

Таблица 1

Уровень физической подготовленности обучающихся 7–10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	7	2	1	0	5	7	0
			8	4	4	0	4	7	0
			9	3	5	0	9	6	0
			10	6	9	0	4	6	0
2	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места (см)	7	2	1	0	6	6	0
			8	4	4	0	4	7	0
			9	3	5	0	5	8	2
			10	4	10	1	5	5	0
3	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) (раз), подъём туловища (девочки) (раз за 30 сек.)	7	2	1	0	0	7	5
			8	6	2	0	0	8	3
			9	5	3	0	3	10	2
			10	9	6	0	0	4	6

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	11	5	8	0	4	7	0
			12	2	7	0	2	5	0
			13	1	5	0	2	2	0
			14	4	6	0	5	7	0
			15	1	8	4	5	12	2
2	Скоростные	Бег на 1000 м (мин и сек.)	11	0	10	3	3	6	2
			12	0	6	3	3	6	0
			13	0	3	3	0	4	0
			14	0	7	3	0	10	2
			15	0	10	3	0	15	4
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места (см)	11	1	12	0	5	6	0
			12	2	6	1	2	5	0
			13	0	6	0	1	3	0
			14	1	9	0	4	8	0
			15	0	8	5	6	13	0
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), подъём туловища (девочки) (раз за 30 сек.)	11	6	7	0	0	5	6
			12	5	3	1	0	2	5
			13	0	4	2	0	1	3
			14	0	6	4	0	2	10
			15	0	10	3	0	9	10

Таблица 3

Уровень физической подготовленности учащихся 16–18 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	16	1	5	0	3	4	0
			17	1	0	0	-	-	-
			18						
2	Скоростные	Бег на 1000 м (мин и сек.)	16	0	3	1	2	5	0
			17	0	1	0	-	-	-
			18						
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места (см)	16	0	4	0	3	4	0
			17	1	0	0	-	-	-
			18						
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), подъём туловища (девочки) (раз за 30 сек.)	16	0	4	0	1	3	0
			17	1	0	0	-	-	-
			18						

Таблица 4

Уровень физического развития школьников по возрастным группам

Уровень развития	Количество тестируемых	% от общего количества тестируемых	Количество тестируемых	% от общего количества тестируемых
	девушки		юноши	
Младший школьный возраст (7-10 лет)				
Высокий	0	0	0	0
Нормальный	38	82	27	80
Низкий	8	18	7	20
Без результата	-	-	-	-
Итого	46	100	34	100
Средний школьный возраст (11-15 лет)				
Высокий	1	3	4	8
Нормальный	38	71	38	75
Низкий	14	26	9	17
Без результата	-	-	-	-
Итого	53	100	51	100
Старший школьный возраст (16-19 лет)				
Высокий	0	0	0	0
Нормальный	7	100	4	80
Низкий	0	0	1	20
Без результата				
Итого:	7	100	5	100
В целом девушки (6-19 лет) и юноши (6-19 лет)				
Высокий	1	1	4	5
Нормальный	83	78	69	76
Низкий	22	21	17	19
Без результата	-	-		
Итого	106	100	90	100

МКОУ «Ульканская основная общеобразовательная школа № 1»
Анализ мониторинга физического развития 2013 г.
(март-май)

Всего в мониторинге принимало участие 196 обучающихся школы, из них 1 человек освобожден. Девочек 7-17 лет - 106 человек, мальчиков 7-17 лет - 90 человека. Мониторинг проводился в период с марта по май 2013г.

Дети семилетнего возраста в беге на 30 м (тест на быстроту) показали в основном низкий уровень физической подготовленности, и лишь несколько обучающихся показали средний результат, высокого результата не было.

К 10 годам результаты возросли, повысился средний уровень и уменьшился низкий уровень.

При проведении прыжков в длину (тест скоростно-силовой подготовленности) девочки, в основном, справились с заданием на среднем и низкий уровень, а мальчики в основном показали средней уровень. Следовательно, у обучающихся младшего возраста слабо развиты мышцы нижних конечностей.

При силовой подготовке (тест-подтягивание на высокой перекладине) мальчики младшего возраста показали низкий уровень, о чем свидетельствует слабое развитие мышц плечевого пояса. У девочек показатель силовой подготовки (силовой тест- подъем туловища за 30 сек.), в основном, средне - высокий, мышцы брюшного пресса развиты хорошо.

Средний возраст мальчики и девочки 11-15 лет с тестом на скорость (30 м) справились, в основном, на средний уровень. Следовательно, скоростные показатели этого возраста на должностном уровне.

Результаты проведения бега на 1000 м у возраста 11-15 лет девочки и мальчики в основном показали средний уровень, но некоторые обучающие показали высокий уровень физической подготовленности

При проведении прыжков в длину (тест скоростно-силовой подготовленности) обучающихся 11-15 лет выполнили тест по среднему показателю, лишь юноши 14 лет показали высокий уровень. Силовой показатель (тест силовой - подтягивание на высокой перекладине) у мальчиков 11-15 лет становится значительно выше по сравнению с начальной школой.

Стабильно высокий результат показывают девочки 11-15 лет, при выполнении силового теста (подъем туловища за 30сек.), следовательно, силовая подготовка на высоком уровне.

При выполнении прыжка в длину юноши выполняют задание на средний и высокий результат, о чем свидетельствует хорошая физическая подготовка юношей. Девушки с этим тестом справляются слабо, причина – физиологические изменения организма (увеличение массы тела).

Показатель теста в подтягивание на высокой перекладине у юношей 16-17 лет остался на среднем и высоком уровне силовая подготовка юношей в норме.

Силовой тест-поднимание туловища за 30 секунд девушки 16-17 лет все показатели в основном средний уровень. Девушки справляются с силовой подготовкой, отсюда следует, что сила мышц туловища развита хорошо.