровья подрастающего поколения.

intel.

innovation in
education

Современная школа

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ

для
внедрения
здоровье-
сберегающих
технологий

для
физического
развития
и здоровья
ребенка

для
выработки
устойчивого
интереса к
здоровому
образу жизни

МОНИТОРИНГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Проблема

• Формирование условий для расширения здоровьесберегающего пространства школы посредством привлечения обучающихся и педагогов к мониторингу по физической культуре



intel.

innovation in
education

Гипотеза

- **Мониторинг физического развития и главное физической подготовленности школьников поможет создать систему целенаправленной работы по оздоровлению учащихся, что приведет к улучшению их физического развития и позволит повысить успеваемость по предмету физическая культура.**



intel.

innovation in
education

Цель:

- Исследовать влияние мониторинга по физической культуре на развитие навыков контроля и самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма школьника



Задачи:

1. Расширение знаний школьников в области их физиологического развития
2. Ознакомление учащихся со стандартными показателями физического и физиологического развития организма с учетом половых признаков.
3. Развитие навыков простейших способов наблюдения и измерения своих антропометрических данных, самоконтроля за работой ССС и дыхательной систем.
4. Формирование навыков своевременного выявления отклонений в физическом развитии.
5. Обучение школьников самостоятельно и регулярно вести дневник самоконтроля.
6. Привитие потребность к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом.
7. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.
8. Организация широкого доступа педагогов к результатам мониторинга.

Методы исследования

Изучение педагогического опыта

- анализ литературы по ФК и спорту, методической литературы по проблеме;
- выявление и отбор инновационных технологий и методик

Практическое исследование

- наблюдение за процессом физического развития ;
- анкетирование обучающихся, беседы с преподавателями;
- диагностирование уровня физического развития и физической подготовленности;
- анкетирование навыка заполнения дневника самоконтроля;

Математические

- анализ результатов экспериментального исследования



intel.

innovation in
education

Участники проекта



Обучающиеся, учитель физической культуры, школьный психолог, медицинский работник, классные руководители, учитель биологии.

Срок реализации проекта: 3 года

Анализируемые показатели:

1. Физическое развитие

.Наружный осмотр: телосложение, форма спины, форма грудной клетки, форма ног, форма стопы

Антропометрические данные : рост, вес, окружность груди

Показатели развития дыхательной системы: ЧД покоя, ЧД после нагрузки, реакция дыхательной системы на нагрузку

Показатели развития сердечно-сосудистой: ЧСС покоя, ЧСС после нагрузки, время восстановления, реакция ССС на нагрузку

2. Физическая подготовленность

Скоростные (бег 30 м)

Координационные
(челночный бег 3x10 м)

Скоростно-силовые
(прыжок в длину с места)

Выносливость
(6-ти минутный бег)

Гибкость
(наклон вперед)

Силовые
(подтягивание на перекладине)



