**Школьный проект «Показатели здоровья школьников»**

В настоящее время проблема здоровья населения России является одной из самых актуальных для нашего общества. Центральное место занимает проблема здоровья детей. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, задача образовательного учреждения – эффективное использование имеющихся резервов для сохранения и укрепления здоровья детей. Одна из основных задач управления учебно-воспитательным процессом – приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья учащихся. На протяжении последних десятилетий сохраняется устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков: увеличение заболеваемости по всем классам болезней, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии школьников.

**Цель:** провести мониторинг показателей здоровья учащихся наряду с тестированием уровня знаний.

**Задача:** ответить на вопрос: «Является ли организация учебного процесса в нашей школе содействующей здоровью обучающихся?».

**Актуальность:** Длительный период школьного образования превращает школу в главное место управления здоровьем учащихся. Укрепление и сохранение здоровья – это наша важнейшая задача.

**Место исследования**: МОУ Обливская СОШ №1. Проект реализован в 2011-2012 учебном году.

**Исследование включало три этапа:**

Первый этап - поисково-теоретический (август 2011года) - анализ и обобщение информации по проблеме исследования, представленной в литературе.

Второй этап – опытно-экспериментальный (сентябрь 2011 – апрель 2012 года).

Третий этап – обобщающий (апрель 2012 года) – обобщение результатов исследования, формулирование основных выводов и рекомендаций, оформление результатов исследования.

**Объект исследования:** Были обследованы учащиеся 4в и 8а классов, сделан анализ физического развития и физической подготовленности.

**Описание методики организации и проведения измерений.**

1. Директор школы выпускает приказ о назначе­нии ответственного за тестирование учителя физической культуры и ответственного учителя информатики, обеспечивает распечатку карты для всех классов, используя электронный банк данных о каждом учащемся.

2. Ответственный за тестирование осуществляет со своими коллегами:

* знакомство с картой тестирования и методикой;
* знакомство с требованиями к выполнению тестовых упражнений и  
  измерений;
* организацию тренировочных занятий.

3. Классный руководитель проверяет списочный состав, включающий 100% уч-ся, в том числе имеющих освобождение от занятий по предмету «физическая культура».

4. Тестирование проводится для всех учащихся школы в начале и конце учеб­ного года (третья декада сентября и мая) на открытой спортплощадке, в спортзале и в учебном классе.

5. Учащиеся тестируются на уроках физической культуры, спортивных секциях, дополнительно используются результаты «Пре­зидентских состязаний».

6. Замеры показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, сила кисти, жизненной емкости легких) и функциональной подготовленности (частоты сердечных сокращений, артериального давления и др.) выполняются в покое всеми учащимися. Замеры с нагрузкой, а также тестирование физической подготовленнос­ти (бег, прыжки, подтягивание и др.), осуществляется для освобожден­ных от физической культуры и для учащихся спецмедгрупп с учетом ре­комендаций врача.

7. Упражнения с нагрузкой выполняются после легкой разминки, ког­да организм разогрет, тонус мышц повышен, система дыхания и кровообращения активно работают.

**Приборы и оборудование,**

**используемые для проведения** **измерений показателей здоровья школьников.**

* **секундомер** — для замера частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, задержки дыхания, времени выполнения проб, тестов и физи­ческих упражнений;
* **тонометр медицинский** — для замера артериального давления;
* **спирометр ССП** - для замера жизненной емкости легких;
* **кистевой динамометр** — для замера силы кисти правой и левой руки (шкала от 25 до 120 кг);
* **ростомер** — для измерения роста;
* **сантиметровая лента** - для измерения окружности грудной клетки, длины прыжка ;
* **метрическая линейка** — для замера гибкости;
* **весы** — для определения массы тела;
* **маты, скамейка гимнастическая, перекладина** — для выполнения упражнений, характеризующих физическую подготовленность;
* **компьютер** - для сбора, хранения и обработки полученных резуль­татов.

Результаты фактических измерений заносятся в карту тестирования показателей здоровья ***(приложение 1)***.

**Методы обработки полученных результатов.**

1. Данные тестирования показателей здоровья уч-ся школы ответственным учителем информатики обрабатываются в программе Microsoft Office Excel, сохраняются в компьютере и переносятся в карту тестирования на протяжении всех лет учёбы.

2. По результатам фактических измерений и расчетов для каждого учащегося, класса, в мониторинге отслеживается динамика качественных и количественных характеристик. Каждый из разделов физического развития, физической и функциональной подготовленности компьютерная программа рассчитывает

авто­номно.

3. Положительная динамика показателей свидетельствует об организации учебного процесса, содействующего здоровью учащихся. Ее отсутствие требует анализа полученных результатов на уровне учени­ка, класса и т.д. для выработки научно обоснованных управленческих решений.

