

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 ГОД

Методика и педагогическая практика

Соколова Лилия Николаевна

Соболевская Ольга Гияситдиновна

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Зеленый шум»
г. Волжского*

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ, КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Качество образования и здоровье детей являются самыми актуальными вопросами в организации современного учебно-воспитательного процесса в школе.

Одна из основных задач управления учебно-воспитательным процессом – приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья учащихся. В условиях, когда на протяжении последних десятилетий сохраняется устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков (увеличение заболеваемости по всем классам болезней, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии школьников), нельзя говорить о качественном образовании. Длительный 10–11-летний период школьного образования превращает школу в главное место управления здоровьем учащихся. Укрепление и сохранение здоровья – это наша важнейшая задача. Ведущая роль принадлежит физической культуре. Из всех школьных предметов он прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, своему здоровью, стремится к накоплению и развитию практического опыта. Эффективное использование возможностей предмета «физическая культура»

способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья. Мы можем помочь ученику освоить простейшие тесты для самоконтроля здоровья, научить измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, их отслеживанию. Мы считаем, что только такой личностно-ориентированный подход к учащемуся может сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Мониторинг здоровья и физической подготовленности учащихся - это средство стимулирования физического совершенствования обучающихся, направленный на физическое развитие личности. Идеалом физической культуры является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Содержанием физической культуры является созидательная, творческая деятельность совместно с педагогикой, медициной, физиологией и другими науками. Ее результат – высокая двигательная активность, физическое здоровье и нормальное физическое развитие, развитие самостоятельности, инициативы, воли, мыслительных способностей и нравственных качеств.

Известно множество средств физической культуры, служащих укреплению здоровья:

- упражнения циклического характера;
- различные виды гимнастических упражнений;
- спортивные и подвижные игры, обеспечивающие высокую эмоциональную привлекательность упражнения силового характера;
- естественные природные факторы (солнце, воздух, вода);
- традиционные средства: контрастный душ, бани, ванны, массаж;
- нетрадиционные восточные оздоровительные системы (ушу, йога, цигун и др.).

Эти средства открывают возможности управления здоровьем, а при условии врачебно-педагогического контроля являются одним из направлений формирования здоровья. Их подбор индивидуален и я, как учитель, учитываю

особенности каждого обучающегося благодаря данным мониторинга. Очень важным было для нас овладение методикой мониторинга показателей здоровья по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Лечение становится очень дорогим, поэтому укрепление и восстановление здоровья с помощью физических упражнений, использования оздоровительных сил природной среды, гигиенических факторов приобретает особую актуальность.

Умения и навыки оценки собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого человека, и я считаю своим долгом научить своих воспитанников этому. Мы думаем, что вы единомышленны с нами во мнении, что секрет качества жизни – в регулярных занятиях физической культурой, спортом и туризмом, которые могут:

- замедлить ухудшение физического состояния вследствие старения и физической пассивности;
- уменьшить склонность к полноте;
- улучшить функции сердца и дыхательных органов.

Обеспечение положительной динамики показателей здоровья на протяжении всех лет учебы – неотъемлемая часть правильной организации учебного процесса.

Главный конечный результат в образовании, это положительная динамика измеряемых по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности показателей здоровья. Рассчитанные по ней критерии также определяют качественные и количественные характеристики. Например, характеристики физического развития: качественные – дефицит массы тела, масса тела в норме, избыток массы тела; количественные – величина весоростового индекса, индекса силы и другие. Характеристики физической подготовленности: качественные – уровень физических качеств в норме, выше или ниже нормы; количественные – их расчетные значения и т.д.

Эти две группы критериев можно измерить и рассчитать, что было некогда слабым звеном в моей педагогической деятельности.

Основа педагогического мониторинга – тестирование. Отслеживая с его помощью динамику показателей здоровья, мы осуществляем индивидуальный подход к физическому воспитанию, выявляем причины неудачных результатов, ведем поиск путей оптимизации учебного процесса со стороны как учителя, так и ученика.

Такой подход к оценке качества образования должен изменить отношение к предмету «физическая культура» всего коллектива и руководства школы. Каждый учитель в школе заинтересован в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Цель тестирования – диагностика и оценка уровня обученности учащихся, а также показателей их здоровья. Традиционно педагогический диагноз учащемуся ставится на основе данных журнала успеваемости, индивидуальных бесед с ним и с его родителями. Достоверность диагностических выводов существенно возрастает, если традиционные методы адекватно сочетаются с применением тестовых методик.

Формы тестовых заданий:

Для оценки показателей здоровья:

- тесты, определяющие физическое развитие;
- тесты, определяющие физическую и функциональную подготовленность.

Мы знаем, что педагогическое тестирование – это совокупность организационных и методических мероприятий, объединенных общей целью с педагогическим тестом и предназначенных для подготовки и проведения формализованной процедуры предъявления теста, обработки, анализа, интерпретации и представления результатов выполнения теста. Такой подход я использую при сравнении учебных достижений учащихся, классов между собой.

Педагогические измерения – процесс отображения числами уровней физической подготовленности, состояния здоровья учащихся.

Педагогический мониторинг – наблюдение, оценка и прогноз физического развития обучающегося.

Мониторинг – важнейший элемент в системе педагогической деятельности каждого учителя. В его рамках мы отслеживаем, оцениваем, корректируем и прогнозируем образовательную деятельность.

