



---

---

КИНЗЯБУЛАТОВА  
КАМИЛА  
РАЗАНОВНА

12 ЛЕТ, ДЕВОЧКА

---

---

ЗАКЛЮЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ

02 ноября 2022

---

---

# ВИДЫ СПОРТА, К КОТОРЫМ ПРЕДРАСПОЛОЖЕН РЕБЁНОК

---

---

ХОРОШАЯ  
СКЛОННОСТЬ

## Сложнокоординационные

Выявление победителя в таких видах спорта — это сравнение сложности, качества и эстетичности исполнения выступлений. Классический пример таких видов спорта — спортивная гимнастика. Не забудьте проконсультироваться с врачом в связи с заболеванием ребёнка.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВИДЫ

- Танцевальный спорт

## Спортивные единоборства

В таких состязаниях два участника, используя только физическую силу или спортивное снаряжение, стараются поставить соперника в проигрышное положение, а также защищаться от таких же приёмов соперника.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВИДЫ

- Ушу
- Каратэ

СРЕДНЯЯ  
СКЛОННОСТЬ

## Спортивные игры

Они связаны с видами, где происходит противостояние команд или отдельных спортсменов обычно с помощью мяча. Волейбол, футбол, теннис — это представители спортивных игр. В данную категорию входит желаемый вид спорта — футбол. Набор в секции футбола обычно происходит до 10 лет. Не забудьте проконсультироваться с врачом в связи с заболеванием ребёнка.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВИДЫ

- Настольный теннис
- Бадминтон
- Футбол
- Баскетбол
- Волейбол

## Циклические

В них заложено регулярное повторение движений, а победитель определяется скоростью перемещения. В эту категорию входят, например, плавание, конькобежный и велоспорт.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВИДЫ

- Лёгкая атлетика
- Велоспорт
- Лыжные гонки

---

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ

---

---



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

---

---

## ПОЗДРАВЛЯЕМ! ВЫ МОГЛИ БЫ ПОЛУЧИТЬ СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАК ГТО

---

---



8,0 сек

Челночный бег



+10 см

Наклон вперёд  
из положения стоя




180 см

Прыжок в длину  
с места

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)

Вы претендуете на серебряный знак отличия ГТО, но вам необходимо выполнить нормативы вышеперечисленных испытаний в центрах тестирования ВФСК ГТО и ещё трёх обязательных и одного необязательного испытания на выбор:

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



---

---

## 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

Это состояние говорит о выраженном переутомлении, возникшем из-за повышенных физических и нервно-психических нагрузок или из-за личностных особенностей. Может служить маркером болезненных состояний и зачастую отображает сформировавшееся переутомление.

Тип кровообращения

## Гипокинетический



### Как исследовали

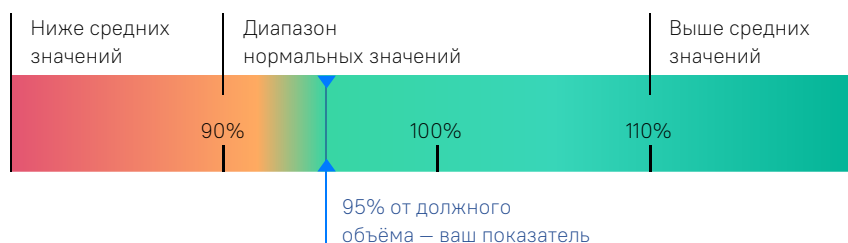
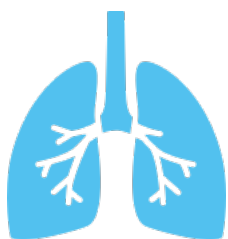
Производился компьютерный анализ реограммы, где определялись сердечный индекс и общее периферическое сосудистое сопротивление.

### 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.

Жизненная ёмкость лёгких

3340 мл,  
95% от  
должного  
объёма



### Как исследовали

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

### Текущий показатель

95% от должного объёма. Это среднее значение жизненной ёмкости лёгких. Данный показатель указывает на нормальный уровень физического и функционального развития.



