



---

ТЕМБАЙ  
АЛЕКСАНДРА  
ЕГОРОВНА

11 ЛЕТ, ДЕВОЧКА

---

ЗАКЛЮЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ

11 сентября 2023

---

---

# ВИДЫ СПОРТА, К КОТОРЫМ ПРЕДРАСПОЛОЖЕН РЕБЁНОК

---

---

СРЕДНЯЯ  
СКЛОННОСТЬ

## Скоростно-силовые

Такие виды спорта связаны с выполнением быстрых, сильных кратковременных движений. К ним относятся тяжёлая атлетика, санный спорт, бобслей и скелетон.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВИДЫ

- Лёгкая атлетика
- метания

## 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
- Бокс

## Спортивные игры

Они связаны с видами, где происходит противостояние команд или отдельных спортсменов обычно с помощью мяча. Волейбол, футбол, теннис — это представители спортивных игр.

### РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВИДЫ

- Баскетбол
- Гандбол

## Циклические

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

### РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВИДЫ

- Конькобежный спорт

---

---

## РЕКОМЕНДАЦИИ

---

---



Указанная вами информация о ребёнке не подразумевает ограничений к занятиям рекомендуемыми видами спорта



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

---

---

## ОЦЕНКИ ТЕСТОВ ПО НОРМАТИВАМ ГТО

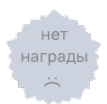
---

---



9,4 сек

Челночный бег



2 раза

Отжимания



+10 см

Наклон вперёд  
из положения стоя



150 см

Прыжок в длину  
с места




28 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 11 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 об умеренном утомлении, возникшем из-за повышенных физических и нервно-психических нагрузок или из-за личностных особенностей. Может служить маркером болезненных состояний и зачастую отображает сформировавшееся переутомление.

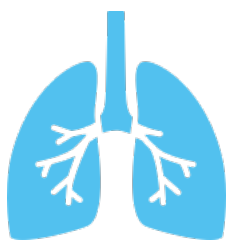
Тип кровообращения

## Гипокинетический



Жизненная ёмкость лёгких

2980 мл,  
90% 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

90% 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.

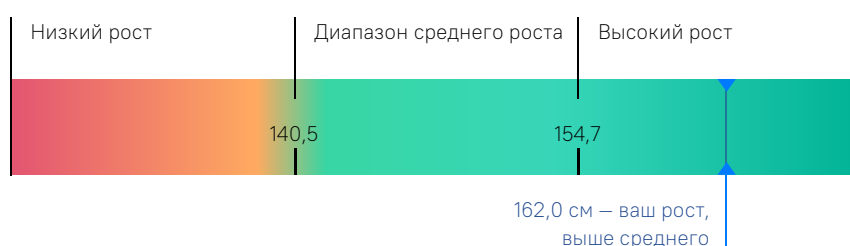
## Проведённые тесты

- 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

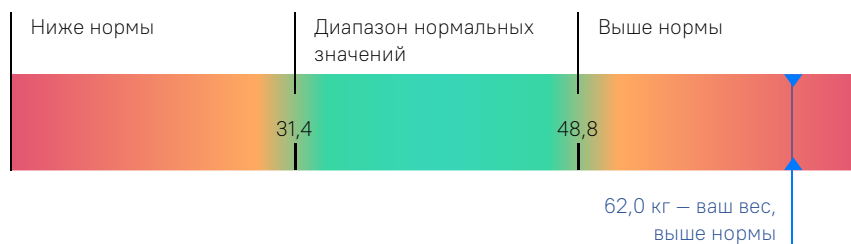
Длина тела

162,0 см



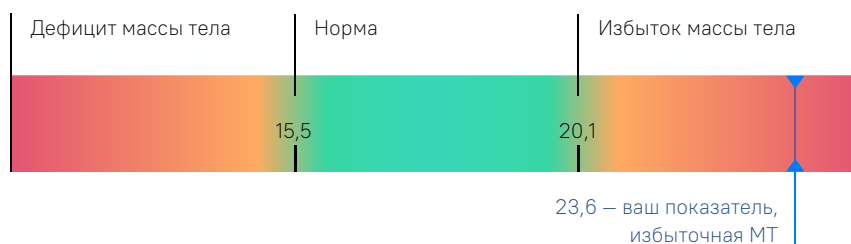
Масса тела

62,0 кг



Индекс массы тела,  
или индекс Кетле

23,6



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

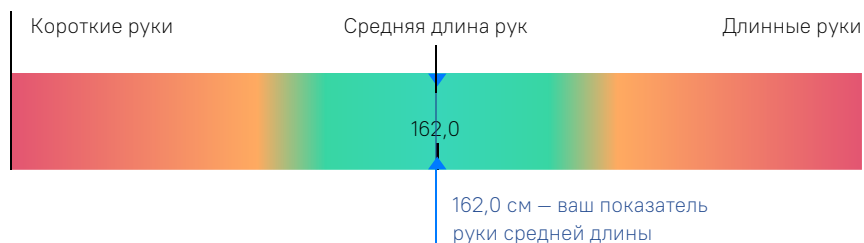
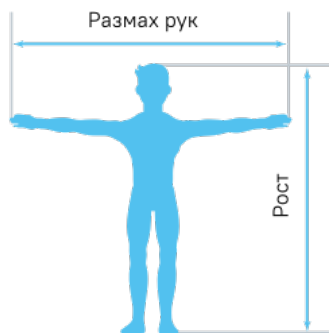
### Результат

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

162,0 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

14,7 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 торможения в НС

### **Как исследовали**

При помощи зрительно-моторного анализатора

### **Результат**

Преобладает процесса торможения – ребёнок спокоен, сдержан и терпелив. Для активного включения в деятельность ему требуется несколько больше времени, при этом их темп работы может быть снижен.

