**«Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся в школе»**

**Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся**

На современном этапе среди эффективных методов оценки образовательных достижений учащихся заметная роль отводится тестированию. Основным показателем качественной работы каждого учителя физической культуры является **повышение уровня физической** **подготовленности детей и укрепление** **их здоровья.**

Для совершенствования работы по выполнению этой задачи нужно постоянно проводить мониторинг физического развития ребят, их здоровья, который позволяет при анализе данных, выявить индивидуальные особенности каждого ребенка.

Обязательным условием проведения мониторинговых исследований является диагностика индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся с **целью привлечения самих учеников к проблемам своего здоровья и учету индивидуальных возможностей**.

**При организации и проведении мониторинга ставлю задачи**:

-научить учащихся определять свой уровень физической подготовленности в соответствии с учебной программой и образовательным стандартом;

-научить каждого учащегося давать самооценку своих результатов для дальнейшего роста и повышения уровня физической подготовленности;

-вносить коррективы в учебные занятия в соответствии с анализом полученных результатов.

 Для оценки физического развития предусматриваю проведение некоторых антропометрических измерений (насколько позволяет школьная материальная база):

-рост стоя;

-масса тела;

-окружность грудной клетки,

а также показателей физической подготовленности:

-бег на 30 м;

-прыжок в длину с места;

-челночный бег;

-подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лёжа на спине;

-наклон вперед из положения сидя;

-6-ти минутный бег.

 Начиная со 2-го класса, на каждого учащегося заводится отдельная тетрадь ( либо производится фиксирование данных в компьютерном варианте), где учитываются результаты сдачи тестов, фиксируются наблюдения, анализ мониторинговых результатов, планируется индивидуальная работа с ребёнком.

Кратко это выглядит так:

**Показатели физического развития и подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Мед.****груп-па** | **Рост****(см)** | **Вес** **тела** **(кг)** | **Челночн****бег****3х10** **м(с)** | **Бег** **30м****(с)** | **Прыжки** **в длину** **с места****(см)** | **Наклон** **вперед** **из пол.** **сидя** **(см)** | **Подтяг.****из виса****(к-во)** | **6-мин.** **Бег****(м)** | **Уровень физ-ой****подгот.** | **Анализ** |
| **С** | **М** | **С** | **М** | **С** | **М** | **С** | **М** | **С** | **М** | **С** | **М** | **С** | **М** | **С** | **М** |
| 6 | Осн | 159 | 160 | 38 | 40 | 8,6 | 8,4 | 5,5 | 5,2 | 165 | 170 | 10 | 12 | 10 | 14 | 1000 | 1050 | Средний | Из 6 нормативов 5 среднего уровня развития, 2 из которых ближе к высокому, это скоростной и гибкость. Координационные способности высокого уровня развития. Обратить внимание в следующем году на выносливость и силовые способности. |
| 7 | Осн | 163 | 166 | 49 | 48 | 8,6 | 8,4 | 5,4 | 4,9 | 160 | 170 | 10 | 14 | 11 | 10 | 1150 | 1200 | высокий | Из6 нормативов 3 среднего уровня и 3 высокого. Два из трех ближе к высокому уровню. Обратить внимание на скорость и силовые способности. |
| 8 | Осн | 168 | 169 | 51 | 55 | 8,4 | 8,4 | 4,9 | 4,9 | 160 | 170 | 14 | 16 | 10 | 11 | 1200 | 1200 | средний | Скоростные и координационные способности высокого уровня. Хуже развиты гибкость и силовые способности. Жалобы на боль в правом коленном суставе. |
| 9 | Осн | 169 | 169 | 55 | 59 | 8,6 | 8,8 | 5,0 | 5,0 | 170 | 160 | 15 | 16 | 7 | 5 | 1200 | 1200 | средний | Ухудшение результатов беговых упражнений на короткие дистанции и подтягивания. Остальные результаты на прежнем уровне. Остеохандропатия правого колено. |
| 10 | Осн | 169 | 169 | 61 | 61 | 8,6 | 8,8 | 5,2 | 5,1 | 160 | 160 | 20 | 23 | 3 | 4 | 1150 | 1200 | Средни | Болезнь прогрессирует, временный переход в подготовительную группу. Показатели физического развития ухудшаются, за исключением гибкости. |

Мониторинг отражает уровень физического развития учащегося на протяжении всего периода его обучения в школе. Учащиеся всегда имеют возможность полистать свою тетрадь, тетради одноклассников, сравнить результаты свои и своих сверстников. Регулярное проведение мониторинга, его открытый анализ не только информирует учителя и учеников об индивидуальном состоянии развития их физических качеств, но и приводит к улучшению физической подготовленности учащихся как по отдельным показателям, так и в целом, так как, анализируя результаты, можно вносить некоторые изменения в содержание программного материала, при планировании урока включать индивидуальные упражнения для ребят, способствующие повышению их физической подготовленности по определенному критерию.

