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 | Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | Воз  раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 7  8  9  10 | 7,5 и в  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,5 | 5,6 и в  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и в  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и н  5,6  5,3  5,2 |
| 2. | Координации-  Оные | Челночный бег  3\*10 м (с) | 7  8  9  10 | 11,2и в  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и н  9,1  8,8  8,6 | 11,7и в  11,1  10,8  10,4 | 11,3/10,6  10,7/10,1  10,3/9,7  10,4/9,5 | 10,2 и н  9,7  9,3  9,1 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжок  в длину  с места (см) | 7  8  9  10 | 100 и н  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и в  165  175  185 | 85 и н  90  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и в  155  160  170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 7  8  9  10 | 700 и н  750  800  850 | 750-900  800-950  850/1000  900/1050 | 1100и в  1150  1200  1250 | 500 и н  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и в  950  1000  1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед  Из положения  Сидя (см) | 7  8  9  10 | 1 и н  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | +9 и в  +7,5  7,5  8,5 | 2 и н  2  2  3 | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5 и в  11,5  13,0  14,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание  на высокой  перекладине  из виса  (мальчики), (раз), на низкой  перекладине из  виса лежа  (девочки), (раз) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и в  4  5  5 | 2 и н  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и в  14  16  18 |

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11 -15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | Воз  раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 11  12  13  14  15 | 6,3 и в  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,1  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,4,9 | 5,0 и н  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и в  6,2  6,3  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,0-5,4  6,2-5,5  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и н  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2. | Координации-  Оные | Челночный бег  3\*10 м (с) | 11  12  13  14  15 | 9,7и в  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и н  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1и в  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7/9,3  9,6/9,1  9,5/9,0  9,4/9,0  9,3/8,8 | 8,9 и н  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжок  в длину  с места (см) | 11  12  13  14  15 | 140 и н  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и в  200  205  210  220 | 130 и н  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и в  190  200  200  205 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 11  12  13  14  15 | 900 и н  950  1000  1050  1100 | 1000/1100  1100/1200  1150/1250  1200/1300  1250/1350 | 1300и в  1350  1400  1450  1500 | 700 ин  750  800  850  900 | 850/1000  900/1050  950/1100  1100/1150  1050/1200 | 1100 и в  1150  1200  1250  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед  Из положения  Сидя (см) | 11  12  13  14  15 | 2 и н  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и в  10  9,0  11,0  12,0 | 4 и н  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15,0 и в  16,0  18,0  20,0  20,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание  на высокой  перекладине  из виса  (мальчики), (раз), на низкой  перекладине из  виса лежа  (девочки), (раз) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и в  7  8  9  10 | 4 и н  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и в  20  19  17  16 |

\*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 | Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | Воз  раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 16  17 | 5,2  5,1 | 5,1-4,9  5,0-4,7 | 4,4  4,3 | 6,1 и в  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и н  4,8 |
| 2. | Координации-  Оные | Челночный бег  3\*10 м (с) | 16  17 | 8,2 и в  8,1 | 8,0-7,6  7,9-7,5 | 7,3 и н  7,2 | 9,7 и в  9,6 | 9,3/8,7  9,3/8,7 | 8,4 и н  8,4 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжок  в длину  с места (см) | 16  17 | 180 и н  190 | 195-210  205-220 | 230 и в  240 | 160 и н  160 | 179-190  170-190 | 210 и в  210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 16  17 | 1100и н  1100 | 1300/1400  1300/1400 | 1500 и в  1500 | 900и н  900 | 1050/1200  1050/1200 | 1300и в  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед  Из положения  Сидя (см) | 16  17 | 5 и н  5 | 9-12  9-12 | 15 и в  15 | 7 и н  7 | 12-14  12-14 | 20 и в  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание  на высокой  перекладине  из виса  (мальчики), (раз), на низкой  перекладине из  виса лежа  (девочки), (раз) | 16  17 | 4 и н  5 | 8-9  9-10 | 11 и в  12 | 6 и н  6 | 13-15  13-15 | 18 и в  18 |

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