

Контроль за физическим состоянием учащихся старших классов



Выполнила:
Дементьева Ирина Васильевна
Группа: УФВ-021 з
Научный Руководитель: к. пед.н.,
Бутыч Наталья Сергеевна



Для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности и физического развития школьников на каждом этапе их обучения.

В связи с этим можно полагать, что исследование и научное обоснование своевременного контроля и оценки физического состояния школьников является *актуальным*.

Объект исследования процесс
физического воспитания старших
школьников

Предмет исследования
особенности педагогического контроля
за физическим состоянием учащихся
старших классов



Цель исследования

выявить динамику показателей физического состояния учащихся 11 классов общеобразовательной школы в течение учебного года



Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что правильно организованный педагогический контроль за физической подготовленностью школьников поможет повысить уровень физического состояния школьников и даст возможность более рационально распределить уровень нагрузки на каждого конкретного занимающегося.



Задачи исследования:

1. Изучить, обобщить и проанализировать материалы литературных источников и педагогической документации по теме исследования.
2. Провести диагностику физической подготовленности и физического развития в начале и в конце учебного года.
3. Разработать практические рекомендации по коррекции физического состояния школьников старших классов.



Методы исследования

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.
2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.
3. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.
4. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЙ МЕТОД.



Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов в период с сентября 2014 по май 2015 года на базе МАОУ «СОШ № 4» г. Заводоуковск



Результаты тестирования основных двигательных качеств юношей старших классов

Тесты	Показатели		Прирост,%	P
	начальные	итоговые		
Бег 100 м. (сек)	13,9 ±0,1	13,6 ±0,2	2,1	>0,05
Оценка	хорошо	хорошо		
Бег 1000 м. (сек)	3.20 ± 0,1	3.15 ± 0,1	17,6	<0,05
Оценка	отлично	отлично		
Прыжок в длину с места (см)	230,7 ± 3,9	240,6 ± 8,1	42,9	<0,05
Оценка	хорошо	отлично		
Наклон вперед из положения сидя (см)	9,8 ± 0,8	13,2 ± 0,8	34,7	<0,05
Оценка	хорошо	хорошо		
Подтягивание на перекладине (раз)	10,7 ±1,2	14,5 ±1,2	50,0	<0,05
Оценка	хорошо	отлично		

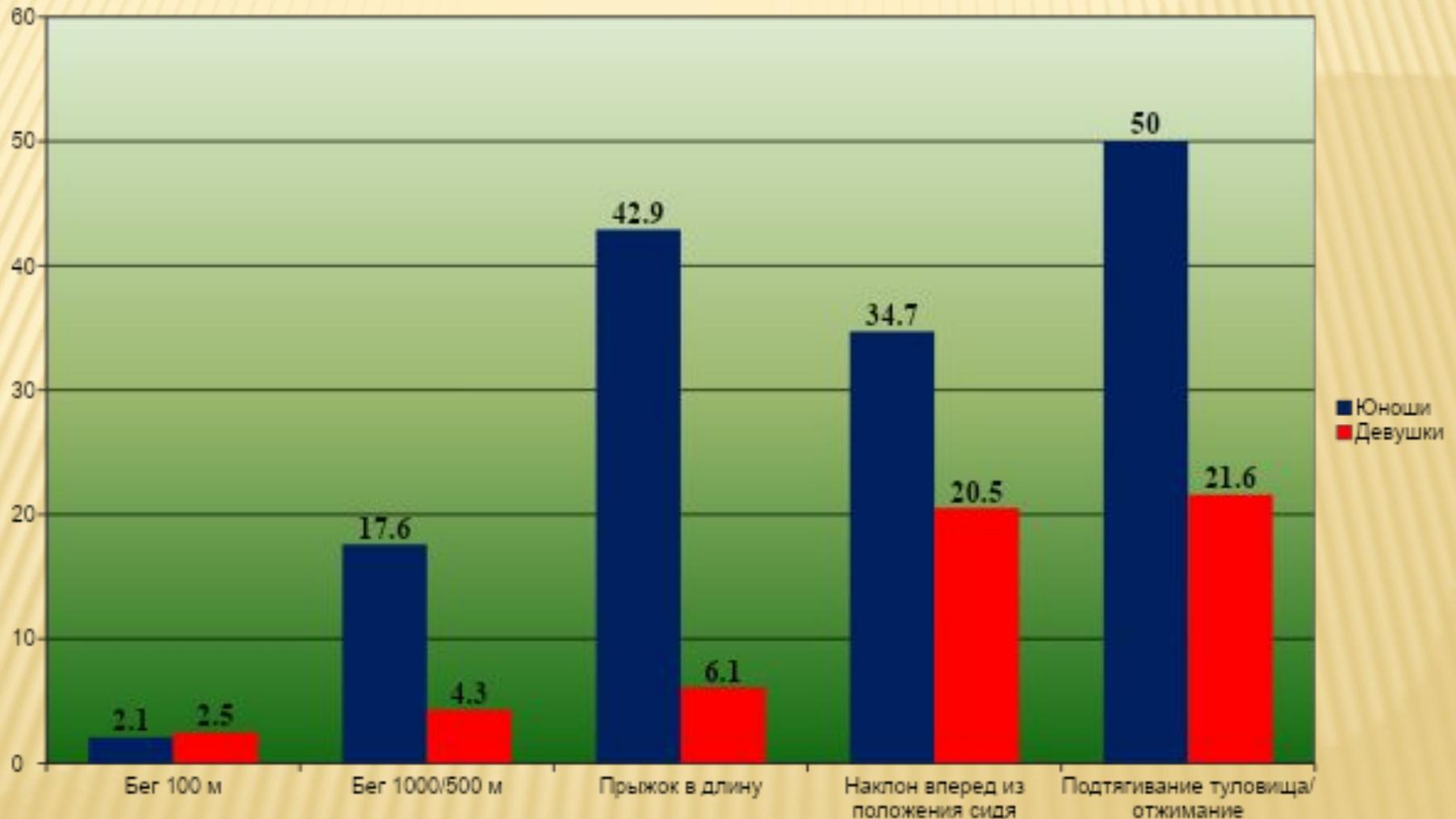
Результаты тестирования основных двигательных качеств девушек старших классов

