Анализ мониторинга физического развития учащихся

Уровень физического развития растущего организма является важным критерием при комплексной оценке состояния здоровья детей и подростков. На физическое здоровье занимающихся влияют наследственность, состояние окружающей среды, социально-экономические факторы, условия учебы и быта, питание, уровень двигательной активности. Изменения действия данных факторов на развитие человека привели к серьезным последствиям, и, прежде всего к резкому возрастанию количества детей с аномалиями в физическом и психическом развитии. В созданных условиях проблема охраны здоровья детей школьного возраста является важной задачей не только медицины, но и таких сфер, как дополнительное образование и физическая культура. В сохранении и укреплении здоровья важную роль играет мониторинг их морфофункционального развития и физического здоровья, который позволяет решать такие важные задачи, как создание базы данных о различных компонентах здоровья, установление фактов указывающих на него негативное влияние, разработка, организация и реализация оздоровительных мероприятий. Динамика физического развития спортивно-оздоровительной группы показала наличие устойчивой тенденции к улучшению показателей физического развития. По диаграмме видно, что такие антропометрические показатели как масса тела, рост, экскурсия грудной клетки, дающие информацию о количественных характеристиках соматической компоненты здоровья, показывают положительную динамику. Также наблюдается рост в показателях физической подготовленности учащихся. Прыгучесть у школьников определялась по длине прыжка с места, который выполнялся толчком обеих ног с взмахом рук, при этом давалось три попытки, фиксировался лучший результат. На диаграмме видно, что результаты возросли по сравнению с исходными параметрами. Уровень развития быстроты определяли по времени пробегания дистанции 30м и 60 м. При выполнении бега на дистанции 30м наблюдается улучшение результатов, а при выполнении бега 60м. – результат ухудшился на начало учебного года, что говорит о снижении скоростной выносливости после летних каникул. Для измерения общей выносливости использовался бег на 500м. При выполнении данного упражнения, в случае невозможности продолжения бега допускался переход на ходьбу. Никто из детей не сошел с дистанции, что стало главным результатом данного теста. По диаграмме наблюдается снижение времени прохождения дистанции, и, как следствие, улучшение показателей общей выносливости. Критерием выносливости мышц плечевого пояса для девочек служило число отжиманий в упоре лежа от гимнастической скамейки, для мальчиков – в виде подтягивания. На основании результатов можно сделать вывод о положительной динамике. В целом данные паспортизации состояния здоровья и физического развития учащихся показали, что контрольные нормативы все улучшились и лишь некоторые остались на прежнем уровне.

Тренер-преподаватель по лыжным гонкам: Горбунова Екатерина Сергеевна.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Где условные обозначения:

1 – очень слабое влияние

2 – среднее влияние

3 – очень сильное влияние.

**Контрольные нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки 1-2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Девочки | | |
|  | баллы | «3» | «4» | «5» |
| 1. | Бег 30 м | 7,0 | 6,4 | 5,9 и быстрее |
| 2. | Прыжок в длину с места | 110 | 130 | 160 и больше |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) | 5 | 10 | 15 и больше |
| 4. | Классический ход (1 км) | 9:50 | 9:20 | 8:50 и быстрее |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | |
|  | Баллы | «3» | «4» | «5» |
| 1. | Подтягивание | 1 | 3 | 5 и больше |
| 2. | Бег 30 м | 6,5 | 5,9 | 5,4 и быстрее |
| 3. | Прыжок в длину с места | 120 | 140 | 170 и больше |
| 4. | Классический ход (1км) | 7:40 | 7:20 | 6:59 и быстрее |

