



**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение города Москвы  
Спортивно-педагогический колледж  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы**

## **Тестирование учащихся средних школ**

**Выполнил: Миргатия У.С.**

**Научный руководитель: Крылов М. С.**

**Москва, 2015**

# Цель и задачи исследования

## Цель исследования:

Целью работы является совершенствование процесса физического воспитания в современной общеобразовательной школе с помощью выявления результатов развития физических качеств учащихся.

## Задачи исследования:

- ✓ Выявить современные способы оценки уровня развития физических качеств школьников и возрастные нормы в развитии этих качеств.
- ✓ Провести измерения развития физических качеств у учащихся московских образовательных школ разных возрастных групп.
- ✓ Провести сравнения полученных показателей и должных нормативов.
- ✓ Разработать на основе результатов тестирования рекомендации по совершенствованию исследуемого процесса физического воспитания.



# Методы исследования

## Методы:

- ✓ Теоретический анализ специальной литературы по проблеме исследования;
- ✓ Педагогические наблюдения;
- ✓ Контрольные испытания;
- ✓ Методы математической статистики для обработки полученных результатов.



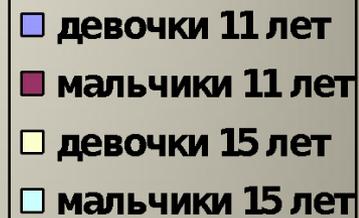
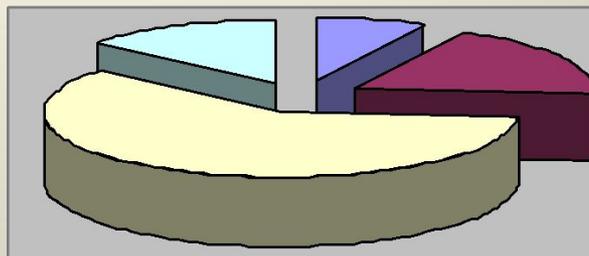
# Организация и проведение тестирования

**Место проведения тестирования:** ГОУ СОШ № 629

**Период:** Ноябрь 2014 года, 6 недель.

**Для исследования были отобраны:**

11 девочек и 13 мальчиков 11 летнего возраста;  
13 девушек и 18 юношей 15 летнего возраста.



**Анализ документов:** планы, программы, используемые средства, методы, методики, участие в проведении уроков физической культуры в различных классах.

**Было выявлено:** в уроках мало используется силовая тренировка с использованием тренажёров, разные виды аэробики, мало упражнений на развитие выносливости.

**Всего отобрано:** 55 испытуемых.

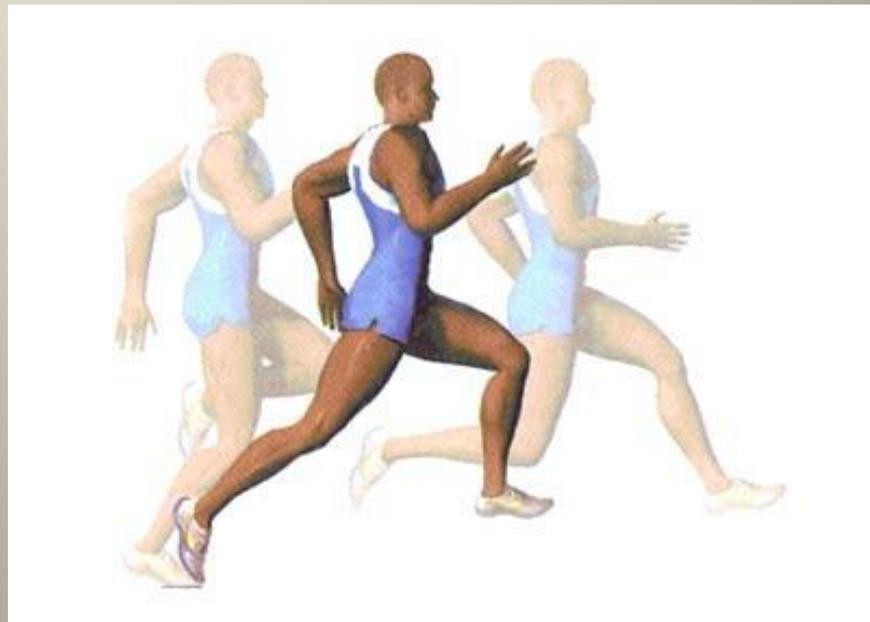
**Заранее были выбраны:** помещение (место для выполнения тестов), помощники (2 человека); оговорены: снаряжение тестируемого и средства, необходимые для проведения тестов.

