

*Мониторинг
физического здоровья
учащихся гимназии*

Проблема:

*низкий показатель уровня
физического здоровья*

Цель:

*определение уровня
физического здоровья
учащихся и анализ
полученных результатов*

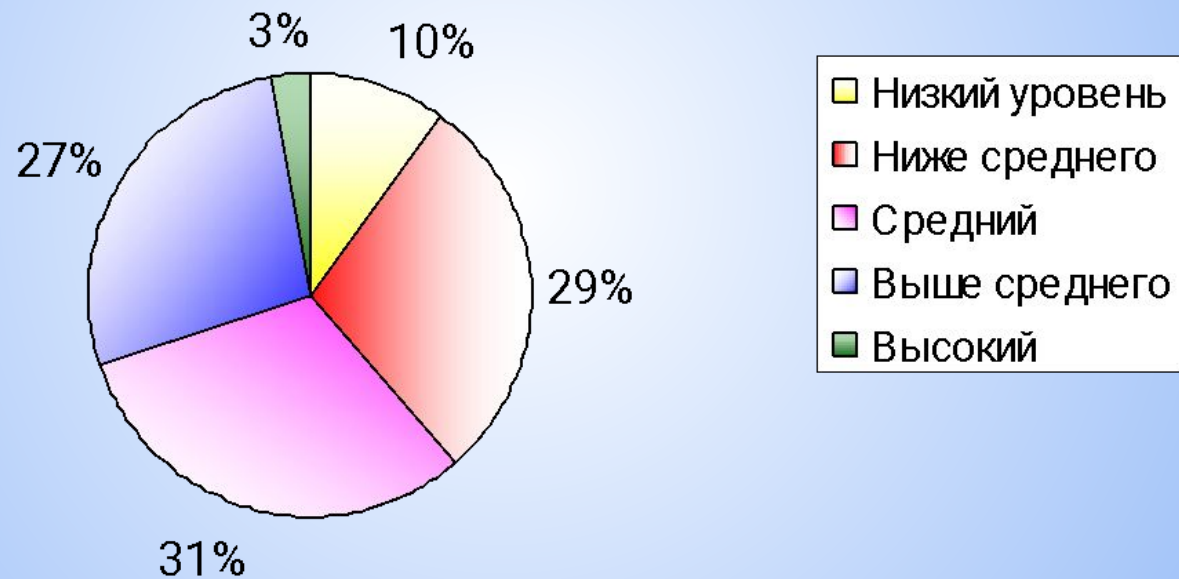
Задачи:

- *Проведение тестирования по методике Хрущева*
- *Анализ результатов*
- *Сравнительный анализ уровней физического здоровья учеников 2003-2004 и 2004-2005 учебных лет*

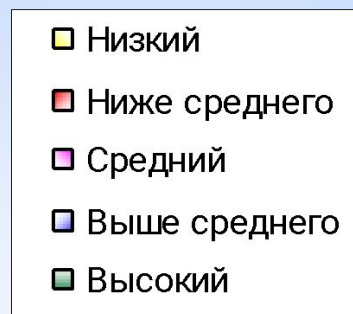
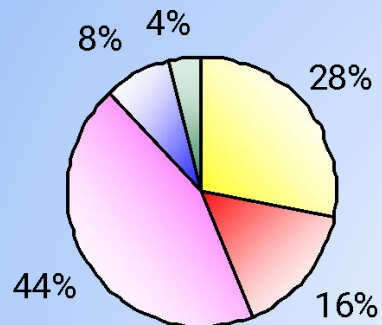
Тест Хрущева:

- *Индекс Кетле*
- *Индекс Робинсона*
- *Индекс Скибинского*
- *Индекс Шаповаловой*
- *Индекс Руфье*

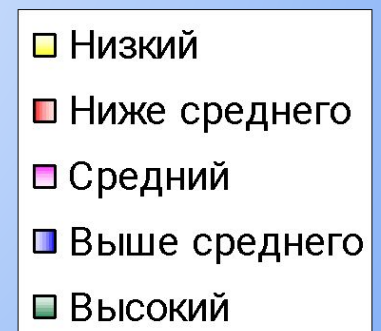
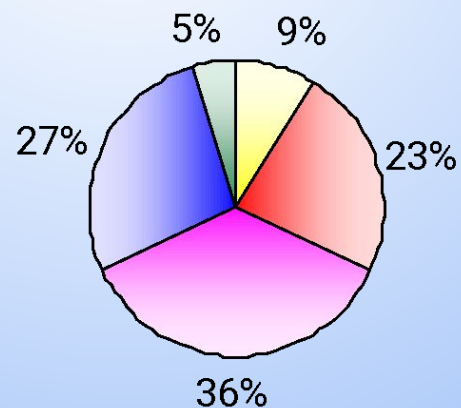
Уровень физического здоровья 11-х классов