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;
- 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

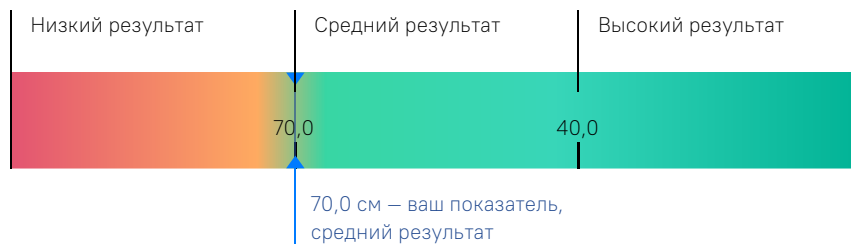
### **Оценка гибкости голеностопного сустава**

Сниженные результаты данного теста говорят о сниженной гибкости голеностопного сустава.

Сниженная

Выкруты прямыми  
руками назад и  
вперед, стоя на месте

70,0 см

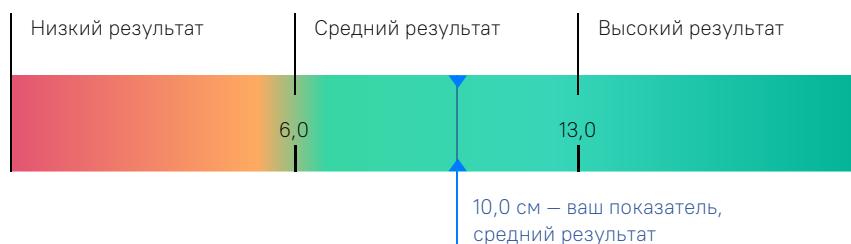


### Оценка гибкости плечевого сустава

Средние результаты при выполнении данного теста говорят о нормальном развитии гибкости плечевого сустава.

Наклон вперед из  
положения стоя

10,0 см

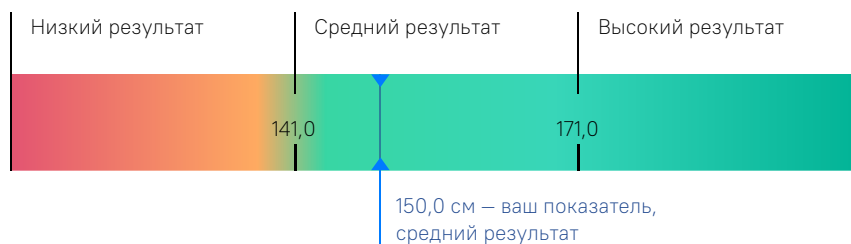


### Оценка гибкости заднебедренной группы мышц

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

150,0 см



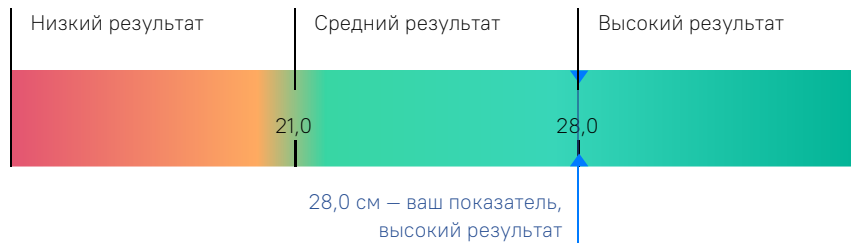
### Скоростно-силовые способности

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



Прыжок в высоту

28,0 см



### Скоростно-силовые способности

Высокие результаты, показанные при выполнении данного теста, характерны при хорошо развитых скоростно-силовых способностях.

Отжимания

2 раз

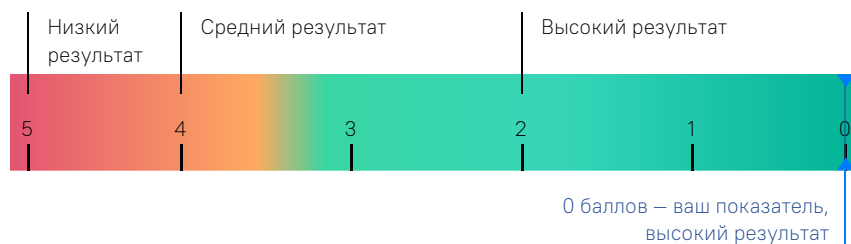


### Силовые способности и выносливость

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

0 баллов



### Состояние вестибулярного аппарата вашего ребёнка

0 баллов — отличные показатели данной пробы характеризуются высоким уровнем функционального состояния вестибулярного аппарата и хорошо развитой координацией ребёнка.

Челночный бег 3×10 м

9,40 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.