



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

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

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

[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **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.

[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



## **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.



## **Конечный продукт –**

Комплексная программа оздоровления школьников.  
Основанием для проведения НИР является договорная работа.

## **Область применения результатов**

Результаты планируется использовать для улучшения физического состояния школьников.



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



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **Проведение исследований**

Ноябрь 2019 года

[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)





**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



**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**

[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



Экспресс-оценка уровня соматического здоровья (по Апанасенко)

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



**(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

tatngpi.ru



**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.

tatngpi.ru



**(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**





**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## Результаты исследования уровня физической подготовленности студентов 1 курса

tatngpi.ru



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

### Оценка уровня физической подготовленности Возраст 16- 17 лет

№	Название теста / уровень	Неудовл.	Низкий	Юноши	
				Средний	Высокий
1	Бег 30 м	< 4,9	4,9	4,7	4,4
2	Челночный бег 3x10 м	< 7,9	7,9	7,6	6,9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	< 27	27	31	42
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	< +6	+6	+8	+13
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	< 195	195	210	230
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	< 36	36	40	50

tatngpi.ru



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Оценка уровня физической подготовленности  
Возраст 16- 17 лет**

№	Название теста	Девушки			
		< 5,7	5,7	5,5	5,0
1	Бег 30 м	< 5,7	5,7	5,5	5,0
2	Челночный бег 3x10 м	< 8,9	8,9	8,7	7,9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	< 9	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	< +7	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	< 160	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	< 33	33	36	44

tatngpi.ru



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Оценка уровня физической подготовленности  
Возраст 18- 22 лет**

№	Название теста	Неудовл.	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м	< 4,8	4,8	4,6	4,3
2	Челночный бег 3x10 м	< 8,0	8,0	7,7	7,1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	< 28	28	32	44
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	< +6	+6	+8	+13
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	< 210	210	225	240
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	< 33	33	37	48

tatngpi.ru



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Оценка уровня физической подготовленности  
Возраст 18- 22 лет**

№	Название теста	Девушки			
1	Бег 30 м	< 5,9	5,9	5,7	5,1
2	Челночный бег 3x10 м	< 9,0	9,0	8,8	8,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	< 10	10	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	< +8	+8	+11	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	< 170	170	180	195
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	< 32	32	35	43

[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



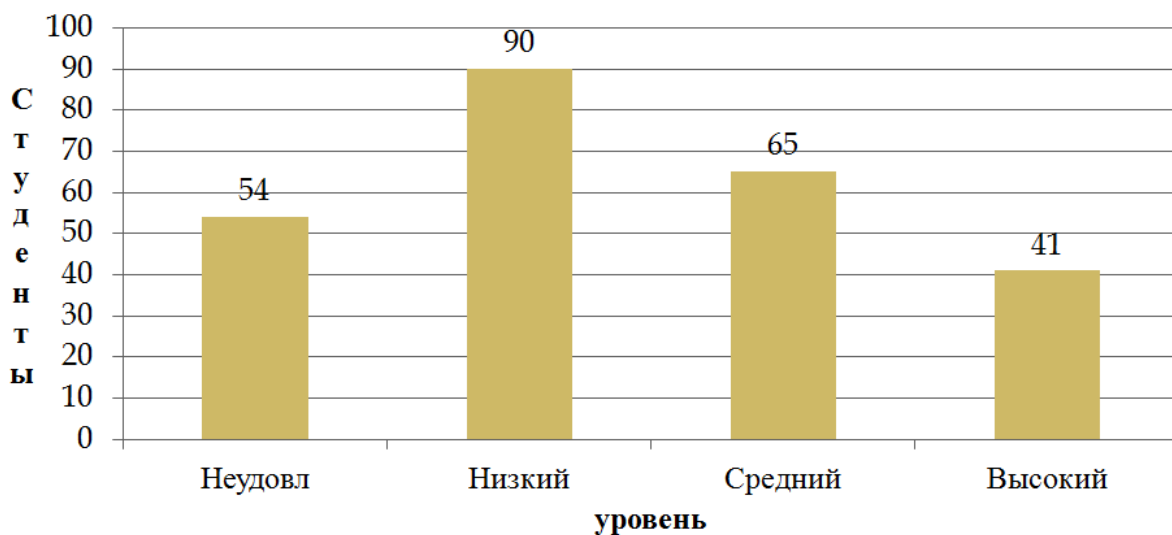
**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Результаты оценки  
уровня физической подготовленности**