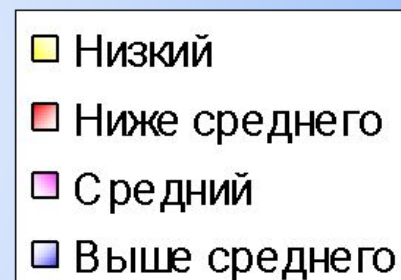
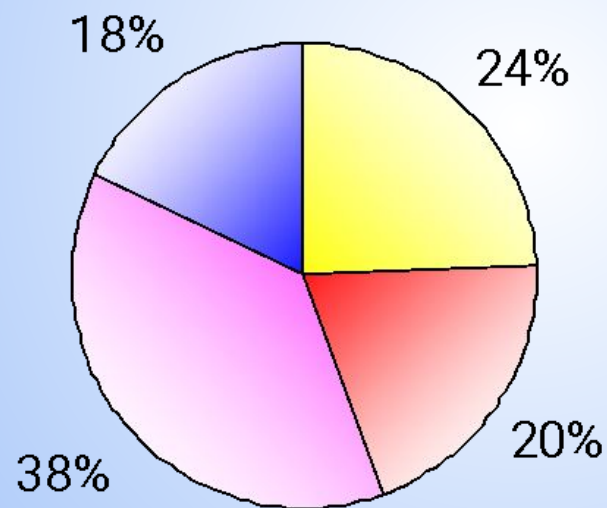
Уровень здоровья 10В



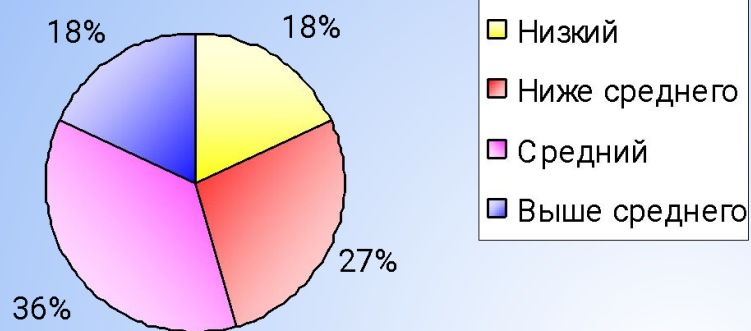
Уровень здоровья 11В



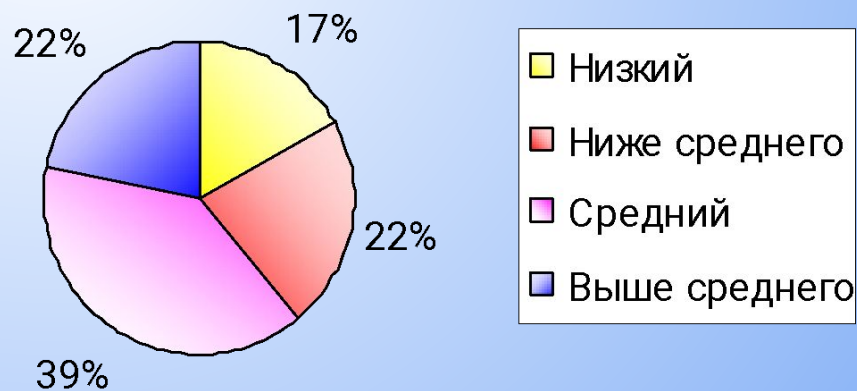
Уровень физического здоровья 8-х классов