**Результаты исследования показателей здоровья школьников.**

С сентября 2011 года по январь 2012 года на базе МОУ Обливская СОШ №1 Обливского района Ростовской области проводились педагогические измерения показателей здоровья школьников с целью формирования мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся наряду с тестированием уровня знаний по предмету «физическая культура».

К исследованию по комплексной оценке показателей здоровья привлекались медработник школы, классные руководители, учитель информатики. Измерения, тесты и пробы были разнообразными и систематическими, что способствовало поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и отслеживанию динамики их показателей.

Тестирование для учащихся проходило в виде увлекательной игры, где можно было посостязаться, используя простейшие приборы, в силе, жизненной ёмкости лёгких, развитии грудной клетки, задержке дыхания, в развитии физических качеств, а также уровне знаний по предмету «физическая культура».

Данные тестирования показателей здоровья уч-ся школы учителем информатики обрабатывались в программе Microsoft Office Excel, сохранялись в компьютере и переносились в карту тестирования на протяжении исследования.

По результатам фактических измерений и расчетов для каждого учащегося, класса, в мониторинге отслеживалась динамика качественных и количественных характеристик. Каждый из разделов физического развития, физической и функциональной подготовленности компьютерная программа рассчитывала

авто­номно.

В тестировании приняли участие учащиеся 4 «В» и 8 «А» классов.

Проанализировав физическое развитие учащихся 4 «В» класса на начало и конец исследования, прихожу к выводу, что в данный возрастной период девочки опережают в физическом развитии мальчиков по росту, весу, окружности грудной клетки, силы кисти (только в одном показателе – ЖЕЛ – мальчики опережают девочек).

Анализируя функциональную подготовленность у четвероклассников, замечаю, что показатели артериального давления и ЧСС у мальчиков и девочек примерно одинаковые, но в задержке дыхания на вдохе и на выдохе мальчики опережают в показателях девочек.

Рассматривая физическую подготовленность, вижу, что у девочек лучше показатели гибкости и прыжков через скакалку, в остальных показателях мальчики опережают девочек.

Для проведения тестирования по предмету «физическая культура» мною были разработаны тестовые задания различных форм. Учащимся для подготовки к тестированию был рекомендован учебник для общеобразовательных учреждений «Мой друг - физкультура 1-4 кл.» под редакцией В.И.Ляха, что позволило детям лучше усвоить программный материал по предмету.

Проанализировав физическое развитие учащихся 8 «А» класса на начало и конец исследования, прихожу к выводу, что в данный возрастной период мальчики опережают в физическом развитии девочек по росту и по показателям силы кисти. По показателям окружности грудной клетки девочки опережают в физическом развитии мальчиков. Показатели ЖЕЛ и массы тела у мальчиков и девочек в данном возрасте примерно одинаковые.

Анализируя функциональную подготовленность у восьмиклассников, замечаю, что показатели артериального давления и ЧСС у девочек лучше, чем у мальчиков, но в задержке дыхания на вдохе и на выдохе мальчики опережают в показателях девочек.

Рассматривая физическую подготовленность, вижу, что и в восьмом классе у девочек лучше показатели гибкости и прыжков через скакалку, в остальных показателях мальчики опережают девочек.

Для проведения тестирования по предмету «физическая культура» в 8 классе мною были разработаны тестовые задания различного уровня и форм. Учащимся для успешной подготовки к тестированию был рекомендован учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 8-9 кл.» под редакцией В.И.Ляха.

Проанализировав показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности, а также уровень знаний по предмету «физическая культура», я прихожу к выводу, что и мальчики и девочки восьмого класса в соответствии с возрастом опережают по всем показателям учащихся четвёртого класса и более ответственно подошли к выполнению тестовых заданий.

**В результате исследования делаю выводы:** положительная динамика показателей здоровья школьников свидетельствует, что организация учебного процесса в нашей школе содействует укреплению здоровью обучающихся.