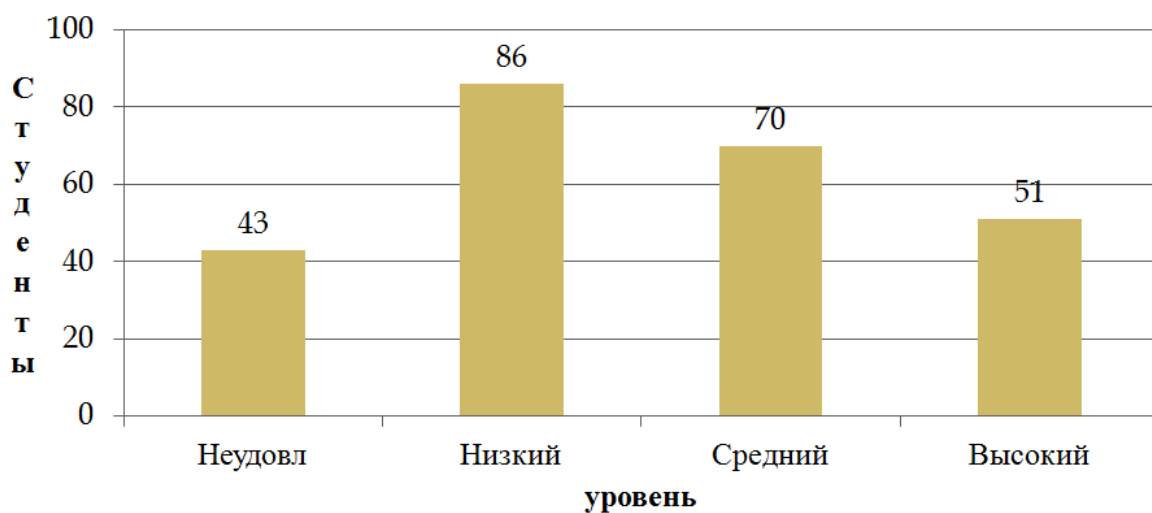
[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



