Экспресс-диагностика процесса или результата моей деятельности с позиций сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Для оценки качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций используются различные методы и методики:

• метод экспертных оценок (оценка условий и процессов);

• методики оценки уровня готовности обучающихся к здоровьеориентированной деятельности: определение уровня сформированности здоровьесберегающей личностной позиции (по А. Г. Маджуге); диагностика типа отношения человека к здоровью и здоровьеориентированной деятельности (по А. Г. Маджуге); определение «Индекс отношения к здоровью» (С. Д. Дерябо, В. А. Ясвина) и др.;

• методики оценки уровня психоэмоционального состояния: оценка самочувствия, активности, настроения (САН); оценка уровня социального благополучия и личностной устойчивости (по А. Антоновскому) и др.;

• методики оценки уровня физической подготовленности: тестирование кондиционной физической подготовленности: быстроты, выносливости, гибкости, скоростной силы и силы.

Для получения объективной информации о состоянии и динамике развития физической подготовленности учащихся, в своей педагогической деятельности я использую методику оценки уровня физической подготовленности школьников. С помощью этой методики контрольные испытания по тестам в конце учебного года /в апреле/ дают мне возможность определить улучшение, величину сдвига /в процентах/ физической подготовленности каждого ученика, сравнивая исходный показатель /начало учебного года/.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является  обеспечение оптимального развития физических качеств, присущи человеку. Физическими качествами принято называть врождённые (генетические унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (В.И. Лях, 1996).

Цель диагностики:

создание банка данных о физической подготовленности, выявление детей с отклонением в физическом развитии, рекомендации по осуществлению направленной коррекции, организация в школе коррекционных занятий, отслеживание коррекционного влияния.

**Организация тестирования физической подготовленности учащихся**

1. Тестирование проводится с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной медицинской группе.
2. Тестирование учащихся, отнесенных к подготовительной группе, осуществляется по тестам, выполнение которых не противопоказано медицинским работником.
3. Учащиеся специальной медицинской группы не тестируются
4. Тестирование проводит учитель физической культуры.
5. Первое тестирование проводится во 2-ю или 3-ю неделю сентября, а второе – за 2 недели до окончания учебного года.

**Методика проведения тестирования физической подготовленности**

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точность

Тест 2 – «Челночный бег» (3 раза по 10 м). Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся на полу 2 параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартуют от первой линии, добегает до второй, переступает ее одной ногой, обязательно касаясь стопой пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнять задание максимально быстро (пробежать 3 таких отрезка туда и обратно, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону). Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны и остановки. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения.

Тест 3 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 4 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу.

Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции.

Тест 5 – «Наклон вперед из положения стоя». Тест предназначен для измерения уровня гибкости учащихся.

Методика выполнения. Испытуемый становится на скамью, наклоняет туловище вперед – вниз, руки вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне стоп испытуемого. Выполняется три медленных наклона (ладони скользят вниз по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек.

Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотягивается ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см.

Тест 6 – «Подтягивание». Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса у мальчиков (юношей).

Методика выполнения. Упражнение выполняется хватом сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук выполняется из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивания, выполненные с неполным разгибанием или сгибанием рук, не засчитываются. После разминки, предоставляется одна попытка.

Тест 7 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

**Оформление результатов тестирования**

Результаты тестирования вносят в протокол, где указывают уровень физической подготовленности – «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего» и «низкий».

Оценка уровня физической подготовленности школьников проводилась путём определения основных физических качеств и сравнения их с государственными стандартами

На основании результатов мониторинговых исследований могут проводиться дополнительные занятия по коррекции выявленных отклонений в развитии того или иного физического качества, с помощью различных физических качеств, а также отбор учащихся в спортивные секции.

На начало учебного года выявлен уровень физической подготовленности в школе во всех классах с 1 по 11.

Анализируя таблицу можно сделать вывод, что с выполнением всех нормативов справились 2, 3, 4, 9,10,11– е классы. Процент выполнения – 100% Процент выполнения нормативов по школе - 98%. Все обучающиеся выполнили тесты: бег 30 м и челночный бег (100 % выполнения). Самый низкий процент выполнения по подтягиванию (73%) и гибкости(86%), т.е. у детей недостаточно развиты такие качества как сила и гибкость.

Самый высокий уровень физической подготовленности в 3, 9,10,11 классах , самый низкий у обучающихся 1 класса, 7 класса. Уровень физической подготовленности обучающихся школы -средний. Оценка физической подготовленности по всем нормативам – средний. Выше показатели в беге на 30м, челночном беге, 6 –м минутном беге, самый низкий показатель – подтягивание.

В результате проведенного мониторинга было выявлено:

• Уровень физической подготовленности обучающихся 1-11 классов школы –средний.

• Оценка всех нормативов по физической подготовленности – средняя.

• Обучающиеся 1 класса слабо развиты физически, большинство относятся ко 2 и 3 группе здоровья, у ряда обучающихся есть отклонения в состоянии здоровья: болезни костно-мышечной системы, органов пищеварения, глаза, болезни органов дыхания, нервной системы.

Проанализировав результаты состояния физического развития обучающихся на начало учебного года, мною были предприняты меры по повышению уровня физической подготовленности учащихся. В частности: необходимо обратить внимание на развитие силовых качеств и развитию гибкости; обратить внимание на физическую подготовку первоклассников; разработать комплексы упражнений для развития физических качеств в процессе самостоятельных занятий и выполнения домашних заданий.

Таким образом, комплексная оценка физического здоровья и физической подготовленности позволяет выявить слабые звенья в развитии детей для дальнейшего целенаправленного воздействия на них, для определения целей учебной деятельности и составления индивидуальной программы оздоровительных занятий и определения их эффективности.