***Приложение 1.***

**Карта тестирования показателей здоровья школьников 4 «В» класса**

**Район**: Обливский **ОУ**: МОУ Обливская СОШ №1 **Дата тестирования**: сентябрь 2011года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общая часть | | | | | | возраст | Физическое развитие | | | | | | | |
| № | Фамилия, имя, отчество | класс | литера | пол (м/ж) | дата рождения | рост (см) | масса тела (кг) | Окружность грудной клетки (см) | | | Сила кисти  (кг) | |  |
| на вдохе | в покое | на выдохе | правая | левая | ЖЕЛ (л) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | Волоцков Тарас Юрьевич | 4 | В | М | 21.08.2001 |  | 146 | 34 | 73 | 66 | 64 | 19 | 17 | 2,0 |
| 2 | Гранникова Екатерина Игоревна | 4 | В | Ж | 28.08.2001 |  | 153 | 56 | 90 | 88 | 87 | 23 | 22 | 1,9 |
| 3 | Гордеев Никита Григорьевич | 4 | В | М | 30.05.2002 |  | 152 | 41 | 76 | 70 | 69 | 19 | 18 | 2,2 |
| 4 | Дерягин Дмитрий Викторович | 4 | В | М | 04.05.2001 |  | 148 | 38 | 76 | 72 | 67 | 22 | 19 | 2,1 |
| 5 | Евсеев Сергей Сергеевич | 4 | В | М | 08.03.2001 |  | 141 | 31 | 73 | 68 | 66 | 17 | 15 | 1,9 |
| 6 | Печёный Никита Витальевич | 4 | В | М | 25.05.2001 |  | 154 | 39 | 75 | 69 | 68 | 20 | 18 | 2,1 |
| 7 | Куркина Виктория Николаевна | 4 | В | Ж | 18.10.2001 |  | 155 | 41 | 95 | 93 | 92 | 27 | 23 | 1,8 |
| 8 | Макаренков Денис Данилович | 4 | В | М | 23.04.2001 |  | 135 | 27 | 67 | 63 | 62 | 16 | 16 | 1,9 |
| 9 | Микаелян Кирилл Варданович | 4 | В | М | 05.05.2001 |  | 147 | 56 | 78 | 74 | 73 | 21 | 18 | 2,1 |
| 10 | Мишакина Анастасия Игоревна | 4 | В | Ж | 22.11.2001 |  | 145 | 34 | 73 | 67 | 66 | 17 | 16 | 1,7 |
| 11 | Севостьянов Валерий Дмитриевич | 4 | В | М | 12.06.2001 |  | 151 | 40 | 75 | 68 | 67 | 17 | 16 | 2,0 |
| 12 | Ужанов Богдан Евгеньевич | 4 | В | М | 27.08.2001 |  | 145 | 36 | 74 | 73 | 70 | 18 | 16 | 2,2 |
| 13 | Ничипорук Дарья Алексеевна | 4 | В | Ж | 09.04.2001 |  | 147 | 46 | 84 | 81 | 79 | 18 | 17 | 1,9 |
| 14 | Самохина Татьяна Александровна | 4 | В | Ж | 23.09.2001 |  | 145 | 34 | 73 | 67 | 66 | 17 | 16 | 1,7 |
| 15 | Христич Дмитрий Андреевич | 4 | В | М | 16.07.2002 |  | 151 | 40 | 75 | 68 | 67 | 17 | 16 | 1,9 |
| 16 | Щёкин Александр Сергеевич | 4 | В | М | 15.03.2001 |  | 153 | 37 | 74 | 73 | 70 | 18 | 16 | 2,3 |
| 17 | Черкесова Татьяна Николаевна | 4 | В | Ж | 08.12.2000 |  | 152 | 43 | 94 | 92 | 91 | 27 | 23 | 1,8 |