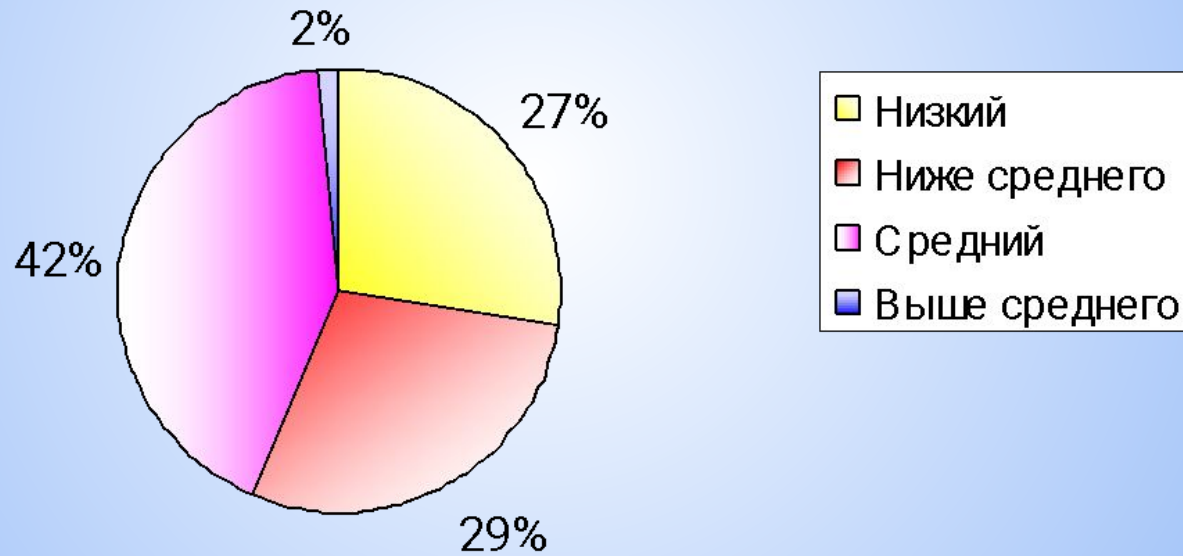
Уровень здоровья 7Б



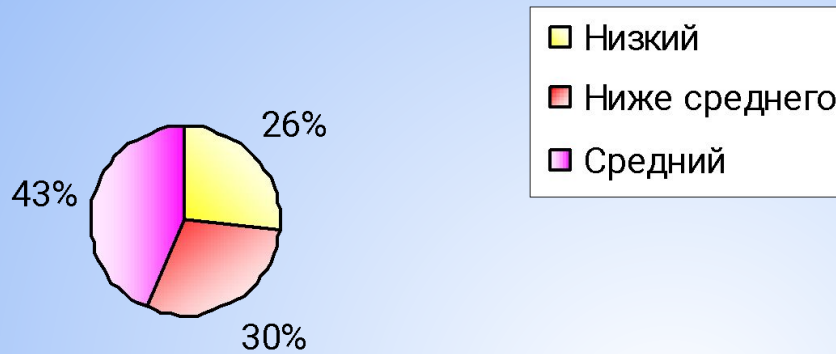
Уровень здоровья 8Б



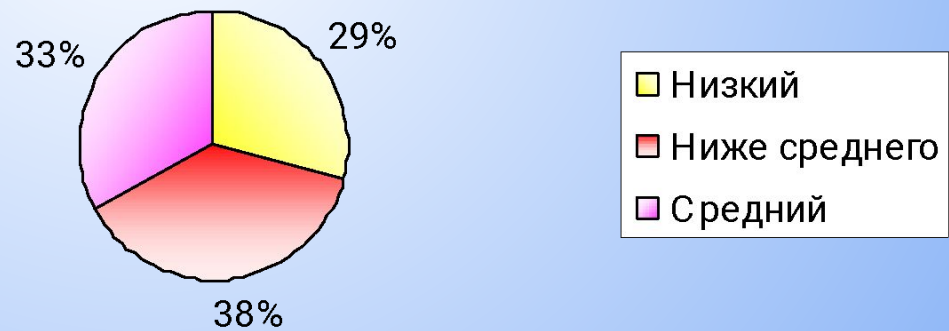
Уровень физического здоровья 4-х классов



Уровень здоровья 3Б



Уровень здоровья 4Б



Комплексы по укреплению здоровья

- *Бег*
- *Бег на месте*
- *Плавание*
- *Скакалка*
- *Аэробика*

Рекомендации

Программа занятий по плаванию

(Твой уровень физического развития - средний!)