Тесты	Показатели		Прирост, %	Р
	начальные	итоговые		
Бег 100 м. (сек)	16,7 ±0,4	16,2 ±0,3	2,5	>0,05
Оценка	удовлетв.	хорошо		
Бег 500 м. (сек)	2.32.4 ±4,7	2.25.9 ±4,9	4,3	>0,05
Оценка	удовлетв.	хорошо		
Прыжок в длину с места (см)	174,6 ±6,2	185,2 ±5,8	6,1	>0,05
Оценка	удовлетв.	хорошо		
Наклон вперед из положения сидя (см)	15,1 ±1,0	18,2 ±1,0	20,5	<0,05
Оценка	удовлетв.	хорошо		
Отжимание (раз)	13,8 ±1,7	16,8 ±2,2	21,6	<0,05
Оценка	удовлет	хорошо		

Уровни физического развития юношей и девушек старших классов

Показатели	Юноши		Прирост, в %	Девушки		Прирост, в %
	Сентябрь 2014 г.	Май 2015 г.		Сентябрь 2014 г.	Май 2015 г.	
<i>Индекс Кетле</i> <u>Масса тела, (кг)</u> Рост, (м ²)	21,7	25,3	16,6	22,0	24,1	9,5
уровень	Средний	Выше среднего		Средний	Выше среднего	
<i>Жизненный индекс</i> <u>ЖЕЛ, (мл)</u> Масса тела, (кг)	63,0	67,0	6,3	54,0	56,0	3,7
уровень	Выше среднего	Высокий		Выше среднего	Высокий	
<i>Силовой индекс</i> <u>Динамометрия</u> <u>кисти, (кг) x 100 %</u> Масса тела (кг)	62,0	63,0	1,6	45,0	54,1	20,2
Уровень	Ниже среднего	Ниже среднего		Ниже среднего	Средний	

Прирост физических качеств юношей и девушек старших классов



Прирост показателей физического развития юношей и девушек старших классов



Физические упражнения для развития силы

Физические упражнения	Содержание компонентов нагрузки		
	Объем	Количество подходов	Отдых, мин
Жим штанги лежа - 80-100% от max - 70-80% от max - 60-70% от max - 50-60% от max	1-2 раза 3-5 раз 4-6 раз 6-8 раз	2-3	1-3 мин
Приседания - с отягощениями - без отягощений	3-15 раз до предела	2-3	1 мин
Подтягивание на перекладине	до предела	2-3	1-2 мин
Отжимание в упоре на брусьях	до предела	2-3	1-2 мин
Поднимание туловища из положения лежа	до предела	2-3	1-2 мин

Физические упражнения для развития быстроты

Физические упражнения	Содержание компонентов нагрузки		
	Объем	Количество подходов	Отдых, мин
Бег со старта из различных положений	5-6 раз	1-3	2-3 мин между подходами
Передвижения в различных стойках	5-6 раз	1-3	2-3 мин между подходами
Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров	3-5 раз	1-3	до полного восстановления дыхания
Бег на месте с максимальной частотой движений	20-40 с	2-3	1 мин
Однократные прыжки в длину с места	5-6	2-4	1 мин
Прыжки через скакалку	1-3 мин	2-3	2-3 мин

Физические упражнения для развития выносливости

Физические упражнения	Объем
Кроссовый бег	20-60 мин
Ходьба на лыжах	1-2 ч
Спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей)	15-20 мин
Плавание	20-60 мин
Езда на велосипеде	1-2 ч

Физические упражнения для развития ловкости

Физические упражнения	Содержание компонентов нагрузки		
	Объем	Количество подходов	Отдых, мин
Стоя на одной ноге, подскоки	15-20 раз на каждую	3-4	1 мин
Челночный бег	3-5x10 м	2-3	1 мин
Бег по прямой, по сигналу развернуться и бежать в обратном направлении	4-5 раз	2-3	1-2 мин
Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вперед (вверх)	5-8 раз	1-3	1-2 мин
Ускорение после кувырка	2-3 раза	1-2	1-2 мин

Комплексы физических упражнений для развития гибкости

Физические упражнения	Содержание компонентов нагрузки		
	Объем	Количество подходов	Отдых, мин
Упор стоя на коленях, кисти внутрь	30-60 с	2-3	1 мин
Приседания из различных и.п.	15-20 раз	2-3	1 мин
Поднимание и опускание ног за голову	8-15 раз	2-3	1 мин
Ходьба с высоким подниманием бедра	20-30 сек	2-3	1 мин
Наклониться назад и прогнуться	10-15 сек	2-3	1 мин

Спасибо за внимание!