| 18 | Чигрина Ангелина Сергеевна | 4 | В | Ж | 04.09.2001 |  | 148 | 40 | 84 | 81 | 79 | 18 | 17 | 2,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Функциональная подготовленность | | | | | | | | Физическая подготовленность | | | | | | | |
| Арт.давл. (мм.рт.ст.) | | Задержка дыхания | | ЧСС (уд./мин.) | | | | гибкость (см) | Прыжки | | Силовые | | | Бег | |
| Мах СД | Min ДД | на вдохе | на выдохе | в покое лёжа | в покое стоя | после нагр. 30 присед. за 30 сек. | после 1 мин. восстан. | прыжок в длину с места (см) | прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | отжимание от пола (раз) | подъём тул. за 30 сек. (раз) | подтягивание (раз) | бег 30 м (сек.) | бег 1000 м (мин.,сек.) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 120 | 60 | 46 | 24 | 78 | 68 | 112 | 78 | 3 | 142 | 66 | 17 | 22 | 4 | 6,1 | 6,04 |
| 120 | 80 | 48 | 26 | 70 | 74 | 128 | 86 | 21 | 135 | 102 | 5 | 14 | 6 | 5,5 | 6,48 |
| 110 | 70 | 40 | 27 | 80 | 76 | 112 | 84 | 4 | 167 | 68 | 18 | 19 | 3 | 5,5 | 5,45 |
| 115 | 60 | 63 | 30 | 80 | 68 | 108 | 76 | 5 | 184 | 88 | 28 | 26 | 5 | 5,2 | 5,08 |
| 110 | 70 | 45 | 24 | 74 | 76 | 112 | 84 | 4 | 138 | 58 | 15 | 21 | 2 | 6,3 | 6,40 |
| 115 | 65 | 48 | 29 | 74 | 78 | 112 | 86 | 6 | 200 | 74 | 28 | 23 | 6 | 5,2 | 5,26 |
| 110 | 70 | 38 | 17 | 76 | 80 | 128 | 88 | 14 | 126 | 94 | 9 | 18 | 6 | 6,4 | 6,48 |
| 120 | 65 | 42 | 23 | 76 | 72 | 128 | 94 | 7 | 154 | 72 | 31 | 24 | 6 | 5,4 | 5,18 |
| 120 | 70 | 48 | 29 | 68 | 70 | 108 | 74 | 6 | 152 | 92 | 25 | 21 | 5 | 5,6 | 5,08 |
| 120 | 80 | 42 | 23 | 72 | 80 | 116 | 88 | 11 | 155 | 108 | 14 | 22 | 12 | 5,6 | 6,18 |
| 120 | 80 | 34 | 22 | 70 | 74 | 104 | 84 | 2 | 145 | 52 | 12 | 20 | 2 | 6,2 | 6,32 |
| 120 | 80 | 54 | 26 | 80 | 74 | 132 | 104 | 2 | 160 | 62 | 15 | 21 | 3 | 6,1 | 5,51 |
| 115 | 75 | 40 | 30 | 74 | 76 | 92 | 76 | 9 | 120 | 87 | 8 | 17 | 8 | 6,6 | 6,54 |
| 120 | 79 | 47 | 26 | 69 | 74 | 127 | 86 | 21 | 135 | 103 | 5 | 14 | 6 | 5,5 | 6,48 |
| 120 | 60 | 46 | 25 | 78 | 68 | 112 | 79 | 3 | 142 | 67 | 17 | 22 | 4 | 6,1 | 6,00 |
| 110 | 72 | 40 | 24 | 74 | 76 | 112 | 85 | 4 | 138 | 58 | 15 | 21 | 2 | 6,3 | 6,20 |
| 115 | 74 | 40 | 30 | 74 | 76 | 90 | 76 | 9 | 120 | 87 | 8 | 17 | 8 | 6,6 | 6,44 |
| 120 | 78 | 47 | 25 | 69 | 74 | 125 | 86 | 21 | 135 | 103 | 5 | 14 | 6 | 5,5 | 6,47 |

**Карта тестирования показателей здоровья школьников 8 «А» класса**

**Район**: Обливский **ОУ**: МОУ Обливская СОШ №1 **Дата тестирования**: сентябрь 2011 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общая часть | | | | | | возраст | Физическое развитие | | | | | | | |
| № | Фамилия, имя, отчество | класс | литера | пол (м/ж) | дата рождения | рост (см) | масса тела (кг) | Окружность грудной клетки (см) | | | Сила кисти  (кг) | |  |
| на вдохе | в покое | на выдохе | правая | левая | ЖЕЛ (л) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | Бородина Алина Дмитриевна | 8 | А | Ж | 26.03.1998 |  | 158 | 48 | 89 | 83 | 82 | 26 | 26 | 2,2 |
| 2 | Болдырев Егор Владимирович | 8 | А | М | 04.01.1998 |  | 168 | 60 | 87 | 82 | 81 | 35 | 38 | 2,6 |
| 3 | Дьяконов Максим Алексеевич | 8 | А | М | 11.03.1997 |  | 176 | 53 | 91 | 87 | 84 | 38 | 37 | 2,4 |
| 4 | Наривончик Александра Ивановна | 8 | А | Ж | 18.10.1997 |  | 168 | 55 | 88 | 85 | 84 | 26 | 26 | 2,6 |
| 5 | Неровная Алина Вячеславовна | 8 | А | Ж | 22.05.1997 |  | 160 | 50 | 92 | 88 | 86 | 24 | 28 | 3,2 |
| 6 | Хрюнина Анна Владимировна | 8 | А | Ж | 23.01.1998 |  | 166 | 55 | 93 | 90 | 88 | 28 | 28 | 2,5 |
| 7 | Юмагулова Дильнара Фаритовна | 8 | А | Ж | 15.02.1998 |  | 169 | 54 | 93 | 90 | 88 | 29 | 31 | 3,4 |
| 8 | Ивлев Сергей Сергеевич | 8 | А | М | 22.05.1998 |  | 167 | 52 | 88 | 86 | 84 | 36 | 34 | 2,6 |
| 9 | Лагунов Евгений Николаевич | 8 | А | М | 18.02.1998 |  | 172 | 65 | 91 | 88 | 87 | 56 | 52 | 2,9 |
| 10 | Лаптев Михаил Валерьевич | 8 | А | М | 24.06.1997 |  | 175 | 53 | 91 | 85 | 84 | 39 | 37 | 2,3 |
| 11 | Сытников Никита Алексеевич | 8 | А | М | 26.09.1997 |  | 168 | 52 | 88 | 86 | 84 | 36 | 34 | 2,6 |
| 12 | Фрейман Николай Борисович | 8 | А | М | 05.05.1997 |  | 172 | 65 | 91 | 88 | 87 | 56 | 52 | 2,9 |
| 13 | Харитонов Антон Анатольевич | 8 | А | М | 23.01.1998 |  | 175 | 58 | 87 | 85 | 83 | 37 | 38 | 2,4 |
| 14 | Щепелев Дмитрий Викторович | 8 | А | М | 24.05.1997 |  | 167 | 52 | 88 | 86 | 85 | 39 | 34 | 2,5 |
| 15 | Сударкин Михаил Сергеевич | 8 | А | М | 02.06.1997 |  | 174 | 65 | 90 | 88 | 88 | 56 | 52 | 2,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Функциональная подготовленность | | | | | | | | Физическая подготовленность | | | | | | | |
| Арт.давл. (мм.рт.ст.) | | Задержка дыхания | | ЧСС (уд./мин.) | | | | гибкость (см) | Прыжки | | Силовые | | | Бег | |
| Мах СД | Min ДД | на вдохе | на выдохе | в покое лёжа | в покое стоя | после нагр. 30 присед. за 30 сек. | после 1 мин. восстан. | прыжок в длину с места (см) | прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | отжимание от пола (раз) | подъём тул. за 30 сек. (раз) | подтягивание (раз) | бег 30 м (сек.) | бег 1000 м (мин.,сек.) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 120 | 80 | 58 | 30 | 78 | 84 | 114 | 90 | 22 | 180 | 136 | 22 | 24 | 24 | 5,6 | 4,40 |
| 115 | 75 | 56 | 32 | 72 | 96 | 132 | 100 | 8 | 184 | 102 | 38 | 22 | 7 | 5,2 | 4,08 |
| 120 | 75 | 47 | 40 | 100 | 116 | 168 | 132 | 10 | 230 | 120 | 45 | 21 | 12 | 4,9 | 4,02 |
| 110 | 70 | 59 | 47 | 90 | 84 | 120 | 96 | 24 | 174 | 128 | 15 | 19 | 15 | 5,8 | 4,53 |
| 120 | 80 | 61 | 36 | 96 | 90 | 126 | 102 | 18 | 155 | 110 | 16 | 19 | 14 | 5,7 | 5,00 |
| 118 | 78 | 49 | 25 | 84 | 90 | 132 | 114 | 10 | 172 | 124 | 15 | 22 | 14 | 5,7 | 4,50 |
| 120 | 80 | 56 | 34 | 76 | 88 | 120 | 108 | 16 | 185 | 130 | 17 | 22 | 20 | 5,3 | 4,36 |
| 120 | 75 | 68 | 41 | 76 | 88 | 132 | 100 | 14 | 210 | 124 | 45 | 24 | 14 | 4,6 | 3,46 |
| 120 | 80 | 82 | 54 | 76 | 100 | 128 | 100 | 16 | 225 | 112 | 56 | 26 | 14 | 4,8 | 3,50 |
| 120 | 80 | 72 | 41 | 75 | 88 | 130 | 100 | 14 | 210 | 124 | 45 | 24 | 12 | 4,5 | 3,40 |
| 120 | 80 | 80 | 54 | 78 | 98 | 127 | 100 | 16 | 225 | 112 | 50 | 26 | 15 | 4,3 | 3,30 |
| 115 | 75 | 65 | 35 | 76 | 97 | 130 | 98 | 9 | 196 | 105 | 42 | 25 | 12 | 5,0 | 4,00 |
| 120 | 80 | 61 | 38 | 76 | 104 | 132 | 112 | 8 | 181 | 108 | 40 | 21 | 12 | 5,2 | 4,10 |
| 115 | 75 | 56 | 32 | 72 | 96 | 132 | 100 | 8 | 187 | 102 | 38 | 22 | 14 | 5,0 | 4,08 |
| 120 | 75 | 47 | 40 | 100 | 116 | 168 | 133 | 10 | 230 | 120 | 45 | 26 | 13 | 4,9 | 4,02 |

**Карта тестирования показателей здоровья школьников 4 «В» класса**

**Район**: Обливский **ОУ**: МОУ Обливская СОШ №1 **Дата тестирования**: апрель 2012 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общая часть | | | | | | возраст | Физическое развитие | | | | | | | |
| № | Фамилия, имя, отчество | класс | литера | пол (м/ж) | дата рождения | рост (см) | масса тела (кг) | Окружность грудной клетки (см) | | | Сила кисти  (кг) | |  |
| на вдохе | в покое | на выдохе | правая | левая | ЖЕЛ (л) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | Волоцков Тарас Юрьевич | 4 | В | М | 21.08.2001 |  | 147 | 35 | 73 | 67 | 64 | 19 | 17 | 2,0 |
| 2 | Гранникова Екатерина Игоревна | 4 | В | Ж | 28.08.2001 |  | 153 | 56 | 90 | 88 | 87 | 23 | 22 | 1,9 |
| 3 | Гордеев Никита Григорьевич | 4 | В | М | 30.05.2002 |  | 152 | 41 | 76 | 70 | 69 | 19 | 18 | 2,2 |
| 4 | Дерягин Дмитрий Викторович | 4 | В | М | 04.05.2001 |  | 148 | 38 | 76 | 72 | 67 | 22 | 19 | 2,1 |
| 5 | Евсеев Сергей Сергеевич | 4 | В | М | 08.03.2001 |  | 141 | 31 | 73 | 69 | 66 | 17 | 15 | 1,9 |
| 6 | Печёный Никита Витальевич | 4 | В | М | 25.05.2001 |  | 154 | 39 | 75 | 69 | 68 | 20 | 18 | 2,1 |
| 7 | Куркина Виктория Николаевна | 4 | В | Ж | 18.10.2001 |  | 155 | 41 | 95 | 93 | 92 | 27 | 23 | 1,8 |
| 8 | Макаренков Денис Данилович | 4 | В | М | 23.04.2001 |  | 137 | 32 | 67 | 63 | 62 | 16 | 16 | 1,9 |
| 9 | Микаелян Кирилл Варданович | 4 | В | М | 05.05.2001 |  | 147 | 61 | 78 | 74 | 73 | 21 | 18 | 2,1 |
| 10 | Мишакина Анастасия Игоревна | 4 | В | Ж | 22.11.2001 |  | 145 | 34 | 73 | 67 | 66 | 17 | 16 | 1,7 |
| 11 | Севостьянов Валерий Дмитриевич | 4 | В | М | 12.06.2001 |  | 151 | 40 | 75 | 68 | 67 | 17 | 16 | 2,0 |
| 12 | Ужанов Богдан Евгеньевич | 4 | В | М | 27.08.2001 |  | 145 | 36 | 74 | 73 | 70 | 18 | 16 | 2,2 |
| 13 | Ничипорук Дарья Алексеевна | 4 | В | Ж | 09.04.2001 |  | 147 | 46 | 84 | 81 | 79 | 18 | 17 | 1,9 |
| 14 | Самохина Татьяна Александровна | 4 | В | Ж | 23.09.2001 |  | 145 | 36 | 73 | 67 | 66 | 17 | 16 | 1,7 |
| 15 | Христич Дмитрий Андреевич | 4 | В | М | 16.07.2002 |  | 151 | 40 | 75 | 69 | 67 | 17 | 16 | 1,9 |
| 16 | Щёкин Александр Сергеевич | 4 | В | М | 15.03.2001 |  | 153 | 37 | 74 | 73 | 70 | 18 | 16 | 2,3 |
| 17 | Черкесова Татьяна Николаевна | 4 | В | Ж | 08.12.2000 |  | 152 | 44 | 94 | 92 | 91 | 27 | 23 | 1,8 |
| 18 | Чигрина Ангелина Сергеевна | 4 | В | Ж | 04.09.2001 |  | 148 | 40 | 84 | 81 | 78 | 18 | 17 | 2,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Функциональная подготовленность | | | | | | | | Физическая подготовленность | | | | | | | |
| Арт.давл. (мм.рт.ст.) | | Задержка дыхания | | ЧСС (уд./мин.) | | | | гибкость (см) | Прыжки | | Силовые | | | Бег | |
| Мах СД | Min ДД | на вдохе | на выдохе | в покое лёжа | в покое стоя | после нагр. 30 присед. за 30 сек. | после 1 мин. восстан. | прыжок в длину с места (см) | прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | отжимание от пола (раз) | подъём тул. за 30 сек. (раз) | подтягивание (раз) | бег 30 м (сек.) | бег 1000 м (мин.,сек.) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 120 | 60 | 46 | 24 | 78 | 68 | 112 | 78 | 3 | 143 | 66 | 18 | 23 | 4 | 6,1 | 6,01 |
| 120 | 80 | 48 | 26 | 70 | 74 | 128 | 86 | 21 | 136 | 102 | 7 | 14 | 6 | 5,5 | 6,48 |
| 110 | 70 | 40 | 27 | 80 | 76 | 112 | 84 | 4 | 167 | 68 | 18 | 19 | 4 | 5,5 | 5,45 |
| 115 | 60 | 63 | 30 | 80 | 68 | 108 | 76 | 5 | 184 | 88 | 28 | 26 | 5 | 5,1 | 5,08 |
| 110 | 70 | 45 | 24 | 74 | 76 | 112 | 84 | 4 | 138 | 58 | 15 | 24 | 3 | 6,3 | 6,40 |
| 115 | 65 | 48 | 29 | 74 | 78 | 112 | 86 | 6 | 200 | 74 | 28 | 23 | 6 | 5,2 | 5,26 |
| 110 | 70 | 38 | 17 | 76 | 80 | 128 | 88 | 14 | 127 | 94 | 10 | 18 | 6 | 6,4 | 6,48 |
| 120 | 65 | 42 | 23 | 76 | 72 | 128 | 94 | 7 | 154 | 72 | 31 | 24 | 6 | 5,4 | 5,18 |
| 120 | 70 | 48 | 29 | 68 | 70 | 108 | 74 | 6 | 153 | 94 | 25 | 21 | 5 | 5,6 | 5,09 |
| 120 | 80 | 42 | 23 | 72 | 80 | 116 | 88 | 11 | 155 | 108 | 14 | 22 | 12 | 5,6 | 6,18 |
| 120 | 80 | 34 | 22 | 70 | 74 | 104 | 84 | 2 | 145 | 52 | 12 | 20 | 2 | 6,2 | 6,32 |
| 120 | 80 | 54 | 26 | 80 | 74 | 132 | 104 | 2 | 160 | 62 | 15 | 21 | 3 | 6,0 | 5,51 |
| 115 | 75 | 40 | 30 | 74 | 76 | 92 | 76 | 9 | 124 | 87 | 8 | 19 | 8 | 6,6 | 6,50 |
| 120 | 79 | 47 | 26 | 69 | 74 | 127 | 86 | 21 | 135 | 103 | 7 | 14 | 6 | 5,5 | 6,48 |
| 120 | 60 | 46 | 25 | 78 | 68 | 112 | 79 | 3 | 142 | 67 | 17 | 22 | 4 | 6,1 | 6,00 |
| 110 | 72 | 40 | 24 | 74 | 76 | 112 | 85 | 4 | 138 | 60 | 15 | 21 | 2 | 6,1 | 6,20 |
| 115 | 74 | 40 | 30 | 74 | 76 | 90 | 76 | 9 | 122 | 87 | 8 | 17 | 8 | 6,6 | 6,44 |
| 120 | 78 | 47 | 25 | 69 | 74 | 125 | 86 | 21 | 135 | 105 | 6 | 15 | 5 | 5,3 | 6,40 |

