

Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся МБОУ СШ №2 им.А.С. Пушкина

Одним из компонентов мониторинга является определения уровня физической подготовленности учащихся с 5 по 11 класс.

В нашей школе оценка уровня развития двигательных качеств учащихся и оценка их физической подготовленности проводится 2 раза в учебном году (в начале сентября и в конце апреля - начале мая) с помощью тестов:

- подтягивание на высокой перекладине /м/, сгибание и разгибание рук /д/;
- прыжок в длину с места;
- бег 30 м;
- наклоны вперед из положения, сидя (гибкость);
- 6-минутный бег.

Результаты тестирования учитель физической культуры записывает в соответствующие графы классного журнала, определяя средний уровень физической подготовленности. Сопоставление результатов, достигнутых в начале и в конце учебного года, позволит судить об эффективности процесса обучения, роста технической и физической подготовленности учащихся.

Предлагаемые тесты просты, объективны, надёжны, не требуют для проведения специального оборудования, не сложны по технике и доступны для каждого ребенка. Применение одних и тех же тестов в течение всех лет пребывания учащихся в школе позволяет проследить за динамикой их физической подготовленности с 5 по 11 класс, сравнивать, анализировать показатели каждого ученика и, таким образом, вести систематический контроль за уровнем физической подготовленности.

На начало 2016-2017 уч.год и конец 2015-2016 уч.год выявлен уровень физической подготовленности в МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина на всех параллелях с 5 по 11 классы:

Показатели физической подготовленности (% выполнения нормативов)

Классы	% выполнения нормативов					
	30м	Гибкость	Подтягивание (м); сгибание, разгибание рук(д)	прыжок в длину с места	6 минутн. бег	Итого
5	74	76	54	72	76	56
6	87	72	47	77	74	71.4
7	86	83	58	80	77	76.8
8	85	79	60	82	82	77.6
9	86	70	52	81	85	74.8
10	84	68	73	83	87	79
11	90	84	65	84	88	82.2
Итого	85	76	58	80	81	76

Процент выполнения нормативов по школе - 76%.

Самый низкий процент выполнения по подтягиванию (58%) и гибкости (76%), т.е. у детей недостаточно развиты такие качества как сила и гибкость.

Исходя из представленной таблицы видно:

- Уровень физической подготовленности обучающихся 5-11 классов школы – выше среднего в процентном соотношении.
- Оценка всех нормативов по физической подготовленности – выше среднего.
- Обучающиеся 5 классов 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, зрения, сердечно - сосудистой системы, болезни органов дыхания.

Были разработаны рекомендации для учителей физической культуры:

- Необходимо обратить внимание на развитие силовых качеств и развитию гибкости.
- Обратить внимание на физическую подготовку пятиклассников
- 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.