***ИССЛЕДОВАНИЯ И ДИГНОСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

**ОБЛАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ:**

* качество обучения;
* двигательная деятельность;
* физическая подготовленность;
* здоровый образ жизни учащихся.

**ЦЕЛЬ:**

Создание оптимальных условий для проведения работы по развитию двигательных качеств учащихся.

**ЗАДАЧИ:**

1. Укрепление здоровья, содействие всестороннему нормальному физическому развитию.
2. Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей активного жизненного стиля с установкой на здоровый образ жизни.
3. Внедрение в образовательную среду инновационных педагогических

технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни, а также развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных), жизненно важных двигательных умений и навыков.

1. Выявление одаренных детей и их привлечение к внеклассной физкультурно - спортивной деятельности.

**ПЕРИОД** **ДИАГНОСТИКИ И ИССЛЕДОВАНИЙ** рассчитан на 5 лет.

**ВОЗРАСТ** учащихся, принимающих участие в исследованиях может варьироваться от 10 до 16 лет (возможны варианты: класс, сборная группа одного возраста, сборная группа разного возраста, несколько групп).

**ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЙ:**

**I этап – подготовительный** (1,5 года)

- аналитико – диагностическая деятельность;

- первичное контрольное тестирование.

**II этап – практический** (2,5 года )

- текущее тестирование учащихся, сравнительный анализ с началом уч. года и с результатами первичного тестирования;

- введение дневника здоровья, где участниками исследований отслеживается самоконтроль выполнения домашнего задания: дозировка, время, затраченное на выполнение заданий, эмоциональный настрой на самостоятельную физкультурную деятельность в виде «рожиц» до и после выполнения; позже возможно переименовать на дневник самоконтроля, куда добавляется самостоятельное оценивание количества и качества выполняемого домашнего задания;

- опрос учащихся (анкетирование) на тему**:** « Физкультура, Спорт и Я ».

**III этап – обобщающий** (1 год )

- заключительное контрольное тестирование;

- заключительное анкетирование учащихся на тему**:** « Физкультура, Спорт и Я »;

- обработка и интерпретация данных за пять лет;

- соотношение результатов с поставленными целями и задачами;

- определение перспектив развития двигательных качеств учащихся, физкультуры и спорта в школе.

**ИТОГИ ИССЛЕДОВАНИЙ (интерпретация данных за пять лет):**

***Анализ качества обучения:***

качество обучения диагностируем посредством сравнения, заполняя результаты в процентном соотношении в таблицу (формула - количество учащихся в исследуемой группе, имеющих за год «хорошо» и «отлично» делим на общее количество исследуемых в группе):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Группа 1 | Группа 2 | Группа 3 |
| (подготовительный) | % | % | % |
| (практический) | % | % | % |
| (обобщающий) | % | % | % |

***Анализ двигательной деятельности:***

диагностика двигательной деятельности заключается в проверке двигательных качеств учащихся посредством сравнения результатов сдачи пяти контрольных тестов, где распределяем результаты детей на 3 категории: меньше нормы, норма, больше нормы. Затем вносим в процентном соотношении в сравнительную таблицу (формулу вычисления см. выше):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Этапы** | **Меньше нормы** | **Норма** | **Больше нормы** |
| **№1** | подготовительный | % | % | % |
|  | практический | % | % | % |
|  | обобщающий | % | % | % |
| **№2** | подготовительный | % | % | % |
|  | практический | % | % | % |
|  | обобщающий | % | % | % |
| **№3** | подготовительный | % | % | % |
|  | практический | % | % | % |
|  | обобщающий | % | % | % |

***Контрольные тесты:***

* бег 30 м (сек.)
* челночный бег 3\*10 м (сек.)
* прыжок в длину с места (см)
* сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
* сгибание туловища в положении лежа, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)

***Анализ дневников здоровья (самоконтроля):***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **Учебный год** | **Группа 1**  Средний балл оценки | **Группа 2**  Средний балл оценки | **Группа 3**  Средний балл оценки | **Общий средний**  **балл** |
| **Подготовительный** |  |  |  |  |
| **Практический** |  |  |  |  |
| **Обобщающий** |  |  |  |  |
| **Прирост среднего**  **балла** |  |  |  | **Повышение среднего балла (конечная цифра)** |

Средний бал оценки высчитываем по формуле: сложение оценок участников группы исследований и деление этой суммы на количество участников группы.

