*Итоговая работа по курсу « Мониторинг физического*

*развития и физической подготовленности учащихся»*

**Комплексная оценка уровня знаний и показателей здоровья**

**учащихся выпускного класса МБОУ СОШ №7 г. Сарова**

**Нижегородской области.**

**Цель работы:** выявить уровень теоретических знаний по физической культуре в выпускном классе и провести тестирование показателей здоровья: физического развития и функциональной подготовленности.

В тестировании принимали участие учащиеся 11 А класса средней школы №7 города Сарова Нижегородской области. В классе 27 учеников: 14 юношей и 13 девушек. По группам здоровья : 18 человек - основная группа, 8 учащихся - подготовительная группа, 1 –инвалид.

Для оценки уровня теоретических знаний по предмету физическая культура ученикам предложена вопросы из контрольной работы №2 по курсу «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» ( см. отзыв на контрольную работу №2)

Ответы в 1 и 2 формах оценивались по одному баллу за правильный ответ, в 3 форме по одному баллу за каждое правильное соответствие, в 4 форме 3 балла за безошибочное решение, 2 балла за ошибку в конце задания и 1 балл за ошибку в середине задания. Тем самым наибольший балл за данный тест -40 баллов. По итогам тестирования ( принимало участие 25 человек) правильно на все вопросы никто не ответил. С заданиями 1 формы – с выбором правильного ответа из нескольких готовых справились все учащиеся (100%), с заданиями 2 формы – открытой формы- справилось 10 учащихся (80%), с заданием 3 формы –на установление соответствия – полностью правильно ответили 20 человек( 80%), частично-5( 20%) учащихся. На вопросы 4 формы – установление правильной последовательности – полностью правильных ответов нет. За данный тест 2 учащихся получили по 35 баллов , от 30 до 33 баллов -3 ученика, от 25 до 29- 5 учеников, от 20 до 24 - 7 учеников, менее 20 баллов - 8 учащихся. Тем самым можно сделать вывод, что ученики удовлетворительно усвоили теоретическую часть программы по физической культуре.

Чтобы выяснить отношение школьников к собственному здоровью – был предложен тест куда входило 8 вопросов.

**1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

а) хорошее;        б) удовлетворительное;          в) плохое;              г) затрудняюсь ответить.

**2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

а) да, занимаюсь;                               б) нет, не занимаюсь.

3**. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

а) чаще всего больше 2 часов;   б) около часа;    в) не более 0,5часа или вообще не выхожу на улицу.

**4. Делаете ли утром следующее:**

а) физическую зарядку;        б) обливание;     в) плотно завтракаю;     г) курите по дороге в школу.

**5. Обедаете ли в школьной столовой?**

а) да, регулярно;           б) иногда;           в) нет.

**6. В котором часу ложитесь спать?**

а) до 21 часа;          б) между 21 и 22 часами;         в) после 22 часов.

**7.  Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

а) да, активно;        б) изредка;         в) никогда.

**8.  Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;       б) провожу время с друзьями; в) читаю книги;       г) помогаю по дому;    д) преимущественно смотрю телевизор (видео);   е) играю в компьютерные игры;          ж) другое.

Данные этого тестирования приведены в сводной таблице в графе « самооценка». У 14 учащихся по оценке этого теста выявлено, что ничего страшного с самочувствием нет, но бывает, что они раздражены или устали. Даны рекомендации, что не следует откладывать на будущее начало перехода к правилам здорового образа жизни. 11 учащихся набрали менее 50 баллов за данный тест, что говорит о том, что они не следят за своим здоровьем. Даны рекомендации как уделять внимание своему здоровью.

Чтобы узнать отношение школьников к собственному здоровью дана была анкета:

***Как вы поступите, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем вы?***

а) приложите все силы, чтобы догнать его;  
б) пропустите – будет следующий;  
в) несколько ускорите шаг – может быть, он подождет вас.  
  
 ***2.Пойдете ли вы в поход в компании людей, подготовленных значительно лучше вас?***

а) нет, вы вообще не ходите в походы;  
б) да, если они вам хоть немного симпатичны;  
в) неохотно, потому что это может быть утомительно.

***3Если у вас выдался более тяжелый день, чем обычно, пропадет ли у вас желание делать вечером что-либо, обещающее быть интересным?***

а) вовсе не пропадет;  
б) желание пропадет, но вы надеетесь, что почувствуете себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного;  
в) да, потому что вы можете получить удовольствие, только отдохнув

***4Каково ваше мнение о турпоходах всей семьей?***

а) вам нравится, когда это делают другие;  
б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;  
в) нужно попробовать разок, как вы себя будете чувствовать в таком походе.

