

# Здоровьесберегающие задачи в физическом развитии учащихся



Выступление учителя  
физической культуры  
МАОУ «Гимназия № 2»  
г. Балаково  
Ивакина Елена  
Евгеньевна

**Цель** – гармоничное воспитание здорового,  
физически крепкого поколения.

**Задачи:** Профилактика и укрепление  
здоровья учащихся.

Формирование потребности и  
умений в сохранении здоровья.

Формирование культуры здорового  
образа жизни, пропаганда ФК и спорта.

## Средства и формы:

Проведение мониторинговых исследований физического развития и физической подготовленности

*(ежегодное двухразовое тестирование – в начале и конце года)*

Проведение анкетирования родителей и учащихся, дней здоровья, недель здоровья, комплексы для профилактики нарушения осанки, игры и упражнения для развития физических качеств.

# Праздник посвященный «Дню Пап»



# Прогулка на лыжах



25.01.2009

# Неделя здоровья



# Поход в Подсосенки



# Тестирование показателей физической подготовленности и физического развития учащихся

- Цель мониторинга - улучшение состояния физического здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

- **Проведение тестирования**

- 1. Тест «Бег на 30 метров с высокого старта»
- Позволяет оценить быстроту и скорость движений.
- 2. Тест « Бег на 1000 метров» позволяет оценить общую и скоростную выносливость.
- 3. «Подтягивание на перекладине» оценивает силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет и юношей.

# Тестирование показателей физической подготовленности

## ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Подтягивание на перекладине



Определение гибкости



4. Тест «Подъем туловища в сед за 30 секунд» оценивает скоростно-силовую выносливость мышц при сгибании туловища у девочек и у девушек.
5. Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей.
6. Тест на гибкость оценивает гибкость. Определяется наклоном вперед в положении сидя на полу.

# Антропометрические показатели для оценки физического развития

- 1. Длина тела.
- 2. Масса тела.
- 3. Окружность грудной клетки.
- 4. Жизненная емкость легких.
- 5. Динамометрия правой и левой руки.

- **Проведение тестирования**
- Тестирование проводится в с/зале, спортивной площадке, стадионе, в дни здоровья, недели здоровья.
- Тесты должны быть хорошо освоены.
- Следить за техникой безопасности.
- Тестирование проводится не в один день, обязательно выполняется разминка.
- Способы выполнения тестирования строго регламентированы.
- Учащиеся подготовительной и специальной медицинской групп выполняют тесты, которые разрешены врачом.

## Оценка и анализ проведенного тестирования

- 1. Проводится анализ результатов, определяется уровень физического развития и физической подготовленности каждого ученика.
- 2. Карта тестирования записывается в базу данных компьютера, или в ручную - в форме протокола.

# Карта тестируемого

Ф И ребенка	Николаев Андрей
класс	9а
Длина тела (см)	170 см
Масса тела (кг)	60 кг
Объем грудной клетки (см)	84
ЖЕЛ (л)	4,1
Сила кисти	Правая-43кг, левая-37кг
Бег 30м	4,5
Бег 1000м	3.01
Подтягивание	18
Пресс	30
Прыжок в дл.см	263
Тест на гибкость	14см

# Занятия с учащимися отнесенными к специальной медицинской группе



# Занятия в тренажерном зале



# Ожидаемые результаты

- Закономерным следствием построения такого фундамента станут сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости. Первые результаты станут видны по итогам тестирования первых трех лет, но основные результаты привития навыков, мотивации ЗОЖ следует ожидать по окончании всего десятилетнего цикла обучения с 1 по 11 класс.