Дневник Здоровья (первый учебный год ведения дневника) и дневник самоконтроля (последующие годы ведения) отличаются лишь тем, что во второй добавляется самооценка самостоятельной двигательной деятельности, выполняемой учащимися в виде комплекса домашнего задания. Оценка учащимися выставляется в зависимости от выбранной дозировки и качества выполнения:

min – 3; средняя – 4; max, > max – 5.

Дозировка учащимися варьируется самостоятельно в зависимости от их самочувствия, эмоционального настроения в момент выполнения домашнего задания, уровня физической подготовленности каждого ребенка, желания заниматься двигательной деятельностью и уровня мотивации в хорошей оценке. Для более объективного подхода к данному виду деятельности учащимся необходимо дать теоретический урок на тему «Самоконтроль двигательной деятельности», также оказывать всестороннюю помощь в процессе участия в исследовании.

Эмоциональный настрой на самостоятельную двигательную деятельность учащиеся отмечают в виде «рожиц» - смайликов до начала выполнения домашнего задания и после его окончания:

**☺** - положительный эмоциональный настрой;

**😐** - нейтральный эмоциональный настрой;

**☹** - отрицательный эмоциональный настрой.

Комплекс домашнего задания учащиеся выполняют 3 раза в неделю с рекомендацией: в дни, свободные от внеклассной спортивной деятельности. Один из вариантов комплекса домашнего задания для участников группы 5-6 класса средней дозировки («хорошо»):

- наклон вперед из положения сидя, ноги вместе. Удержание положения 3 секунды. Ноги прямые! Выполнить 3 подхода.

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа. Мальчики – 3 подхода по 8 раз, девочки – 3\*6.

- прыжки из глубокого приседа. Выполнить 3 подхода по 8 раз.

Контрольучителем качества выполнения домашнего задания проводится выборочно 1 раз в неделю. При несоответствии качества выполняемого домашнего задания учащимся и выставленной самостоятельно им оценки, учитель аннулирует оценку путем зачеркивания, ученик получает рекомендации в исправлении ошибок и недоработок самостоятельной двигательной деятельности.

По желанию участники исследований заполняют дневник самоконтроля в электронном виде по данному образцу:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Упражнения** | **Дозиров- ка** | **Время выполне-ния** | **Оценка** | **Настроение** |

**Анализ физической подготовленности:**

Сравниваем средний бал каждой группы, полученный за выполнение контрольных тестов первичного тестирования с заключительным (формула – складываем все отметки участников и делим на количество отметок). Затем сравниваем средний бал первого контрольного тестирования с последним.

* ***Здоровый образ жизни:***

Составляем сравнительную таблицу, где указываем количество учащихся, сознательно желающих участвовать в спортивно – массовых мероприятиях за период с первого по конечный годы исследований:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **первый год** | **второй год** | **третий год** | **четвертый год** | **пятый год** |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |

Также указываем общее количество учащихся в школе.

Анкета учащихся на тему**: « Физкультура, Спорт и Я »**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВОПРОСЫ** | **ОТВЕТ - «ДА»** | |
| **первичный опрос** | **заключитель-ный опрос** |
| **1.** | Совместимы ли для тебя спорт и вредные привычки? |  |  |
| **2.** | Нравится ли тебе урок физической культуры? |  |  |
| **3.** | Считаешь ли ты необходимость увеличения уроков физической культуры? |  |  |
| **4.** | Занимаешься ли ты спортом? |  |  |
| **5.** | Понимаешь ли ты необходимость активной двигательной деятельности? |  |  |
| **6.** | Выполняешь ли ты домашнее задание по физической культуре? |  |  |
| **7.** | Занимаются ли активной двигательной деятельностью твои родители? |  |  |
| **8.** | Интересны ли тебе спортивные телетрансляции крупных соревнований? |  |  |
| **9.** | Удовлетворен ли ты организацией спортивного досуга в нашей школе? |  |  |
| **10.** | Считаешь ли ты ведение дневника самоконтроля и выполнение домашнего задания по физической культуре полезным для себя занятием? |  |  |

Подводим сравнительный анализ положительных ответов в процентном соотношении (количество положительных ответов делим на количество опрошенных).

Закончив этап исследований по всем 4 показателям, следующим этапом целесообразно произвести отбор одаренных детей, создать группу и в дальнейшем производить сравнение прироста результатов группы детей с нормой физической подготовленности и группы одаренных детей. Также в процессе исследований возможно применение авторской программы для отслеживания результатов ее целесообразности.