**Соблюдены одинаковые условия тестирования:** время дня и время приема пищи.

# План проведения занятий

Были использованы тестовые задания, предложенные в «Системе повышения уровня физической подготовленности учащихся», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

- ✓ Бег на 1000 метров
- ✓ Челночный бег
- ✓ Подтягивание на перекладине
- ✓ Вис на перекладине
- ✓ Подъём туловища за 30 секунд



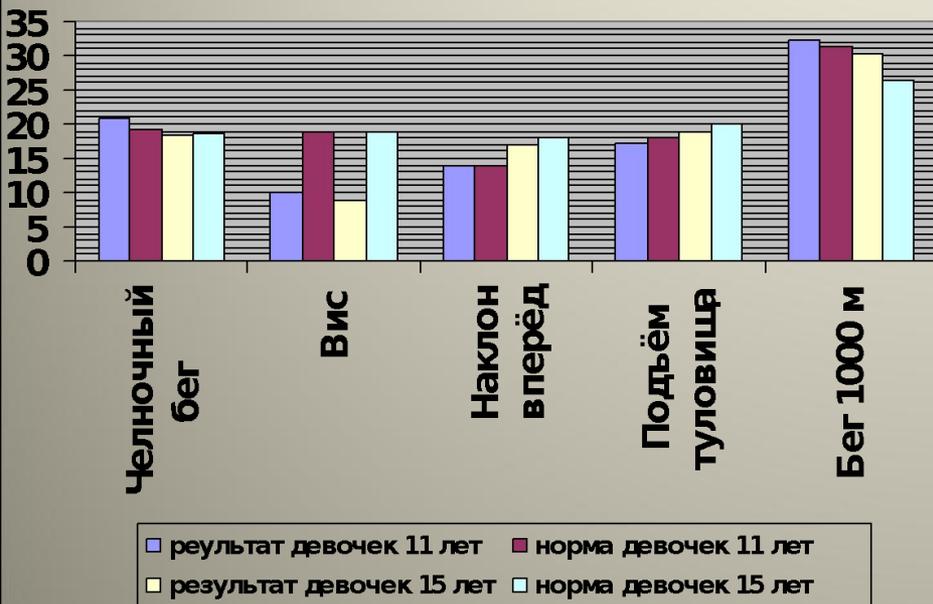
# Анализ полученных результатов

- ✓ Физические качества школьников развиты неоднородно;
- ✓ Была отмечена общая тенденция, которая заключается в невысоком уровне развития выносливости у пятиклассников (и её снижении к 9-му классу по сравнению с должными нормами);
- ✓ Вторая тенденция заключается в низком уровне развития силы мышц рук и верхнего плечевого пояса у всех контингентов ;
- ✓ У мальчиков 5- го класса в подтягивании показан результат  $4,6 + 2,3$  раза при норме 7 раз, у юношей 9 – го класса  $6,3 + 3,8$  раза при норме 11 раз;
- ✓ Исследуемые координационные способности, гибкость и сила мышц брюшного пресса развиты в соответствии с возрастными нормами;

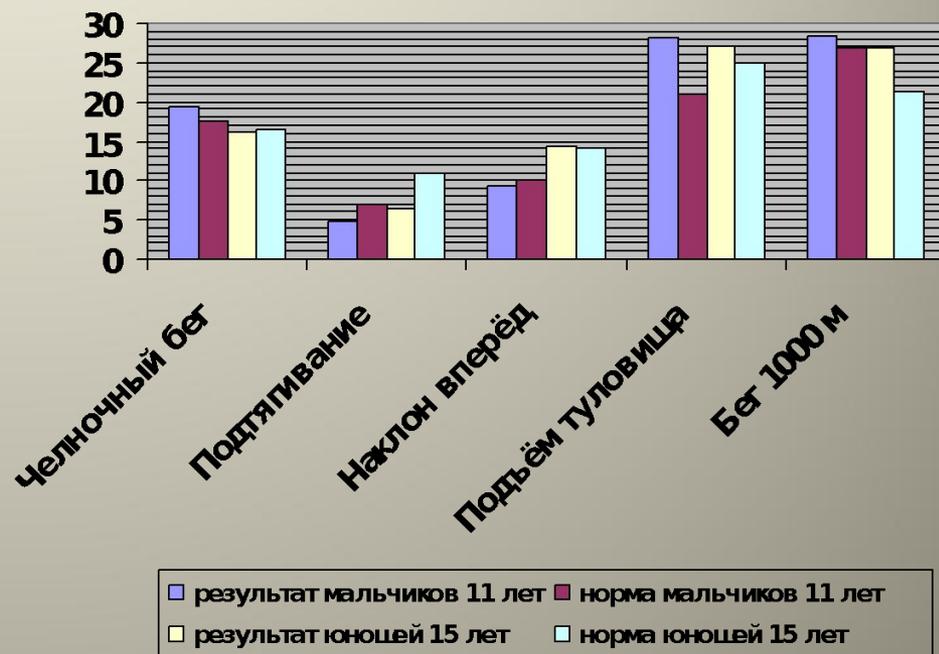


# Анализ динамики физической подготовленности

Гистограмма динамики результатов физической подготовленности девушек 11 и 15 лет



Гистограмма динамики результатов физической подготовленности юношей 11 и 15 лет



Спасибо за внимание