Мы совместно с классными руководителями, медицинским работником провожу мониторинг по трем направлениям:

1. здоровье учащихся
- 2.результативность деятельности учителя;
3. показатели физического развития и физической подготовленности, (приложение №2 презентация)

1) Мониторинг здоровья и показателей физического развития и физической подготовленности это:

- новое направление развития широкомасштабного тестирования в образовании;
- отслеживание по результатам тестирования динамики показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности;
- наряду с тестированием уровня знаний, комплексная оценка качества образования и организации работы школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- путь к профилактике негативных проявлений в молодежной среде;
- использование для обработки результатов современных информационно-диагностических технологий;
- специально организованные диагностические мероприятия (измерения), выявляющие отклонения от нормы состояния различных систем организма учащегося, для внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий.

2) Мониторинг результативности своей деятельности я осуществляю по следующим направлениям:

- Качество знаний учащихся;
- Достижения учащихся

I..Методика мониторинговых исследований физического развития, физической и функциональной подготовленности

Цель:

Эффективное управление процессом развития ребенка предполагает владение информацией о динамике показателей здоровья и уровня знаний. В начале мы знакомим группу тестируемых с методикой и параметрами, характеризующими физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность. Объясняем выполнение проб и тестов, работу с используемыми приборами и инструментами. Подробно разъясняем расчетные формулы и оценочные критерии.

Оценку показателей здоровья желательно начать с учета наследственности (генетический анамнез: история жизни, болезни родственников, первичная диагностика факторов риска), затем перейти к получению исходных данных путем фактических измерений, выполнения проб и тестов, характеризующих в том числе и адаптацию организма к физической нагрузке, и уровень физического состояния испытуемого, потом – к расчетам должных значений различных показателей, их качественной и количественной оценке. Измерения, тесты и пробы должны быть разнообразными и систематическими (например, 2–3 раза в год), что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и отслеживанию динамики его показателей.

Тестирование по физическому воспитанию является для учащихся увлекательной игрой, где можно посостязаться, используя простейшие приборы (динамометр, спирометр, мерную ленту, секундомер и др.), в силу, жизненной

емкости легких, развитии грудной клетки, задержке дыхания, в развитии физических качеств и т.д., а главное, в мониторинге отслеживая динамику этих показателей в процессе обучения.

Оценка показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности поможет в профилактике заболеваемости средствами физической культуры, спорта, туризма и закаливания, а также выступает как мотивационное оружие физического совершенствования обучающихся.

Главными задачами для нас являются:

1. Освоение учащимися методики замеров, расчетов и тестирования.
2. Обучение анализу полученных результатов.
3. Внедрение информационно-диагностических компьютерных технологий для сбора, обработки и хранения данных по оценке показателей здоровья.

Обучающиеся должны овладеть последовательностью операций тестирования:

1. подготовительный
2. фактические измерения показателей
3. количественная и качественная оценка показателей
4. мониторинг всех показателей
5. расчет
6. Результат

Подготовку к тестированию я осуществляю со своими коллегами. Начинаю с знакомства с картой тестирования и методикой; с требованиями к выполнению тестовых упражнений и измерений; организации тренировочных занятий. Классный руководитель проверяет списочный состав, включающий 100% учащихся, в том числе имеющих освобождение от занятий по предмету «физическая культура».

Фактические измерения - очень важный этап. Измеряемые на первом этапе величины заносятся в карту тестирования показателей здоровья. (паспорт здоровья)

Физическая подготовленность. Обычно использую следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

- 1) скоростных (бег на 30 м);
- 2) координационных (бег 3×10 м,);
- 3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.);
- 4) силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекладине);
- 5) выносливости (бег на 1000 м);
- 6) гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе).

Измерения заношу в протокол физического развития учащихся (приложение №1)

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

При проведении тестирования необходимо помнить:

1. Время и место:

- тестирование проводится для всех учащихся в начале и конце учебного года (третья декада сентября и мая) на открытых спортплощадках, стадионах, в спортзалах или в любых других помещениях;

- учащиеся тестируются на уроках физической культуры

2. Начинать тестирование желательно утром, когда организм человека не утомлен. Замеры показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, сила кисти, жизненной емкости легких) и функциональной подготовленности (частоты сердечных сокращений, артериального давления и

др.) выполняются в покое всеми учащимися. Замеры с нагрузкой, а также тестирование физической подготовленности (бег, прыжки, подтягивание и др.), осуществляется для освобожденных от физической культуры и для учащихся спецмедгрупп с учетом рекомендаций врача.

3. Упражнения с нагрузкой выполняются после легкой разминки, когда организм разогрет, тонус мышц повышен, система дыхания и кровообращения активно работают.

I. Результат:

Определение рейтинговых значений для отдельного ребенка, класса и отслеживание их динамики. Коррекция педагогического процесса по результатам комплексного мониторинга

Принятие обоснованных решений по управлению образовательным процессом по группам физического развития (I, II, III) и массе тела по оценке физических качеств (сила, быстрота и т.д.) и общего уровня физической подготовленности. Положительная динамика показателей свидетельствует об организации учебного процесса, содействующего здоровью учащихся. Ее отсутствие требует анализа полученных результатов на уровне ученика, класса и т.д. для выработки научно обоснованных управленческих решений.

Таким образом, мониторинг физической подготовленности учащихся способствует грамотному планированию учебно-воспитательного процесса, является эффективным средством стимулирования физического совершенствования и оздоровления обучающихся.