Например: Изменение показателя гибкости учащихся 10 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Месяц | % учащихся снизким уровнем развития | % учащихся со средним уровнем развития | % учащихся с высоким уровнем развития |
| 2011-2012 | сентябрь |  | 60 | 40 |
| май |  | 20 | 80 |
| 2012-2013 | сентябрь |  | 60 | 40 |
| май |  | 40 | 60 |
| 2013-2014 | сентябрь |  | 20 | 80 |
| май |  |  | 100 |

Из данной таблицы видно, что регулярно включая в течение года индивидуальные упражнения на развитие гибкости для отдельных учащихся, можно добиться увеличения количества учащихся с высоким уровнем развития по данному критерию, а к концу обучения в 9 классе достигнуть показателя гибкости 100% высокого уровня.

Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся отслеживает динамику развития скоростных, силовых качеств школьников, уровень их выносливости, гибкости по каждому классу и по школе в целом.

Например.

**Уровень показателей физической подготовленности по критериям (3 класс).**

Н- низкий, С- средний, В- высокий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Начало года, конец** | **Скорость** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** |
| Н | С | В | Н | С | В | Н | С | В | Н | С | В |
| 2013-2014 | СентябрьМай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Аналитическая карта физического развития школьников (по школе)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Подгот.****группа** | **Освобожд.** |
| **2006-2007** | **%** | **%** | **%** | **%** | **%** |
| **2007-2008** | **%** | **%** | **%** | **%** | **%** |

**Показатели физического развития детей по ступеням обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип****Учреждения** | **Уровни развития (количество и процент)** |
| **За 2011-2012 уч. г.** | **За 2012-2013 уч. г.** | **За 2013-2014 уч. г.** |
| **Высокий** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Высокий** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Высокий** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| **К-во** | **%** | **К-во** | **%** | **К-во** | **%** | **К-во** | **%** | **К-во** | **%** | **К-во** | **%** | **К-во** | **%** | **К-во** | **%** | **К-во** | **%** |
| **Начальная школа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основная школа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Средняя** **школа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Способствует мониторинг и повышению у ребят внутренней мотивации для занятий специальными упражнениями, так как детям всегда хочется быть либо на уровне со своими одноклассниками, либо выше них.

В период проведения мониторинга каждый ребенок проводит самооценку своей подготовленности, составляя для себя программу своего дальнейшего физического развития, а учитель создает такие условия, чтобы ученик, выполняя какие-то отдельные упражнения формировал в себе привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями на основе необходимых знаний и здоровой жизнедеятельности, понимал полезность движений для своего здоровья.

 Сейчас большое внимание отводится индивидуальному оцениванию учащихся. Мониторинг дает хорошую основу для разработки системы оценивания учащихся на уроке, которая основывается на достижении собственных результатов на своем уровне, позволяет оценить свою работу и работу учащихся, и эта оценка будет объективной, потому что зависит от приложенных усилий в течение года.

Результаты мониторинга дают материал для индивидуальных бесед с родителями, при которых учитель имеет возможность обсудить уровень физического состояния ребенка, дать индивидуальные рекомендации, советы, получить нужную для себя информацию от родителей.

**Преподавание физической культуры с учетом индивидуального развития ( по результатам мониторинга) помогает значительно повышать показатели физической подготовленности учащихся, успеваемость, качество обучения по моему предмету, позволяет более полно формировать знания, умения и навыки в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями развития личности, с учётом состояния здоровья, медицинских показателей конкретного ребёнка и , в конечном итоге, существенно способствует адаптации ребенка в обществе.**

Результатами мониторинга физического развития и здоровья учащихся должны владеть не только учителя физической культуры, но и классный руководитель, а в малокомплектных школах каждый учитель имеет возможность знать о развитии каждого ребенка для того, чтобы вести целенаправленную работу по сохранению здоровья, охватывая все направления деятельности.