# 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.

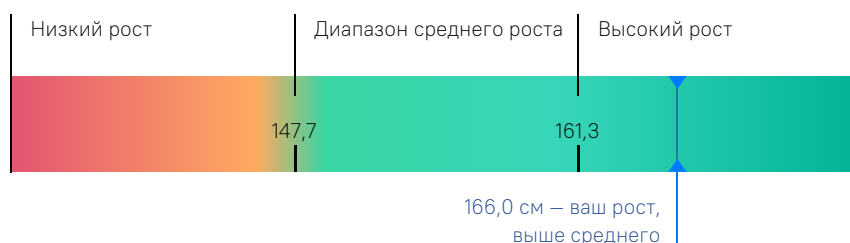
## Проведённые тесты

- 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

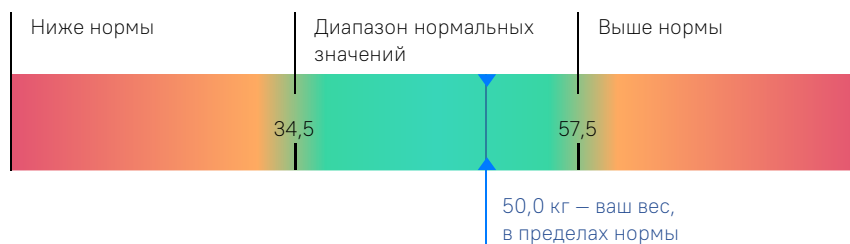
Длина тела

166,0 см



Масса тела

50,0 кг



Индекс массы тела,  
или индекс Кетле

18,1



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 –  
уплощённая,  
правая –  
уплощённая



Ваш результат

Норма

### Как исследовали

При помощи компьютерной плантографии

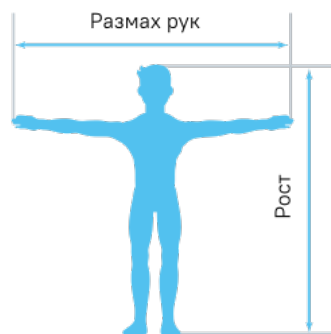
### Результат

Уплощённая – деформация стопы, при которой происходит уплощение (понижение) продольного свода, бывает врождённым или приобретённым.

Уплощённая – деформация стопы, при которой происходит уплощение (понижение) продольного свода, бывает врождённым или приобретённым.

### Соотношение длины рук и тела

158,0 см,  
короткие  
руки



### 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

14,2 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

## Процессы возбужде- ния и тор- можения сбаланси- рованы

### **Как исследовали**

При помощи зрительно-моторного анализатора

### **Результат**

Процессы возбуждения и торможения сбалансированы – нервная система уравновешена. Ребёнок склонен легко переключаться с быстрой работы на более медленную, в зависимости от ситуации могут как «активизироваться», так и успокоиться.

Тип нервной системы


## Слабый

### **Как исследовали**

При помощи датчика теппинг-теста

### **Результат**

Тип нервной системы слабый – ребёнок улавливает слабые раздражители, поэтому наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику и хорошо чувствует свои ошибки. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку.



---

---

# 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;
- наклон вперёд из положения стоя;
- челночный бег 3×10 м;
- прыжок в длину.

# Показатели вашего ребёнка

Выкруты прямыми  
руками назад и  
вперед, стоя на месте

30,0 см

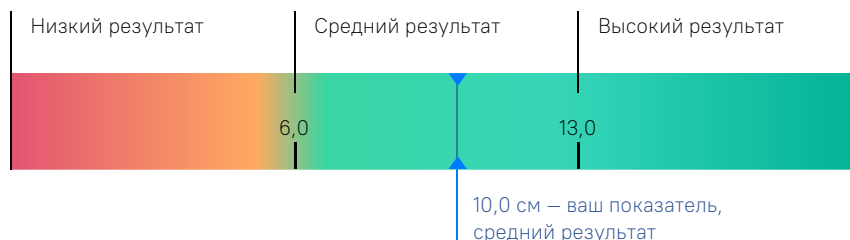


## Оценка гибкости плечевого сустава

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

10,0 см

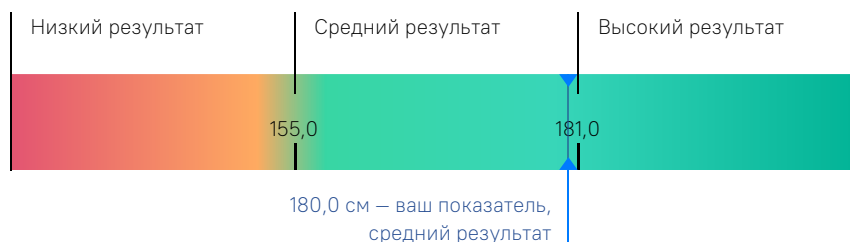


## Оценка гибкости заднебедренной группы мышц

Средние результаты, показанные при выполнении данного теста, говорят об умеренной подвижности в поясничном отделе позвоночника и достаточной эластичности мышц задней поверхности ног.

Прыжок в длину

180,0 см



## Скоростно-силовые способности

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



Челночный бег 3×10 м

8,00 сек



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

Высокие результаты данного теста отражают хорошие способности к перестроению двигательных действий и быстроту, что позволяет спортсмену переключаться от одних действий к другим при меняющихся условиях.