1.3.Мониторинг физического развития школьников

Подготовил:

учитель физической культуры

Чистяков А.Д.

**Мониторинг уровня физического развития школьника**

С целью изучения способностей и возможностей каждого учащегося Югорской школы проводится мониторинг уровня физического развития школьника. Мониторинг отражает уровень физического развития учащегося на протяжении всего периода его обучения в образовательном учреждении. Анализируя результаты отслеживания физической подготовленности школьников, педагогом были внесены некоторые изменения в содержание программного материала. С целью повышения мотивации учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями была разработана система оценивания школьников на уроке. Она основана на достижении собственных результатов на своем уровне. В период проведения мониторинга каждый ребенок провел самооценку своей подготовленности, составил программу своего дальнейшего физического развития.

Таким образом, учитель попытался разрешить возникшее в его педагогической деятельности основное противоречие. Снижение интереса учащихся к предмету «Физическая культура», недостаточная учебно-материальная (спортивная) база школы, недостаточное финансирование и неподготовленность части обучаемых к регулярным занятиям физической культурой вследствие заниженной самооценки своих физических возможностей и способностей привели педагога к необходимости достижения качества образования по физической культуре.

Для разрешения данного вопроса педагогом были сформулированы задачи, включающие в себя следующее:

* подбор и изучение психолого-педагогической, научно-методической литературы;
* ознакомление с опытом работы педагогов, работающих по данному направлению, и его изучение;
* разработка и апробирование новых методических приемов обучения;
* разработка технологии по проведению мониторинга физического развития школьников;
* применение на практике наиболее перспективных педагогических технологий обучения учащихся, в частности технологии разно-уровневого обучения;

При организации и проведении мониторинга были поставлены задачи:

1. Научить учащихся определять свой уровень физической подготовленности в соответствии с учебной программой и образовательным стандартом.
2. Научить каждого учащегося давать самооценку своих результатов для дальнейшего роста и повышения уровня физической подготовленности.
3. Определить влияние результатов на развитие осознанной мотивации к урокам физической культуры и самостоятельным занятиям по повышению индивидуального уровня физической подготовленности.
4. Вносить некоторые коррективы в учебный план в соответствии с анализом полученных результатов мониторинга.

Исходя из поставленных учителем задач, следует сделать вывод: педагогу предстояло научить детей тому, что они никогда не делали – самостоятельно определять уровень своего физического развития.

Как же на практике осуществляются намеченные задачи?

Проводится мониторинг физического развития и физической подготовленности.

Для определения **уровня физической подготовленности**учитель также широко использует тестирование, которое помогает создать ситуацию критической самооценки путем сравнения результатов с нормой.

По результатам тестирования, для успешного перехода на более высокий уровень физической подготовленности учитель предлагает каждому ученику перечень физических упражнений, с помощью которых педагог составляет индивидуальную программу для работы, как на уроке, так и во время самостоятельных занятий. Последующим тестированием педагог отслеживает степень достижений учащегося. Даже незначительное улучшение показателей ребенка может быть оценено на «отлично», чем и создается ситуация успеха, вызывающая положительные эмоции и стремление к дальнейшему улучшению показателей физического развития.

Такая диагностика проводится учителем два раза в течение учебного года, что позволяет отслеживать физическое состояние организма, поддерживать необходимую мотивацию на выполнение индивидуальных программ, своевременно вносить определенные коррективы, решать проблемы личностно ориентированного подхода к обучению школьников.

Достижению высоких результатов каждым учащимся, по утверждению педагога, способствует рабочая программа, составленная учителем при поддержки методистов , в основу которой положены Федеральный стандарт, авторская программа В.И. Ляха и внутри школьный образовательный стандарт. Учителем совместно с методистами проведена работа по корректировке содержания учебной программы, распределению учебного материала по четвертям, введению в режим дня школьников физкультурно-оздоровительных и других мероприятий, направленных на повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. Научно-методическое обеспечение предмета отвечает современным требованиям, предъявляемым к выпускникам общеобразовательного учреждения.

Анализируя учебные достижения учащихся за последние пять лет, отмечаем положительную динамику роста обученности и качества знаний. Знания и умения учащихся соответствуют государственному образовательному стандарту, качество обученности соответствует возможностям учащихся.

Вот некоторые результаты, в которых просматривается динамика успешности учащихся школы

**Результаты работы учителя физической культуры за три года**

**Учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Обучалось всего** | **«5»****«4»** | **«3»** | **«2»** | **%****успеваемости** | **Качество знаний** |
| 2012-2013 | ФК | 170 | 19 |  | - | 100 | 90 |
| 2013-2014 | ФК | 173 | 17 |  | - | 100 | 91 |
| 2014-2015 | ФК | 177 | 12 |  | - | 100 | 94 |

Приведенные выше результаты обученности школьников и уровни их физической подготовленности за последние три учебных года убеждают в том, что педагог выбрал верное направление своей деятельности и доказал состоятельность применяемых методических приемов обучения учащихся.

