



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

# **Комплексная программа оздоровления «Набережные Челны – территория Здоровья»**

**Руководитель:  
к.п.н., доцент Ахметов Айдар Мухаметлаесович**



## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

На современном этапе развития России и республики Татарстан приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья школьников.

Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья школьников.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления школьников и приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы является создание и внедрение комплексной программы оздоровления.



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **ЦЕЛЬ:**

**разработка и внедрение программ оздоровления**

## **ЗАДАЧИ:**

1. Комплексное обследование физического состояния здоровья школьников.
2. Разработка и внедрение цикла мероприятий оздоровительно-профилактического характера.
3. Повышение квалификации и переподготовка учителей по ФКиС и ЗОЖ.



## **Ожидаемые результаты НИР:**

1. Разработка индивидуальной программы здоровья школьников.
2. Составление персональной карты здоровья школьников.

## **Инструментарий реализации НИР:**

1. Сбор и систематизация сведений о состоянии здоровья и уровня физической подготовленности школьников.
2. Составление положения о центре здоровья школы.
3. Разработка программы повышения квалификации и переподготовки учителей ФКиС и ЗОЖ.
4. Разработка программы по оздоровлению школьников.

На основе данных диагностики планируется разработка программ оздоровления в зависимости от заболеваний.



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **Конечный продукт –**

Комплексная программа оздоровления школьников.

Основанием для проведения НИР является договорная работа.

## **Область применения результатов**

Результаты планируется использовать для улучшения физического состояния школьников.



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Проведение родительского собрания  
(ознакомление с проектом, подписание согласия на  
проведение исследований)**



# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ





**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **Проведение исследований**

Ноябрь 2019 года



# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ





**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **Инструментарий реализации НИР:**

**Комплекс аппаратно - программный ROFES**

**Тонометр**

**Пульсоксиметр**

**Ростомер медицинский РМ-1**

**Весы ВМЭН-Д1/Д2-А**

**«Спиrolан плюс»**

**Динамометр**



## Экспресс-оценка уровня соматического здоровья (по Апанасенко)

1. Массовый индекс:  $\text{Масса тела, кг} / (\text{Рост, м}^2)$ , кг / м<sup>2</sup>
2. Жизненный индекс:  $\text{ЖЕЛ, мл} / (\text{Масса тела, кг})$ , мл / кг
3. Силовой индекс:  $\text{Сила кисти, кг} / \text{Масса тела, кг}$ , %
4. Индекс Робинсона:  $(\text{ЧССпок, уд/мин}) * (\text{АДсист}) / 100$ , усл.ед.
5. Функциональная проба (проба Мартинета)



# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## (мальчики) ( спорт класс)

№	Возраст	Вес, кг	Рост, м	Индекс Кетле	Уровень здоровья	АП	Оценка
1	11	40,65	1,46	19,1	средний	1,06	удовл.
2	11	55,25	1,61	21,3	н.сред.	0,96	удовл.
3	11	36,85	1,44	17,8	в.сред.	0,95	удовл.
4	11	36,15	1,48	16,5	в.сред.	0,57	удовл.
5	11	45,5	1,58	18,2	низкий	0,83	удовл.
6	11	58,5	1,59	23,1	н.сред.	1,12	удовл.
7	11	44,9	1,53	19,2	низкий	0,94	удовл.
8	11	37,25	1,49	16,8	средний	0,70	удовл.
9	11	49,6	1,48	22,6	н.сред.	1,33	удовл.
10	11	33,9	1,5	15,1	средний	0,93	удовл.
11	11	45,6	1,52	19,7	низкий	1,08	удовл.



# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## (мальчики) (обычный класс)

№	Возраст	Вес, кг	Рост, м	Сумма баллов	Уровень здоровья	АП	Оценка
1	11	49,3	1,53	-4	низкий	1,14	удовл
2	11	67	1,54	-7	низкий	1,47	удовл
3	11	41	1,43	3	низкий	1,07	удовл
4	11	40,4	1,42	5	н.сред.	0,79	удовл
5	11	35	1,46	3	низкий	1,04	удовл
6	11	47,1	1,46	-5	низкий	1,24	удовл
7	11	40,4	1,47	10	средний	0,86	удовл
8	11	39	1,49	10	средний	0,66	удовл
9	11	58	1,54	8	средний	1,39	удовл



# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## (девочки) ( спорт класс)

№	Возраст	Вес, кг	Рост, м	Сумма баллов	Уровень здоровья	АП	Оценка
1	11	30,9	1,39	11	средний	0,83	удовл.
2	11	43	1,53	10	средний	1,03	удовл.
3	11	35,35	1,5	12	в.сред.	0,73	удовл.



# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## (девочки) (обычный класс)

№	Возраст	Вес, кг	Рост, м	Сумма баллов	Уровень здоровья	АП	Оценка
1	11	54,1	1,53	1	низкий	1,10	удовл
2	11	28,2	1,44	-1	низкий	1,01	удовл
3	11	26	1,36	7	средний	0,69	удовл
4	11	38	1,5	2	низкий	0,88	удовл
5	11	38	1,5	-3	низкий	1,03	удовл



## **Индивидуальная программа оздоровления в зависимости от результатов диагностики**

- 1. Рекомендации по питанию**
- 2. Рекомендации по режиму двигательной активности**
- 3. Рекомендации по посещению спортивных кружков**



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Спасибо за внимание**