***5. Что вы охотнее и быстрее всего делаете, когда устаете?***

а) ложитесь спать;  
б) выпиваете чашку крепкого кофе;  
в) долго гуляете на свежем воздухе.

***Что важнее всего для поддержания самочувствия?***

а) нужно побольше есть;  
б) необходимо много двигаться;  
в) нельзя слишком переутомляться.

***Принимаете ли вы регулярно лекарства?***

а) не принимаете даже во время болезни;  
б) нет, в крайнем случае – витамины;  
в) да, принимаете.

***Какое блюдо вы предпочитаете из перечисленных ниже?***

а) гороховый суп с копченым окороком;  
б) отварное мясо с овощным салатом;  
в) пирожное с кремом или со взбитыми сливками.

***Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на отдых?***

а) чтобы были все удобства;  
б) чтобы была вкусная еда;  
в) чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься спортом.

***Ощущаете ли вы перемену погоды?***

а) чувствуете себя из-за этого несколько дней больным;  
б) не знаете и не замечаете, что погода переменилась;  
в) да, если вы утомлены.

***Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?***

а) скверное;  
б) один-два раза не доспите – и все из рук валится;  
в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания.

После подсчета баллов выяснилось, что у 7 учеников высокий уровень осознанного отношения к собственному здоровью, у 13 человек –средний уровень, т.е. частичное понимание важности сохранения, укрепления и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. И 5 учащихся имеют низкий уровень – отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведения образа жизни, способствующего развитию болезней.

При проведении тестирования для определения здоровья учащихся были рассчитаны индексы Кетле 2, Шаповаловой, Робинсона, Руфье, а также адаптационный потенциал и длительность индивидуальной минуты. Сила нервной системы рассчитывалась по Теппинг-тесту.

Все результаты тестов приведены в таблице №1.

Индекс Кетле 2 характеризует степень гармоничности физического развития и телосложения. У учащихся данного класса наблюдается дефицит массы тела у 10 человек ( 40%), тучное телосложение 6 учащихся (24%) и гармоничное телосложение у 9 человек (36%).Дефицит массы тела наблюдается в основном у девушек -7, юноши -3 человека.

Индекс Робинсона характеризует состояние регуляции сердечно-сосудистой системы. По данным проведения тестирования низкий уровень у 1 человека (4%), ниже среднего -1 (4%), средний уровень 14 человек ( 56%),выше среднего 6 (24%), высокий -3 (12%) человека. Тем самым можно сказать, что у учеников данного класса состояние регуляции сердечно-сосудистой системы на хорошем уровне.

Индекс мощности Шаповаловой –который характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. По данным этого индекса только 2 ученика ( 8%) относятся к группе низкого и ниже среднего уровня, и 23 (92%) к уровню средний и высокий.

При проведении теста Руфье у учащихся оценивалось состояние сердечно –сосудистой системы. Отлично у 4 человек (16%), хорошо у 12 (48%), удовлетворительно у 8 (32%) и плохо у 1(4%) учащегося.

Адаптационный потенциал системы кровообращения характеризует уровень функционирования системы кровообращения, ее функционального резерва и степени напряжения организма. У всех учащихся класса удовлетворительная адаптация.

Определение основных свойств нервной системы имеет большое значение в теоретических и прикладных исследованиях. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Результаты тестирования приведены в таблице №1 в колонке « сила нервной системы». У учеников данного класса сила нервной системы распределилась следующим образом: сильная -2 человека ( 8%), средняя -3 (12%), средне- слабая 11(44%) слабая – 9 (36%) человек.

Определение длительности индивидуальной минуты

Длительность индивидуальной минуты (ИМ) является одним из критериев эндогенной организации биологических ритмов. У здоровых людей ИМ является относительно стойким показателем, характеризующим эндогенную организацию времени и адаптационные способности организма.

У лиц с высокими способностями к адаптации ИМ превышает минуту физического времени.

У лиц с невысокими способностями к адаптации ИМ равна в среднем 47,0 – 46,2с.

У хорошо адаптирующихся – 62,90 – 69,71с. Результаты представлены в таблице в колонке « индивидуальная минута».

**Выводы**: на основе тестирования выпускного класса видно, что учащиеся имеют средний уровень развития, удовлетворительно справляются с теоретическими вопросами по предмету физическая культура, состояние сердечно – сосудистой системы на удовлетворительном уровне, кроме одного человека. Имеются проблемы гармонического физического развития и телосложения, некоторые ученики имеют низкий уровень понимания ценности и значимости здоровья, у многих учеников сила нервной системы слабая. Ученикам даны индивидуальные рекомендации по здоровому образу жизни, результаты мониторинга доведены до родителей учеников в ходе беседы.