### Бег 30 м (n=250)

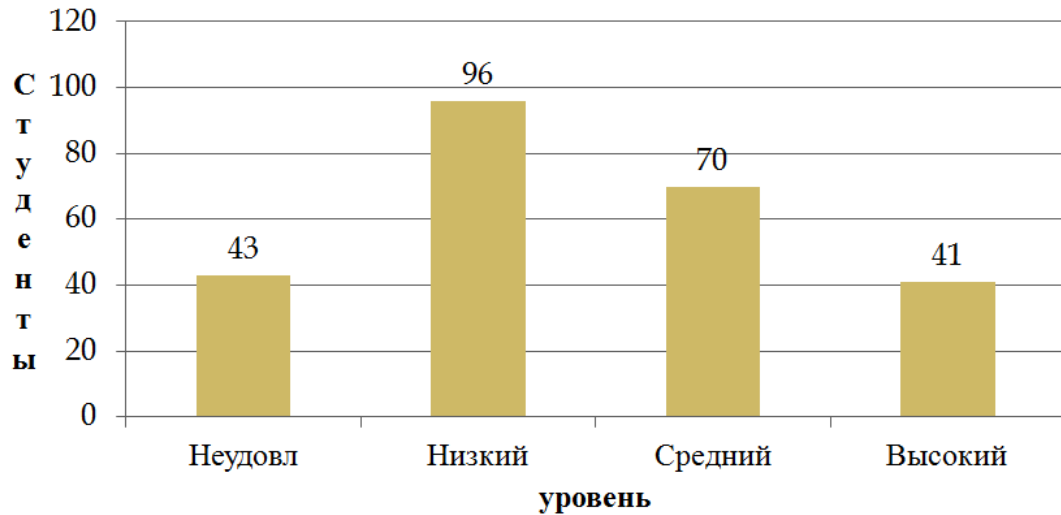


### Челночный бег 3x10 м (n=250)

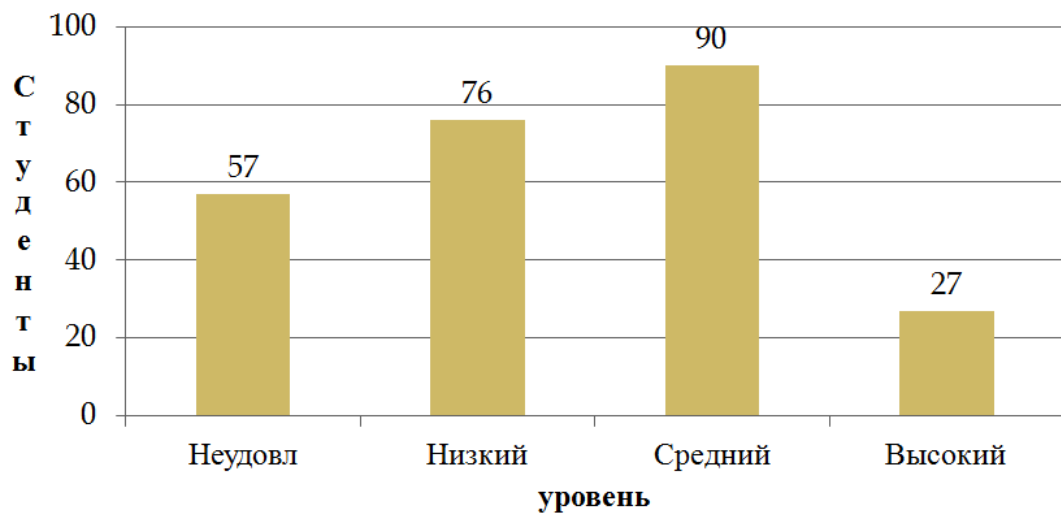




**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
(n=250)**

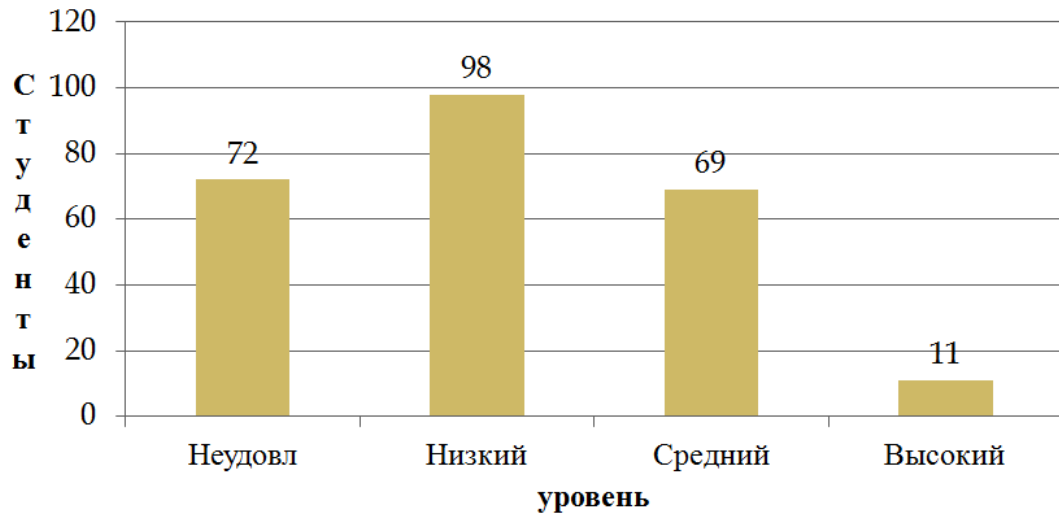


**Наклон вперед из положения стоя на  
гимнастической скамье (n=250)**

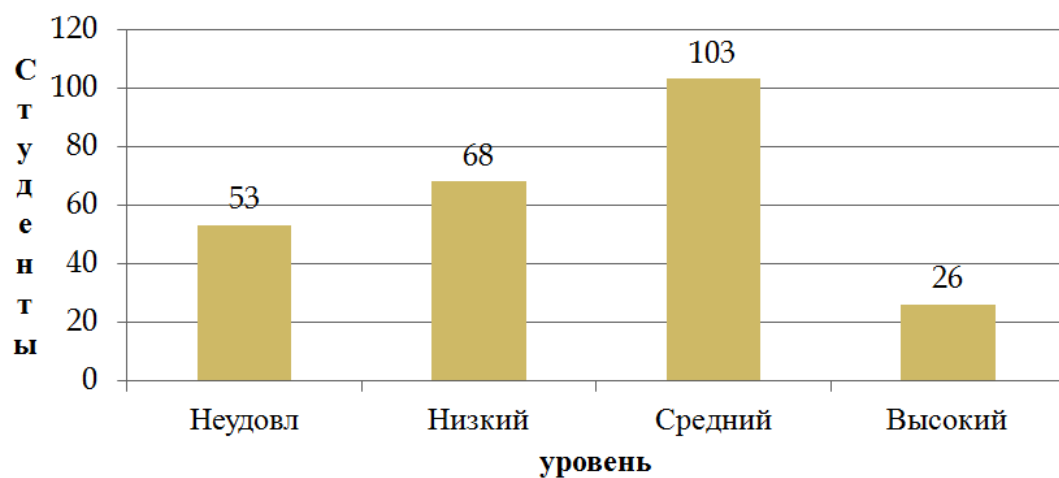




**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
(n=250)**



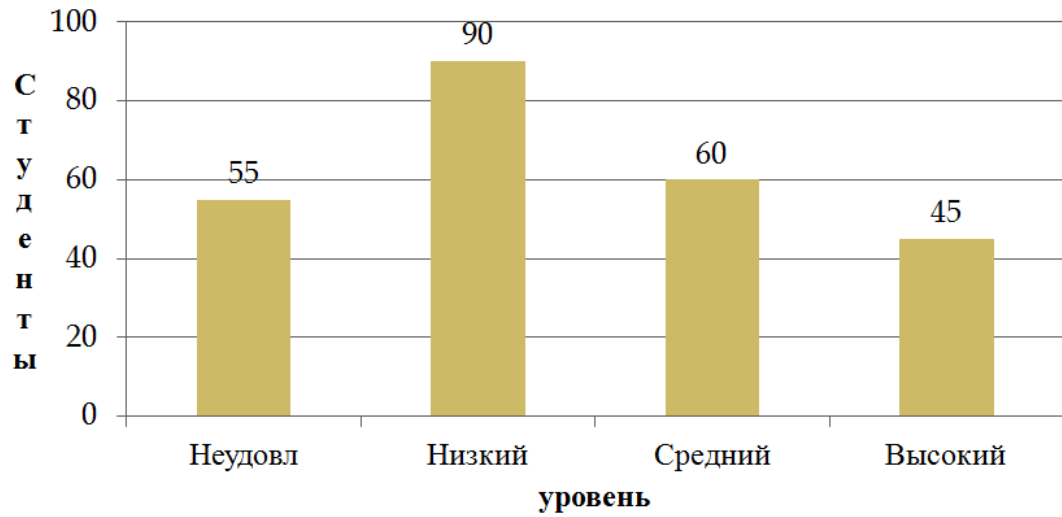
**Поднимание туловища из положения лежа на  
спине за 1 минуту  
(n=250)**







**Общий уровень физической подготовленности  
(n=250)**





**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

# **Результаты исследования состояния уровня здоровья обучающихся 5 классов (Средняя общеобразовательная школа №42 г. Набережные Челны)**

[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Уровень здоровья школьников с 1-го по 11-й класс имеет тенденцию ухудшения

В первом классе к абсолютно здоровым относятся 4,3 процента школьников.

К концу обучения таких не остается.

За 11 лет распространенность функциональных отклонений у детей вырастает почти на 15 процентов, а хронические заболевания стали диагностироваться на 52,8 процента чаще.

Среди мальчиков наиболее распространены язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирение, плоскостопие, бронхиальная астма и гипертония. У девочек чаще встречаются дефицит массы тела, головные боли, неврозы и близорукость.

Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей при Минздраве России

[tatngpi.ru](http://tatngpi.ru)



Повышение уровня здоровья обучающегося становится возможным, если проводится регулярная диагностика, результаты которой учитываются:

1. Врачом
2. Родителями
3. Учителем физкультуры



## **ЦЕЛЬ:**

**разработка и внедрение программ оздоровления**

## **ЗАДАЧИ:**

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



## Ход работы:

Выступление на родительском собрании и заключили соглашение с родителями на проведение диагностического обследования ребенка в образовательном учреждении.

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 39

Согласие родителей (опекунов) на проведение диагностического обследования ребенка в образовательном учреждении

Я, \_\_\_\_\_ паспорт: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ выдан: \_\_\_\_\_ являюсь \_\_\_\_\_  
представителем (мать, отец, \_\_\_\_\_ усыновитель, \_\_\_\_\_  
попечитель);

Ф.И.О год рождения.

Настоящим подтверждаю, что в соответствии со ст.31 Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22.07.1993 № 5487-1 в соответствии с моим волеизъявлением, в понятной для меня форме, проинформирован(а) о предстоящем диагностическом обследовании, его целях и форме проведения.

Получив полные и всесторонние разъяснения, включая исчерпывающие ответы на поставленные мною вопросы, подтверждаю, что мне понятны используемые термины суть предстоящей процедуры, добровольно в соответствии со ст.32 Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 2.07.1993 № 5487-1 даю свое согласие на проведение диагностического обследования лица, законным представителем которого являюсь.

Я удостоверяю, что текст моего добровольного информированного согласия на проведение тестирования мною прочитан, мне понятно назначение данного документа, полученные разъяснения понятны и меня удовлетворяют

Подпись гражданина (законного представителя)

\_\_\_\_\_ Фамилия, имя,

отчество

Настоящий документ оформлен мной

\_\_\_\_\_ Должность работника, фамилия, имя, отчество, подпись

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## Ход работы:

Заключение договора между ФГБОУ ВО «НГПУ» и «СОШ №42» города Набережные Челны.



## Ход работы:

На основании договора и согласия родителей провели измерения показателей физического состояния учащихся 5 «Г» с заполнением индивидуальной карты здоровья

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕБНО-НАУЧНОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УНИВЕРСИТЕТ  
ФКУ ЦДТ «ИЗБЕРСКОЙ ЮВЕНТЫ И СПОРТА»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
«КАРТА ЗДОРОВЬЯ»



Набережные Челны  
2018 г.

Анализ организмов в анализе ВОГЭС

Органы в системе	Анализ организмов в анализе ВОГЭС	
	Функциональное состояние	Энергетический статус
	шкала от 1 до 7	шкала от 1 до 7
Иммунная система		
Сердечно-сосудистая система		
Полосчатая, шейный отдел		
Полосчатая, грудной отдел		
Полосчатая, поясничный отдел		
Желудок		
Печень		
Почки		
Желчь		
Толстая кишка		
Поджелудочная железа		
Щитовидная железа		
Панкреас		
Мозговой ствол		
<b>Общая оценка</b>		
Общая функциональная состояние организма		
Стрессовое состояние (субъективное)		
Ирритация, усталость		
Ирритация нервов, раздражительность		

Биохимический анализатор «МЕДАСС»-ABC «И»

№	Показатель	Значение
1	Липиды: масса тела	
2	Жировая масса организма (кг)	
3	Доля жировой массы в организме (%)	
4	Тонна (безжировая) масса организма (кг)	
5	Удельный основной обмен в ккал (ккал/м <sup>2</sup> сут)	
6	Осевой обмен	
7	Активная клеточная масса (кг)	
8	Процентная доля активной клеточной массы (%)	
9	Состояние обмена воды, натрия и калия	
10	Скелетно-минеральная масса тела (кг)	
11	Доля скелетно-минеральной массы в общей массе (%)	
12	Общая влажность (кг)	
13	Витаминная нагрузка (кг)	
14	Фазовый ритм (градус)	

Для измерения уровня глюкозы  
Портосканер  
Скариотер

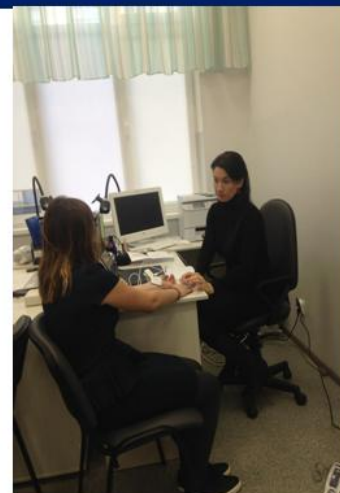
№	Показатель	Значение
1	Длина тела (см)	
2	Масса тела (кг)	
3	ЧСС в покое (уд/мин)	
4	Уровень кислорода в крови (SpO <sub>2</sub> %)	
5	Мышечная сила правой руки (кг)	
6	Мышечная сила левой руки (кг)	
7	ЖЕЛ (мл)	
8	ФЖСЛ (мл)	
9	УФЧЛ (кг)	

Заполнение



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

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



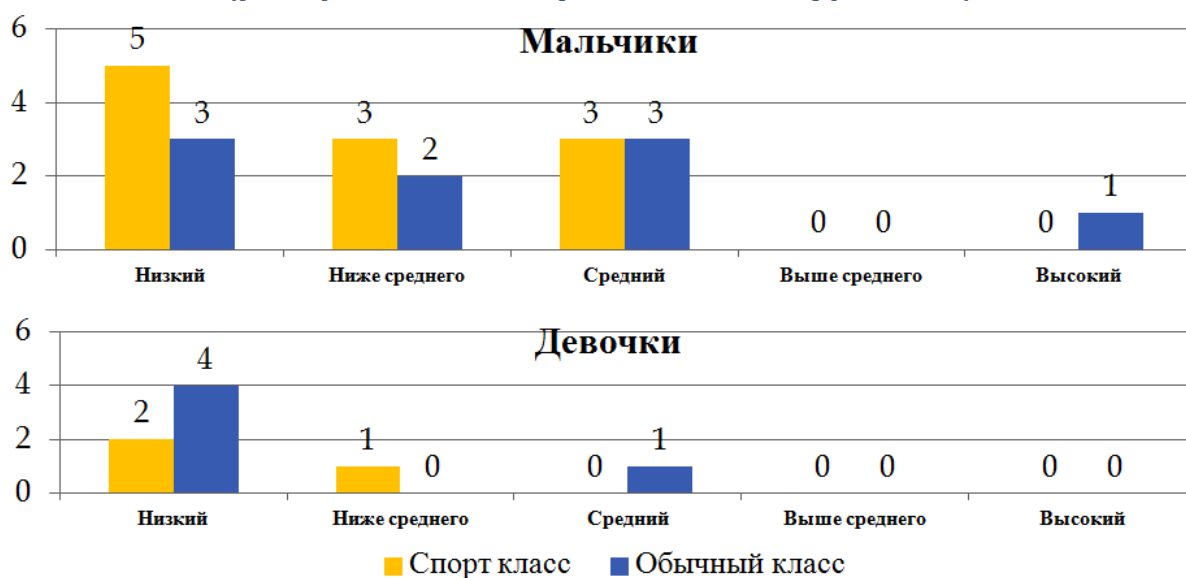


# Результаты констатирующего этапа исследований

tatngpi.ru



Массовый индекс  
(распределение обучающихся по уровням)