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки 1-2-го года обучения № Контрольное упражнение Девочки Баллы «3» «4» «5» 1 Бег 30 м 7,0 6,4 5,9 и ниже 2 Прыжок в Длину с места 110 130 160 и больше 3 Подтягивание 5 10 15 и больше 4 Классический ход (1 км) 9,50 9,20 8,50 и ниже № Контрольное упражнение Мальчики Баллы «3» «4» «5» 1 Бег 30 м 6,5 5,9 5,4 и ниже 2 Прыжок в Длину с места 120 14 170 и больше 3 Подтягивание 1 3 5 и больше 4 Классический ход (1 км) 7,40 7,20 6,59 и ниже Таблица 15 Контрольные нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на тренировочном этапе № Контрольные нормативы (тест) Девочки 1 Баллы «3» «4» «5» 2 Года обучения I II I II I II 3 Бег 60 метров 13,8 13,4 12,8 12,4 10,8 10,4 800 метров 4,15 3,55 3,35 3,20 4 Прыжок в длину с места 135 и ниже 150 и ниже 135-166 150-179 167 180 5 Кросс 2 км - 12,00 - 11,00 - 9,50 6 3 км Классический ход 16,55 15,25 15,55 14,25 15,20 13,50 Свободный ход 16,00 14,25 15,00 13,25 14,30 13,00 7 5 км Классический ход 26,15 25,00 25,00 23,00 24,00 22,00 Свободный ход 25,55 23,15 24,20 22,10 23,30 21,00 № Контрольные нормативы (тест) Мальчики 1 Баллы «3» «4» «5» 2 Года обучения I II I II I II 3 Бег 100 метров 21,3 20,6 18,3 17,6 15,3 14,6 1000 метров 4,20 4,05 4,05 3,45 3,45 3,25 4 Прыжок в длину с места 140 155 160 170 190 203 5 Кросс 3 км - 14,00 - 13,00 - 12,00 6 5 км Классический ход 25,00 22,30 23,25 21,00 21,00 19,00 Свободный ход 23,00 18,40 22,10 17,10 20,00 18,00 7 10 км Классический ход 48,10 48,45 49,50 46,40 44,00 40,30 Свободный ход 49,00 47,20 48,05 46,00 42,00 39,00 Таблица 16 Контрольные нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 3-5 года обучения на тренировочном этапе № Контрольные упражнения (тест) Девочки 1 Баллы «3» «4» «5» 2 Года обучения III IV V III IV V III IV V 3 Бег 60 метров 13,0 12,5 12,0 12,0 11,5 1,0 10,0 9,5 9,0 800 метров 3,45 3,30 3,20 3,25 3,10 3,00 3,05 2,50 2,40 4 Прыжок в длину с места 145 и ниже 155 и ниже 160 и ниже 160- 180 165- 185 170- 190 191 200 208 5 Кросс 2 км 13,00 12,30 12,00 10,30 10,00 9,45 9,15 8,45 8,20 6 3 км Классический ход 13,45 13,30 14,00 12,45 11,45 11,20 12,10 11,10 10,50 Свободный ход 12,50 11,55 11,40 11,50 10,55 10,40 11,20 10,30 10,00 7 5 км Классический ход 22,45 22,00 21,30 21,30 20,00 19,00 20,30 19,00 18,00 Свободный ход 21,45 20,25 19,50 20,10 19,20 18,10 19,20 18,10 17,30 № Контрольные упражнения (тест) Мальчики 1 Баллы «3» «4» «5» 2 Года обучения III IV V III IV V III IV V 3 Бег 100 метров 20,1 19,5 19,2 17,1 16,5 16,2 14,1 13,5 13,2 1000 метров 4,00 3,55 3,45 3,45 3,35 3,25 3,25 3,15 13,05 4 Прыжок в длину с места 160 175 180 180 190 200 216 228 240 5 Кросс 3 км 14,00 13,50 13,40 12,50 12,10 11,50 11,20 10,45 10,20 6 5 км Классический ход 21,30 21,00 19,40 19,55 19;37,7 17,30 17;26,5 16,40 16,00 Свободный ход 20,00 18,30 19;12,7 19;12,7 17,00 16;54,8 17,00 16,10 15,10 7 10 км Классический ход 45,00 43,19 41,12 43,19 41,12 36;24,5 37,20 35,00 33,10 Свободный ход 42,00 41,20 39;57,6 41,04 39;57,6 35 35,00 33,00 31,10 Таблица 17 Нормативы по общей и специальной физической подготовке для приема в группу начальной подготовки № Физическое качество Мальчики Девочки 1 Быстрота Бег 30 м не более 6,8 с не более 7,0 с 2 Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места не менее 120 см не менее 110 см Метание теннисного мяча с места не менее 14 м не менее 10 м Таблица 18 Контрольные нормативы итоговой аттестации по общей и специальной физической подготовке № Контрольные упражнения Девушки Юноши 1 Бег 60 м Не более 11,1 - Бег 100 м - Не более 19,2 2 Прыжок в длину с места Не менее 185 Не менее 210 3 Классический ход (3 км) 12,00 и ниже - Классический ход (5 км) - 18,16 и ниже Коньковый ход (3 км) 11,42 и ниже - Коньковый ход (5 км) - 17,10 и ниже 5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММ