



---

---

ХАМАТШИНА  
МАРГАРИТА  
ОЛЕГОВНА



11 ЛЕТ, ДЕВОЧКА

---

---

ЗАКЛЮЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ

22 сентября 2023



---


---

## ВИДЫ СПОРТА, К КОТОРЫМ ПРЕДРАСПОЛОЖЕН РЕБЁНОК

---

---

Чтобы увеличить физические показатели вашего ребёнка в его основном виде спорта, рекомендуется систематически уделять внимание занятиям общей физической подготовкой (ОФП). Для этого можно попробовать следующие виды спорта:



Лёгкая атлетика (ОФП)



Ушу



Танцевальный спорт





Командно-игровые виды спорта



Плавание (ОФП)

Данные виды спорта помогут ребёнку укрепить здоровье, развить мышечную систему и опорно-двигательный аппарат, а также благотворно скажутся на его психо-эмоциональном состоянии.



---

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ

---

---



Рекомендуется проходить повторное тестирование каждые шесть месяцев для эффективного контроля за развитием вашего ребенка

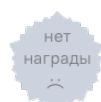
---

---

## ОЦЕНКИ ТЕСТОВ ПО НОРМАТИВАМ ГТО

---

---



10,5 сек

Челночный бег



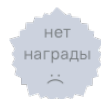
0 раз

Отжимания



-30 см

Наклон вперёд  
из положения стоя



130 см

Прыжок в длину  
с места




30 раз/мин

Подъём туловища лёжа  
на спине

Мы проверили способность вашего ребёнка выполнить нормативы ГТО. Оценки не являются официальными, это проверка способностей ребёнка, которая помогает понять, чего ожидать на выполнении нормативов. Чтобы пройти официальное тестирование ГТО, зарегистрируйтесь и запишитесь на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Для получения знака отличия ГТО, нужно выполнить нормативы всех вышеперечисленных испытаний в центрах тестирования ВФСК ГТО и ещё двух обязательных:

- бег на 30 или на 60 м
- бег на 1500 или на 2000 м



---

---

## КАКИЕ ТЕСТЫ ПРОВОДИЛИ И КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЛУЧИЛ РЕБЁНОК

---

---


В следующих разделах вы можете подробно изучить, какие тесты мы проводили и какие результаты показал ваш ребёнок. На основе этих результатов рассчитана предрасположенность ребёнка к видам спорта и выводы по ГТО.

Тестирование состоит из 4-х этапов: функционального, антропометрического, психофизиологического, спортивного. О них вы подробно узнаете на следующих страницах заключения тестирования.

Результаты тестирования не являются вступительными испытаниями в спортивную школу и не гарантируют зачисления ребёнка на различные этапы спортивной подготовки. Данное заключение носит рекомендательный характер и отражает текущее физическое развитие ребёнка.

В тестировании предрасположенности ребёнка к видам спорта используются нормативы для 12 лет, так как мы округляем возраст до целого значения, а не до полных лет.





---

---

# ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

---

---

В исследовании изучалось состояние различных систем организма, чтобы определить склонность ребёнка к типам физической нагрузки: выносливости, скоростно-силовой, сложно-координационной. Эта склонность определяет успешность занятий определённым видом спорта.

## Проведённые тесты

- вариабельность ритма сердца с определением типа вегетативной регуляции;
- центральная гемодинамика с определением типа кровообращения;
- измерение артериального давления;
- исследование дыхательной системы с определением жизненной ёмкости лёгких.

---

## Показатели вашего ребёнка

Тип вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы



### Как исследовали

Производился компьютерный анализ кардиоритмограммы (времени между ударами сердца), записанной на ЭКГ в течение 5 минут.

### Текущий показатель

Оптимальное состояние функциональных систем организма. Организм эффективно справляется с различными типами нагрузки, как с физической, так и психоэмоциональной и обладает хорошей стойкостью к болезням.

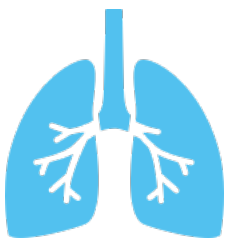
Тип кровообращения

## Гипокинетический



Жизненная ёмкость лёгких

2450 мл,  
85% от  
должного  
объёма



### Как исследовали

Производился компьютерный анализ реограммы, где определялись сердечный индекс и общее периферическое сосудистое сопротивление.

### Текущий показатель

Тип кровообращения – гипокинетический. Данный тип свидетельствует об экономичной работе системы кровообращения, особенно выраженной при тренировке выносливости. Склонность к занятиям видами спорта, требующими проявления выносливости.



### Как исследовали

Предлагалось сделать три глубоких вдоха с последующим максимальным выдохом в трубку компьютерного спирометра.

### Текущий показатель

85% от должного объёма. Низкие значения жизненной ёмкости лёгких. Данный показатель указывает на низкий уровень физического развития и может отражать отклонения в состоянии здоровья. В данном случае рекомендуется обратиться к врачу.

# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Данное исследования направлено на измерение тела человека и его частей с целью установления различных особенностей физического строения, позволяющее дать количественную характеристику их изменчивости и выбора наиболее подходящего вида спорта.

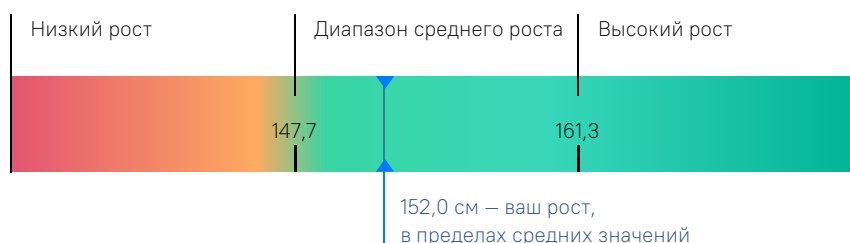
## Проведённые тесты

- определение конституционального типа;
- определение типа пропорций тела;
- определение формы спины;
- оценка состояния стоп;
- длина тела;
- масса тела;
- индекс массы тела;
- биологический возраст;
- соотношение длины рук и тела.

## Показатели вашего ребёнка

Длина тела

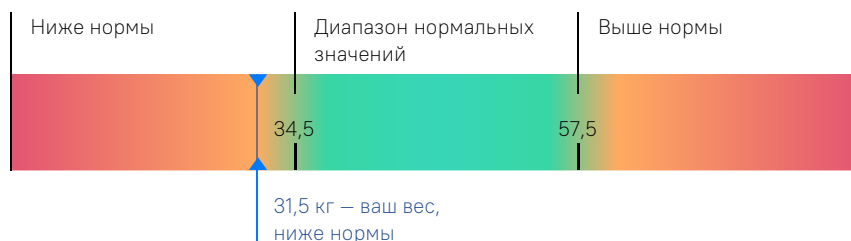
152,0 см





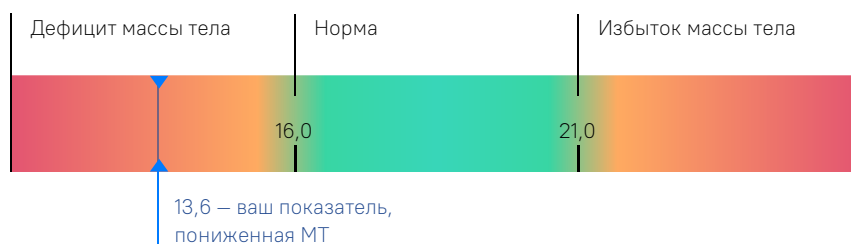
Масса тела

31,5 кг



Индекс массы тела,  
или индекс Кетле

13,6



Индекс массы тела — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы и роста человека, и тем самым косвенно оценить, является ли масса пониженной, нормальной или избыточной.

Форма спины

Нормальная



### Как исследовали

Визуальная оценка

### Результат

Нормальная — все изгибы позвоночника являются умеренно выраженными, голова поднята, живот подтянут, плечи расправлены.

### Оценка состояния стоп

Левая –  
полая,  
правая –  
полая



Ваш результат

Норма

### Как исследовали

При помощи компьютерной плантографии

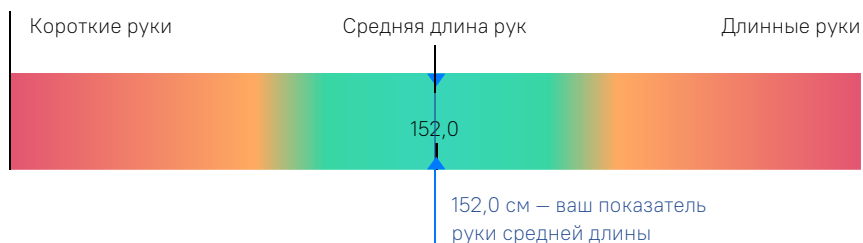
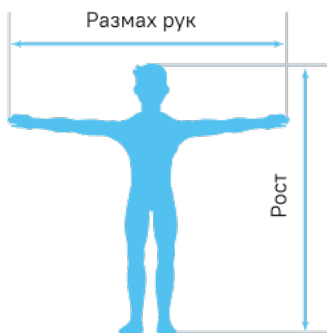
### Результат

Полая – это один из видов деформации стопы, при котором происходит увеличение её свода. Это состояние противоположно плоскостопию и чаще является приобретённым, чем врождённым.

Полая – это один из видов деформации стопы, при котором происходит увеличение её свода. Это состояние противоположно плоскостопию и чаще является приобретённым, чем врождённым.

### Соотношение длины рук и тела

152,0 см,  
руки  
средней  
длины



### Как исследовали

Вычисляется из измерений длины размаха рук и роста

### Результат

Соотношение длины рук к длине тела отображает пропорциональность рук относительно тела. Считается, что если диаметр разведённых рук в сторону больше собственного роста, то этот показатель свидетельствует о длинных руках. Если диаметр разведённых рук в сторону меньше собственного роста, руки считаются короткими. Если этот диаметр равен росту, то данный показатель свидетельствует о средней длине рук.

Биологический  
возраст

12,3 лет


Биологический возраст – фактор, который информирует нас о степени старения наших клеток и указывает на реальный возраст нашего организма.

Сравнивая биологический возраст с календарным, делают вывод о темпах развития ребёнка.

Превышение биологического возраста над календарным может свидетельствовать об акселерации – ускоренных темпах развития организма.

Если биологический возраст меньше, чем календарный, это может свидетельствовать о ретардации – замедленных темпах развития организма.

Соответствие биологического возраста календарному свидетельствует о нормальном, не опережающем и не замедленном темпе развития организма.



---

---

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

---

---

В данном разделе определяются психофизиологические характеристики ребёнка, которые являются полезными в определении спортивной направленности.

## Проведённые тесты

- скорость сенсомоторной реакции;
- реакция на движущийся объект;
- тип нервной системы.

---

## Показатели вашего ребёнка

Скорость сенсомотор-  
ной реакции

Средняя



### Как исследовали

Оценивается реакция ребёнка на сигнал красного цвета при помощи зрительно-моторной трубы.

### Результат

Средняя подвижность нервных процессов, что позволяет ребёнку достаточно быстро переключаться между разными видами деятельности. У детей с подвижной нервной системой быстрее формируется двигательный навык, но при этом он менее устойчив и стабилен, чем у детей с малоподвижной нервной системой.

Реакция на  
движущийся объект

Преобладание процесса возбуждения в НС

**Как исследовали**

При помощи зрительно-моторного анализатора

**Результат**

Преобладает процесс возбуждения – ребёнок легко включается в деятельность, энергичен, активен, стремится к быстрому выполнению каких-либо заданий. При этом ему может быть сложно проявлять терпение, тяжело остановиться, трудно долго выполнять монотонную работу.

Тип нервной системы


Средний

**Как исследовали**

При помощи датчика теппинг-теста

**Результат**

Тип нервной системы средний – позволяет демонстрировать высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать интенсивные нагрузки, однако после них ребёнку может потребоваться большее время на восстановление.



---

---

# СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

---

---

Спортивное тестирование — комплекс испытаний, в ходе которых косвенным методом измеряются основные показатели физической подготовленности ребёнка, от которых зависит соревновательный успех в большинстве видов спорта.

## **Проведённые тесты**

- выкруты прямыми руками назад и вперёд;
- гибкость голеностопного сустава;
- наклон вперёд из положения стоя;
- челночный бег 3×10 м;
- прыжок в высоту;
- прыжок в длину;
- отжимания;
- стойка на одной ноге с закрытыми глазами в течении 15 секунд.

---

## Показатели вашего ребёнка

Гибкость  
голеностопного  
сустава

### **Оценка гибкости голеностопного сустава**

Сниженные результаты данного теста говорят о сниженной гибкости голеностопного сустава.

Сниженная

Выкруты прямыми  
руками назад и  
вперед, стоя на месте

40,0 см



### Оценка гибкости плечевого сустава

Высокие результаты при выполнении данного теста говорят о достаточно хорошей гибкости плечевого сустава, это даёт преимущество в тех случаях, когда специфика вида спорта предъявляет высокие требования к гибкости плечевого сустава.

Наклон вперед из  
положения стоя

-30,0 см



### Оценка гибкости заднебедренной группы мышц

Сниженные результаты данного теста говорят о сниженной подвижности в поясничном отделе позвоночника и низкой эластичности мышц задней поверхности ног.

Прыжок в длину

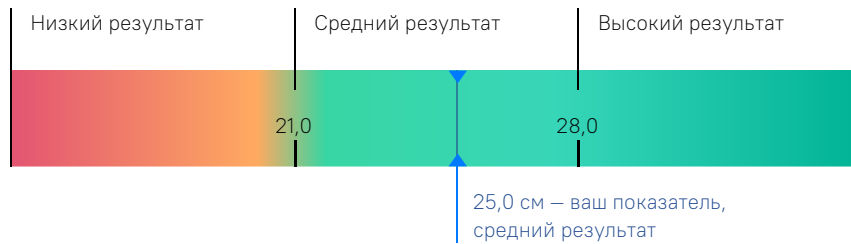
130,0 см



### Скоростно-силовые способности

Сниженные результаты, показанные при выполнении данного теста, характерны при слабом развитии скоростно-силовых способностей. Сниженные показатели могут быть также результатом слабого владения техникой выполнения теста.

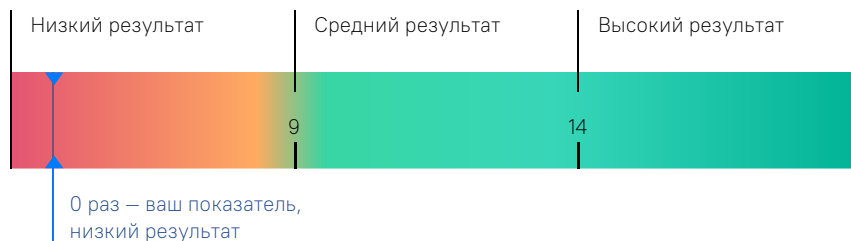
Прыжок в высоту  
25,0 см



### Скоростно-силовые способности

Средние результаты, показанные при выполнении данного теста, характерны при умеренном развитии скоростно-силовых способностей.

Отжимания  
0 раз

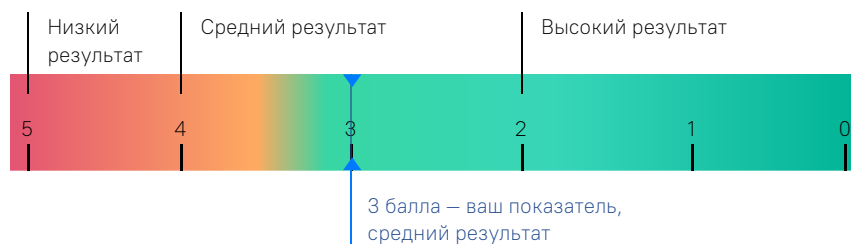


### Силовые способности и выносливость

Сниженные результаты, показанные при выполнении данного теста, характерны при слабо развитых силовых способностях: силовой мощности и силовой выносливости.

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами в течении 15 секунд

3 балла



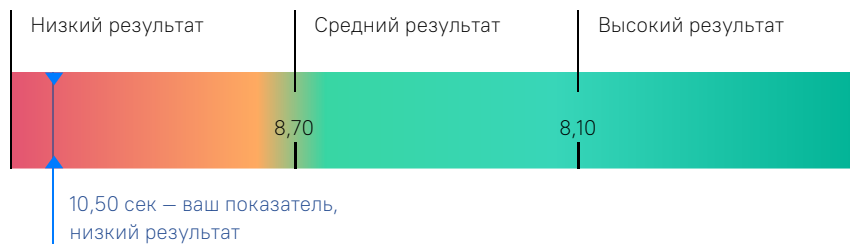
### Состояние вестибулярного аппарата вашего ребёнка

3 балла – низкие показатели данной пробы характеризуются ухудшением функционального состояния вестибулярного аппарата и снижением координации ребёнка.



Челночный бег 3×10 м

10,50 сек



### **Координационные и скоростные способности вашего ребёнка**

Сниженные результаты данного теста отражают сниженные способности к перестроению двигательных действий и быстроту, что не позволяет спортсмену эффективно переключаться от одних действий к другим при меняющихся условиях.