**Карта тестирования показателей здоровья школьников 8 «А» класса**

**Район**: Обливский **ОУ**: МОУ Обливская СОШ №1 **Дата тестирования**: апрель 2012 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общая часть | | | | | | возраст | Физическое развитие | | | | | | | |
| № | Фамилия, имя, отчество | класс | литера | пол (м/ж) | дата рождения | рост (см) | масса тела (кг) | Окружность грудной клетки (см) | | | Сила кисти  (кг) | |  |
| на вдохе | в покое | на выдохе | правая | левая | ЖЕЛ (л) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | Бородина Алина Дмитриевна | 8 | А | Ж | 26.03.1998 |  | 159 | 47 | 89 | 83 | 82 | 26 | 26 | 2,2 |
| 2 | Болдырев Егор Владимирович | 8 | А | М | 04.01.1998 |  | 168 | 61 | 87 | 82 | 81 | 35 | 38 | 2,6 |
| 3 | Дьяконов Максим Алексеевич | 8 | А | М | 11.03.1997 |  | 176 | 53 | 91 | 87 | 84 | 38 | 37 | 2,4 |
| 4 | Наривончик Александра Ивановна | 8 | А | Ж | 18.10.1997 |  | 168 | 55 | 88 | 85 | 84 | 26 | 26 | 2,6 |
| 5 | Неровная Алина Вячеславовна | 8 | А | Ж | 22.05.1997 |  | 163 | 50 | 92 | 88 | 86 | 24 | 28 | 3,2 |
| 6 | Хрюнина Анна Владимировна | 8 | А | Ж | 23.01.1998 |  | 166 | 55 | 93 | 90 | 88 | 28 | 28 | 2,5 |
| 7 | Юмагулова Дильнара Фаритовна | 8 | А | Ж | 15.02.1998 |  | 169 | 54 | 93 | 90 | 88 | 29 | 31 | 3,4 |
| 8 | Ивлев Сергей Сергеевич | 8 | А | М | 22.05.1998 |  | 168 | 53 | 88 | 86 | 84 | 36 | 34 | 2,6 |
| 9 | Лагунов Евгений Николаевич | 8 | А | М | 18.02.1998 |  | 172 | 65 | 91 | 88 | 87 | 56 | 52 | 2,9 |
| 10 | Лаптев Михаил Валерьевич | 8 | А | М | 24.06.1997 |  | 175 | 53 | 91 | 85 | 84 | 39 | 37 | 2,3 |
| 11 | Сытников Никита Алексеевич | 8 | А | М | 26.09.1997 |  | 169 | 52 | 88 | 86 | 84 | 36 | 34 | 2,6 |
| 12 | Фрейман Николай Борисович | 8 | А | М | 05.05.1997 |  | 172 | 64 | 91 | 88 | 87 | 56 | 52 | 2,9 |
| 13 | Харитонов Антон Анатольевич | 8 | А | М | 23.01.1998 |  | 175 | 58 | 87 | 85 | 83 | 37 | 38 | 2,4 |
| 14 | Щепелев Дмитрий Викторович | 8 | А | М | 24.05.1997 |  | 167 | 53 | 88 | 86 | 85 | 39 | 34 | 2,5 |
| 15 | Сударкин Михаил Сергеевич | 8 | А | М | 02.06.1997 |  | 174 | 65 | 90 | 88 | 88 | 56 | 52 | 2,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Функциональная подготовленность | | | | | | | | Физическая подготовленность | | | | | | | |
| Арт.давл. (мм.рт.ст.) | | Задержка дыхания | | ЧСС (уд./мин.) | | | | гибкость (см) | Прыжки | | Силовые | | | Бег | |
| Мах СД | Min ДД | на вдохе | на выдохе | в покое лёжа | в покое стоя | после нагр. 30 присед. за 30 сек. | после 1 мин. восстан. | прыжок в длину с места (см) | прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | отжимание от пола (раз) | подъём тул. за 30 сек. (раз) | подтягивание (раз) | бег 30 м (сек.) | бег 1000 м (мин.,сек.) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 120 | 80 | 58 | 31 | 78 | 84 | 114 | 90 | 22 | 181 | 135 | 23 | 24 | 24 | 5,5 | 4,38 |
| 115 | 75 | 56 | 32 | 72 | 96 | 132 | 100 | 8 | 184 | 105 | 38 | 22 | 8 | 5,2 | 4,08 |
| 120 | 75 | 47 | 40 | 100 | 116 | 168 | 132 | 10 | 232 | 120 | 46 | 21 | 12 | 4,8 | 4,07 |
| 110 | 70 | 59 | 47 | 90 | 84 | 120 | 96 | 24 | 174 | 128 | 15 | 19 | 15 | 5,7 | 4,53 |
| 120 | 80 | 61 | 36 | 96 | 90 | 126 | 102 | 18 | 157 | 110 | 19 | 18 | 14 | 5,7 | 5,00 |
| 118 | 78 | 49 | 25 | 84 | 90 | 132 | 114 | 10 | 172 | 125 | 15 | 22 | 14 | 5,7 | 4,50 |
| 120 | 80 | 56 | 34 | 76 | 88 | 120 | 108 | 16 | 185 | 130 | 17 | 22 | 20 | 5,3 | 4,36 |
| 120 | 75 | 68 | 41 | 76 | 88 | 132 | 100 | 14 | 212 | 124 | 45 | 24 | 14 | 4,5 | 3,46 |
| 120 | 80 | 82 | 54 | 76 | 100 | 128 | 100 | 16 | 225 | 113 | 56 | 27 | 14 | 4,8 | 3,52 |
| 120 | 80 | 72 | 41 | 75 | 88 | 130 | 100 | 14 | 210 | 124 | 46 | 24 | 13 | 4,5 | 3,40 |
| 120 | 80 | 80 | 54 | 78 | 98 | 127 | 100 | 16 | 225 | 112 | 50 | 26 | 15 | 4,3 | 3,28 |
| 115 | 75 | 65 | 35 | 76 | 97 | 130 | 98 | 9 | 196 | 105 | 43 | 25 | 12 | 5,1 | 4,00 |
| 120 | 80 | 61 | 38 | 75 | 104 | 132 | 112 | 8 | 185 | 108 | 40 | 21 | 12 | 5,2 | 4,10 |
| 115 | 75 | 56 | 32 | 72 | 96 | 132 | 100 | 8 | 187 | 107 | 39 | 23 | 15 | 5,0 | 4,08 |
| 120 | 75 | 47 | 40 | 100 | 116 | 168 | 133 | 10 | 228 | 124 | 45 | 26 | 13 | 4,8 | 4,00 |