Измерение роста



Измерение
окружности
грудной
клетки



Измерение веса

Практический этап

Учащиеся 7-17 лет

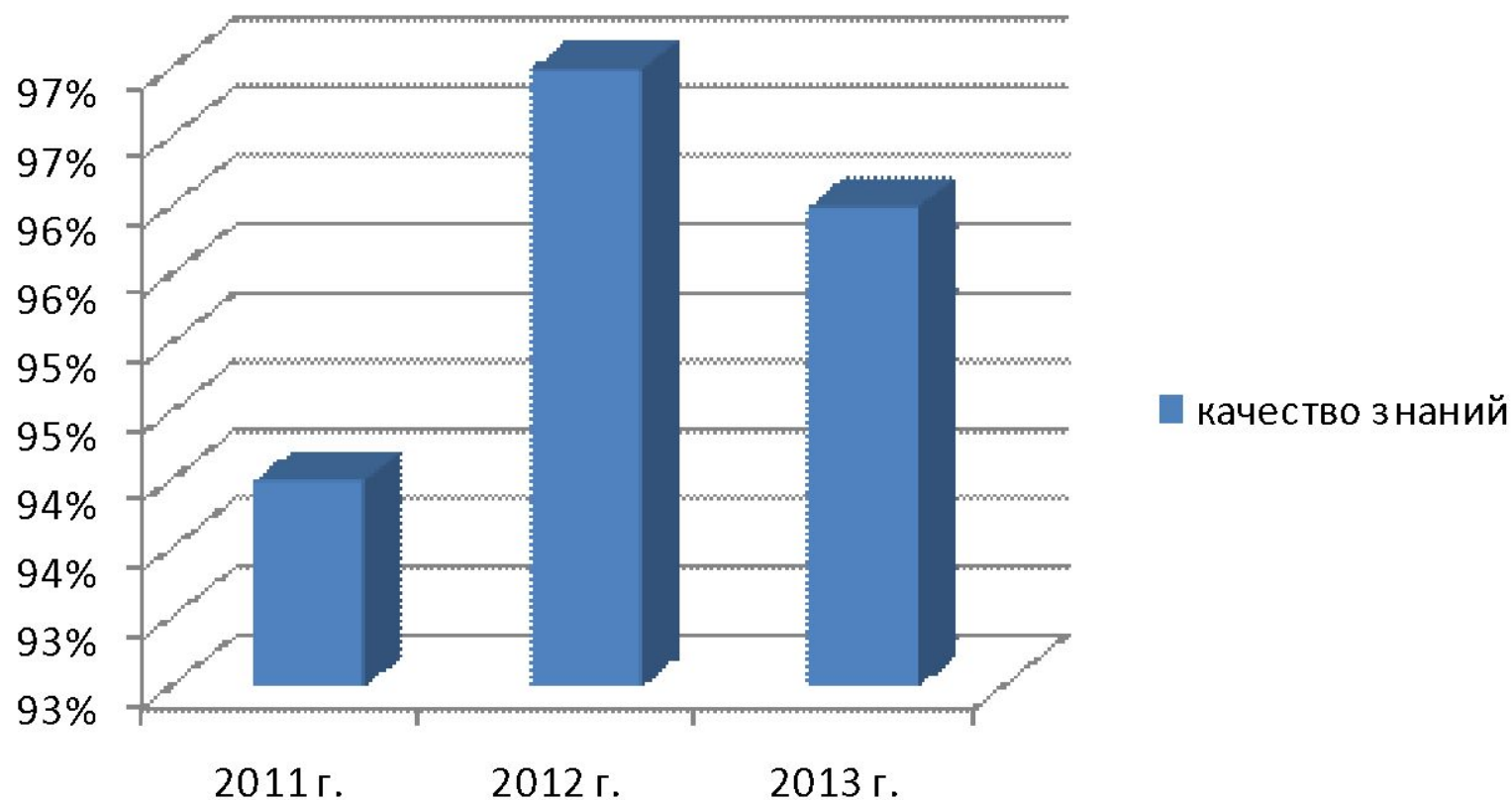
| Год | Кол-во школьни ков | Уровень | | |
|---------|-----------------------|---------|---------|--------|
| | | высокий | средний | низкий |
| 2010/11 | 124 | 27 | 89 | 8 |
| 2011/12 | 120 | 24 | 90 | 6 |
| 2012/13 | 115 | 20 | 90 | 5 |

Итоговый уровень физической подготовленности учащихся

Учащиеся 7-17 лет

| Год | Кол-во школьни ков | Уровень | | |
|---------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Высокий % | Средний % | Низкий % |
| 2010/11 | 124 | 22 | 67 | 11 |
| 2011/12 | 120 | 20 | 71 | 9 |
| 2012/13 | 115 | 15 | 78 | 7 |

Диаграмма качества знаний обучающихся 2-9 классов



Выводы:

- 1. Результаты исследования показали положительное влияние мониторинга по физической культуре на развитие навыков контроля и самоконтроля обучающихся за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма детей школьного возраста.**
- 2. Старшеклассники научились правильно вносить данные в дневник самоконтроля.**
- 3. В целом произошло развитие здоровьесберегающей среды школы.**



БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Библиография

- 1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учебник. - М.: Высш. шк., 2001 г..
- 2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по ФК: 5 – 9 кл. - М.: Вако, 2005 г..
- 3. Матвеев А.П. Оценка качества по Ф.К. - М.: Дрофа, 2001 г..
- 4. Дёмин Д.Ф. Медицинский контроль. - М.: Медицина, 2008 г..
- 5 Ханс Моль. Семь программ здоровья. - М.: ФиС, 2009 г..
- 6. Манина Т.И. Многоликая гимнастика. - Л., 2004 г. .
- Велитченко В.К. ФК для ослабленных детей. - М.: ФиС, 2005 г..
- Зыков Б.К. Музыкальные ритмы здоровья - Воронеж, 2003 г..
- Мартыненко А.В. Формирование ЗОЖ молодёжи. - М.: Медицина, 2008 г..