

Рассмотрено:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29 08 2024

Утверждено:

приказом № 250 от 29 08 2024

Директор

Ведущий

Ивановский

И.Д.



Положение о мониторинге физического развития

В целях совершенствования работы по укреплению здоровья населения и улучшению физического развития детей, подростков и молодежи согласно Постановлению Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» Министерству здравоохранения Российской Федерации, Государственному комитету Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму и Министерству образования Российской Федерации необходимо обеспечить проведение мониторинга состояния физического здоровья, физического развития детей, подростков.

Мониторинг физического воспитания – это система сбора, обработки, педагогической интерпретации и хранения информации о процессах обучения и физического развития школьника, обеспечивающий непрерывное отслеживание его физического состояния, своевременную корректировку и прогнозирование развития.

Цель мониторинга - отслеживать динамики показателей физического развития и физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и могут быть использованы как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, в том числе за счёт профилактики заболеваний. Полученные результаты дают возможность учителю осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию учащихся и сохранения здоровья каждого.

Задачи мониторинга:

1. выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья учащихся и воздействием факторов среды в учебном заведении;
2. формирование в образовательном учреждении информационного фонда о состоянии физического здоровья учащихся;
3. подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья учащихся в образовательном учреждении, и их реализация;
4. информирование всех субъектов образовательного процесса (прежде всего - процесса физического воспитания) о результатах, полученных в ходе мониторинга;

Составной частью мониторинга является методика оценки физического развития и физической подготовленности учащихся, основу которой составляет тестирование. Применение тестирования в учебном процессе по физической культуре позволяет:

- 1) оперативно провести текущую или итоговую проверку и оценить каждого ученика;
- 2) проверить значительно больший объем усвоенных знаний и дать объективную оценку знаний учащихся;
- 3) обеспечить высокую точность измерений за счет дифференцированных шкал оценок;
- 4) осуществлять сбор, обработку и хранение информации.

При этом тесты должны быть разносторонними и системными, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса учащихся к оценке собственного здоровья и отслеживанию динамики его показателей. По результатам фактических измерений в соответствии с методикой исследования выполняется расчет индивидуальных показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности каждого учащегося, что может составить индивидуальную карту физического здоровья школьника.

На основе результатов тестирования можно:

– сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп учеников, проживающих в разных регионах страны;

- проводить соответствующий отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;

Исходя из выше сказанного, задачи тестирования сводятся к следующему:

- стимулировать учащихся к дальнейшему улучшению своего физического состояния (физической формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определенный период времени;
- стимулировать учащихся, добившихся повышения личных результатов.

Определение уровня физического развития детей.

Физическое развитие – это важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. По показателям физического развития, определяют телосложение по размеру тела и их пропорциям, судят о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице замеров её окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого.

Исследования проводятся с использованием антропометрических методик:

1. Соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки;
2. Физиометрических – жизненная емкость легких (ЖЕЛ),
3. Стоматоскопических – вид осанки

Оценивая показатели физического развития, используют стандарты, разработанные для различных возрастных групп школьников и специальные таблицы.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень),

1 балла - плохо (ниже среднего уровня),

2 балла - среднее (средний уровень),

3 баллов - отлично (высокий уровень).

Основываясь на результаты исследования можно определить отклонения физического развития учащихся и подобрать соответствующие физические упражнения для их коррекции.

Характеристика физических качеств.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. *Собственно силовые способности* проявляются в движении (динамическая сила) и в напряжении изометрического типа (статическая сила). Статическая сила характеризуется двумя её особенностями: активная статическая сила и пассивная статическая сила. Соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. И они проявляются в *быстроте* простой и сложной реакции, в скорости одиночного движения, в максимальной частоте движений в различных суставах и в скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях (бег на короткие дистанции).

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают *общую и специальную* выносливость.

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой. По форме проявления различают гибкость *активную и пассивную*. По способу проявления гибкости подразделяют на *динамическую и статическую*. Динамическая гибкость проявляется в движениях, статическая – в позах.

Двигательно-координационные способности в физическом воспитании связывают с понятием *ловкости* – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи, в изменяющихся условиях.

Физическая подготовленность.

Обычно используют следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

- 1) скоростных (бег 60 м);
- 2) координационных (бег 3*10 м, прыжки через скакалку);
- 3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.);
- 4) силовых (подтягивание, отжимание);
- 5) выносливости (6 минутный бег);
- 6) гибкости (наклон туловища вперед из положения сидя характеризует способность гибкости в позвоночном столбе). Данное качество характеризует функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, степень подвижности его звеньев и определяется максимальной амплитудой движений при наклоне вперед из положения сидя на полу (ноги прямые) путем замера линейкой расстояния от линии пяток до кончиков пальцев рук, вытянутых вперед. Если они за линией пяток (опоры), гибкость положительная (+), если до линии пяток (опоры) – отрицательная (–). Замер гибкости можно осуществлять из положения стоя. Различают гибкость активную, когда движения выполняются за счет мышечных сокращений, и пассивную, когда движения выполняются с помощью отягощений.

Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года.

Данные измерения проводятся два раза в год: сентябрь-октябрь и апрель - май.

Физические качества	Физические упражнения
Скоростные	Бег на 60 м (сек)
Координационные	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)
	Челночный бег 3х10 (сек)
Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз)
	Прыжок в длину с места (см)
Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках (раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
Выносливость	6-ти минутный бег
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу

Вывод:

Мониторинг физического воспитания – это система сбора, обработки, педагогической интерпретации и хранения информации о процессах обучения и физического развития школьника, обеспечивающий непрерывное отслеживание его физического состояния, своевременную корректировку и прогнозирование развития.

Результаты комплексных мониторинговых исследований, позволяют отслеживать динамику показателей физического развития и физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и могут использоваться как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, в том числе за счёт профилактики заболеваний. Полученные результаты дают возможность учителю осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию учащихся, а так же поиска путей оптимизации учебного процесса и сохранения здоровья каждого.

Рекомендуемая литература

1. *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2005.
2. *Семенов Л.А.* Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. – М.: Советский спорт, 2007.
3. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 208.
4. Проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта (части 1 и 2) МО РФ. – М., 2002.
5. Интернет ресурсы

Карта тестирования показателей здоровья в баллах.

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег на 60 м	0	- не ориентируется в понятиях « старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения;
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу;
		2	- выполняет упражнение технически правильно но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе; - прыжки до 1 минуты с количеством прыжков 120 и выше;
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	
		1	
		2	
		3	
Скоростно-силовых	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняются с помощью учителя;
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняются самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход;
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняются самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход;
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с

	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1 метра.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1м20
		3	- прыжок выполняется технически правильно, длинна в соответствии с возрастными нормами.
Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках	0	- удерживает свое тело в висе на руках
		1	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя;
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз;
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении(статически)
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2
		2	выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении(держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются;
Выносливость	6 минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава;
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги(голеностоп);
		2	- выполняется упр. без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упр. без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук за линией пяток