Диагностика физической подготовленности учащихся проводится учителем в течение учебного года 2 раза (сентябрь, май), что позволяет отслеживать физическое состояние организма, поддержать необходимую мотивацию на выполнение индивидуальных программ обучения, а также своевременно вносить определенные коррективы в реализацию индивидуальной двигательной активности физического здоровья учащихся, то есть позволяет решить проблему личностно ориентированного подхода.

Педагог делает сводные протоколы по классам, определяя физические показатели юношей и девушек отдельно. Такие наглядные материалы учитель использует для информации и анализа на заседаниях педагогического совета школы и на родительских собраниях. Результаты тестирования используются при разработке учебного плана, содержания домашних заданий, а также рекомендаций для внеклассных занятий.

По результатам проведенного мониторинга педагог определяет уровень физической подготовленности учащихся.

Особый интерес в работе вызывает проведение тестов для определения уровня физической подготовленности школьника через выполнение заданий. Например, **выполнение тестов на развитие физических способностей:**

* скоростные (бег 30 м., с.);
* координационные (челночный бег 3х10 м., с.);
* скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см.);
* выносливость (6-ти минутный бег, м.);
* гибкость (наклон вперед из положения сидя, см.);
* силовые (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища лежа на спине, количество раз).

По таблице В.И. Ляха «Уровень физической подготовленности учащегося» школьники, используя цветовую гамму, определяют лично свой уровень подготовленности. Следует различать три уровня:

**1-ый – высокий**

**2-ой – средний**

**3-ий – низкий**

Приведем для большей убедительности некоторые результаты мониторинга:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6кл(60ч.) | 7кл(60ч.) | 8кл(60ч.) | 9кл(60ч.) | 10кл.(35ч.) |
| Учебный год | 2010-2011 | 2011-2012 | 2012-2013 | 2013-2014 | 2014-2015 |
| **Уровень физической подготовленности** | в | с | н | в | с | н | в | с | н | в | с | н | в | с | н |
| Скоростные | 24 | 27 | 9 | 24 | 28 | 8 | 25 | 28 | 7 | 27 | 26 | 7 | 10 | 19 | 6 |
| Координации-оные | 33 | 17 | 10 | 33 | 18 | 9 | 34 | 18 | 8 | 35 | 18 | 7 | 11 | 21 | 3 |
| Скоростно-силовые | 27 | 29 | 4 | 29 | 27 | 4 | 31 | 25 | 4 | 33 | 24 | 3 | 6 | 25 | 4 |
| Выносливость | 28 | 22 | 10 | 28 | 23 | 9 | 29 | 23 | 8 | 31 | 22 | 7 | 17 | 13 | 5 |
| Гибкость | 10 | 34 | 16 | 10 | 35 | 15 | 10 | 36 | 14 | 11 | 36 | 13 | 7 | 26 | 2 |
| Силовые | 23 | 28 | 9 | 25 | 27 | 8 | 26 | 29 | 5 | 27 | 28 | 5 | 12 | 19 | 4 |

Результаты подобного тестирования учащихся позволяют создать им собственные ситуации успеха или неуспеха. Сравнивая результаты, ребенок начинает понимать, что он представляет собой сейчас и каким он хотел бы стать в будущем. А это и есть ни, что иное, как мотивация к учению, преодоление трудностей и удовлетворение от достигнутых результатов.

    Анализ проведенных измерений показал положительную динамику в физическом развитии и физической подготовленности учащихся. Повысился процент учащихся - с нормальной массой тела, здоровых детей с нормальным физическим развитием, учащихся, выполняющих нормативы. Понизился процент детей со значительным отклонением в физическом развитии. Повысился процент уровня физической подготовленности учащихся.

   Благодаря работе, проведенной в школе,  по оздоровлению учащихся:

- проведение ежедневной утренней зарядки;

-дней Здоровья;

-проведение физкультминутки на уроках в начальной школе;

-дополнительных занятий в спортивных секциях;

- привлечение тренеров ДЮСШ для проведения занятий в школьных    спортивных секциях дали положительный результат.