Неделя	Время (мин.)	Дистанция (м)										Количество занятий в неделю
		250	300	350	400	450	500	550	600	650		
1	14											2
2	16											2
3	15											2
4	18											2
5	16											2

Плавание с полным правом можно причислить к оздоровительным видам спорта, так как возбуждающее действие прохладной воды улучшает дыхание и тем самым усиливает кровообращение и увеличивается снабжение организма кислородом. Воздух над водой в значительной степени очищен от пыли. Благодаря горизонтальному положению тела в воде значительно разгружается позвоночный столб.

Но если вы хотите от плавания иметь тренировочный эффект в целях улучшения работы сердечно-сосудистой системы, то необходимо не «купаться», а плавать с определенной нагрузкой.

Плавание имеет целый ряд преимуществ по сравнению с другими видами упражнений на выносливость. Например, опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря ее низкому сопротивлению, в результате вероятность травм коленного сустава, голеностопа и голени значительно уменьшается.

После выполнения программы Вы сами можете планировать свою нагрузку исходя из данных таблицы.

Для достижения хорошего результата Вы должны набрать за неделю:

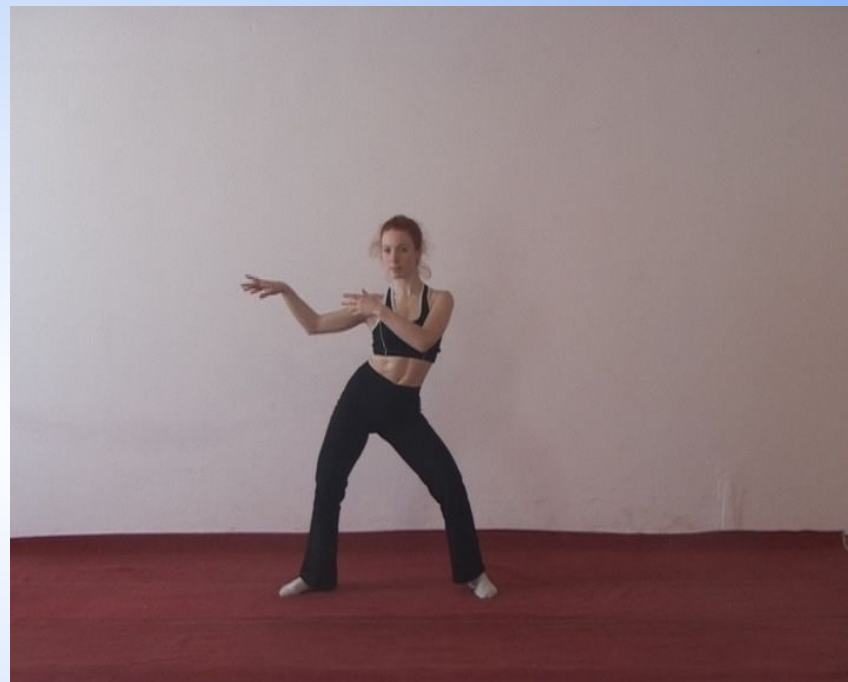
- юноши – 21-31 очков
- девушки – 16-26 очков

Выполнение программы желательно фиксировать в дневнике самоконтроля: дата, вид упражнения, длина дистанции, длительность упражнения или результат, очки за день, очки за неделю.

Таблица «стоимости» очков

Дистанция, м.	Время, ч, мин, с.	Очки
200	Больше 6.40	0
	6.40 – 5.01	1,25
	5.00 – 3.21	1,7
	Меньше 3.20	2,5
300	Больше 11.40	0
	11.40 – 8.46	2,2
	8.45 – 5.50	2,9
	Меньше 5.50	4,3
400	Больше 15.00	0
	15.00 – 11.16	2,8
	11.15 – 7.30	3,75
	Меньше 7.30	5,6
500	Больше 18.20	0
	18.20 – 13.46	3,4
	13.45 – 9.10	4,5
	Меньше 9.10	6,8
600	Больше 21.40	0
	21.40 – 16.16	4,3
	16.15 – 10.50	5,6
	Меньше 10.50	8,4
700	Больше 25.00	0
	25.00 – 18.46	5,4
	18.45 – 12.30	7,0
	Меньше 12.30	10,1

Методические рекомендации



Проблемы:

- *недостаточно высокий уровень физического здоровья*
- *низкая мотивация учащихся на самостоятельное повышение уровня физического здоровья.*