  По результатам фактических измерений и расчетов для каждого учащегося в мониторинге отслеживается динамика качественных и количественных характеристик.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 -10 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | КонтрольноеУпражнение(тест) | Возраст(лет) | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 78910 | 7,5 и в7,16,86,6 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,5 | 5,6 и в5,45,15,1 | 7,6 и в7,37,06,6 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 5,8 и н5,65,35,2 |
| 2. | Координации-Оные | Челночный бег3\*10 м (с) | 78910 | 11,2и в10,410,29,9 | 10,8-10,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 9,9 и н9,18,88,6 | 11,7и в11,110,810,4 | 11,3/10,610,7/10,110,3/9,710,4/9,5 | 10,2 и н9,79,39,1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длинус места (см) | 78910 | 100 и н110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и в165175185 | 85 и н90110120 | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и в155160170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 78910 | 700 и н750800850 | 750-900800-950850/1000900/1050 | 1100и в115012001250 | 500 и н550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и в95010001050 |
| 5. | Гибкость | Наклон впередИз положенияСидя (см) | 78910 | 1 и н112 | 3-53-53-54-6 | +9 и в+7,57,58,5 | 2 и н223 | 6-95-86-97-10 | 12,5 и в11,513,014,0 |
| 6. | Силовые | Подтягиваниена высокойперекладинеиз виса(мальчики), (раз), на низкойперекладине извиса лежа(девочки), (раз) | 78910 | 1111 | 2-32-33-43-4 | 4 и в455 | 2 и н334 | 4-86-107-118-13 | 12 и в141618 |

\*и в – означает и выше; и н – означает и ниже.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 -15 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | КонтрольноеУпражнение(тест) | Возраст(лет) | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 1112131415 | 6,3 и в6,05,95,85,5 | 6,1-5,15,8-5,45,6-5,25,5-5,15,4,9 | 5,0 и н4,94,84,74,5 | 6,4 и в6,26,36,16,0 | 6,3-5,76,0-5,46,2-5,55,9-5,45,8-5,3 | 5,1 и н5,05,04,94,9 |
| 2. | Координации-Оные | Челночный бег3\*10 м (с) | 1112131415 | 9,7и в9,39,39,08,6 | 9,3-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и н8,38,38,07,7 | 10,1и в10,010,09,99,7 | 9,7/9,39,6/9,19,5/9,09,4/9,09,3/8,8 | 8,9 и н8,88,78,68,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длинус места (см) | 1112131415 | 140 и н145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195 и в200205210220 | 130 и н135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185 и в190200200205 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 1112131415 | 900 и н950100010501100 | 1000/11001100/12001150/12501200/13001250/1350 | 1300и в1350140014501500 | 700 ин750800850900 | 850/1000900/1050950/11001100/11501050/1200 | 1100 и в1150120012501300 |
| 5. | Гибкость | Наклон впередИз положенияСидя (см) | 1112131415 | 2 и н2234 | 6-86-85-77-98-10 | 10 и в109,011,012,0 | 4 и н5677 | 8-109-1110-1212-1412-14 | 15,0 и в16,018,020,020,0 |
| 6. | Силовые | Подтягиваниена высокойперекладинеиз виса(мальчики), (раз), на низкойперекладине извиса лежа(девочки), (раз) | 1112131415 | 11123 | 4-54-65-66-77-8 | 6 и в78910 | 4 и н4555 | 10-1411-1512-1513-1512-13 | 19 и в20191716 |

\*и в – означает и выше; и н – означает и ниже.

**Возьмите на заметку (только девушкам)**

Девушкам при КД следует избегать любых переохлаждений; нельзя загорать, купаться, отправляться в поход или далекую экскурсию, участвовать в утомительных играх, заниматься с отягощением, совершать длительные прогулки на велосипеде. Однако умеренная нагрузка не противопоказана.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 -17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | КонтрольноеУпражнение(тест) | Возраст(лет) | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 1617 | 5,25,1 | 5,1-4,95,0-4,7 | 4,44,3 | 6,1 и в6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и н4,8 |
| 2. | Координации-Оные | Челночный бег3\*10 м (с) | 1617 | 8,2 и в8,1 | 8,0-7,67,9-7,5 | 7,3 и н7,2 | 9,7 и в9,6 | 9,3/8,79,3/8,7 | 8,4 и н8,4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длинус места (см) | 1617 | 180 и н190 | 195-210205-220 | 230 и в240 | 160 и н160 | 179-190170-190 | 210 и в210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 1617 | 1100и н1100 | 1300/14001300/1400 | 1500 и в1500 | 900и н900 | 1050/12001050/1200 | 1300и в1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон впередИз положенияСидя (см) | 1617 | 5 и н5 | 9-129-12 | 15 и в15 | 7 и н7 | 12-1412-14 | 20 и в20 |
| 6. | Силовые | Подтягиваниена высокойперекладинеиз виса(мальчики), (раз), на низкойперекладине извиса лежа(девочки), (раз) | 1617 | 4 и н5 | 8-99-10 | 11 и в12 | 6 и н6 | 13-1513-15 | 18 и в18 |

\*и в – означает и выше; и н – означает и ниже.