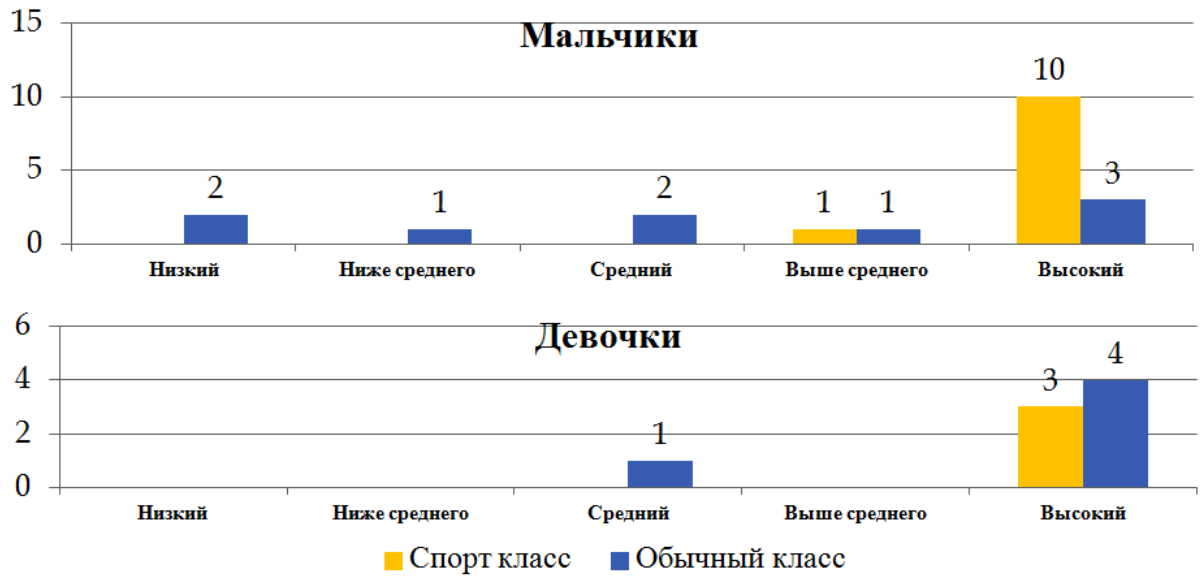


tatngpi.ru

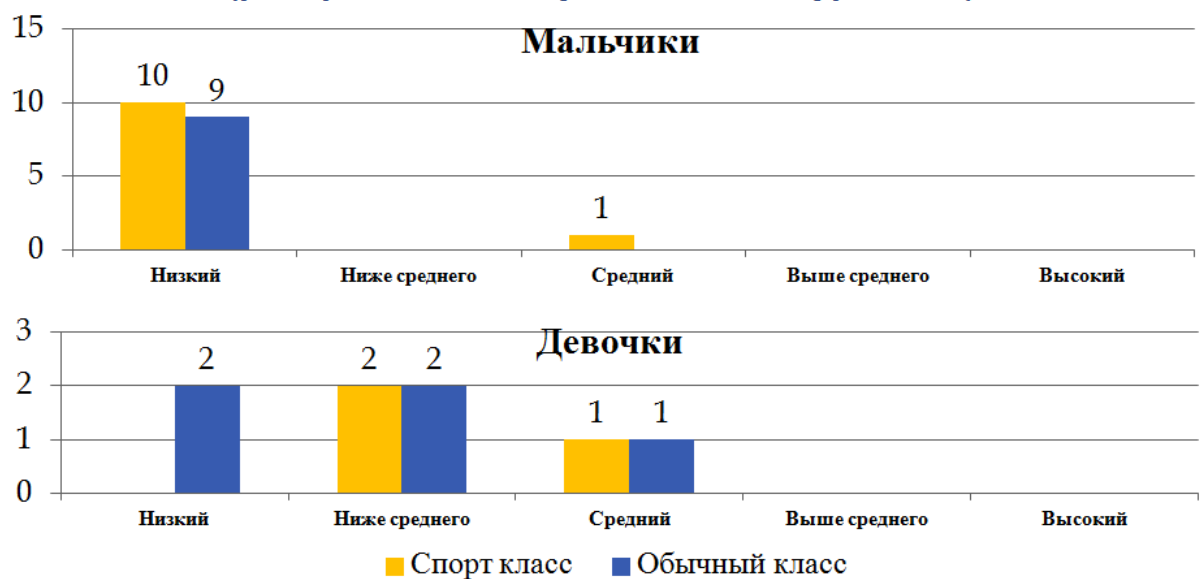




**Жизненный индекс  
(распределение обучающихся по уровням)**

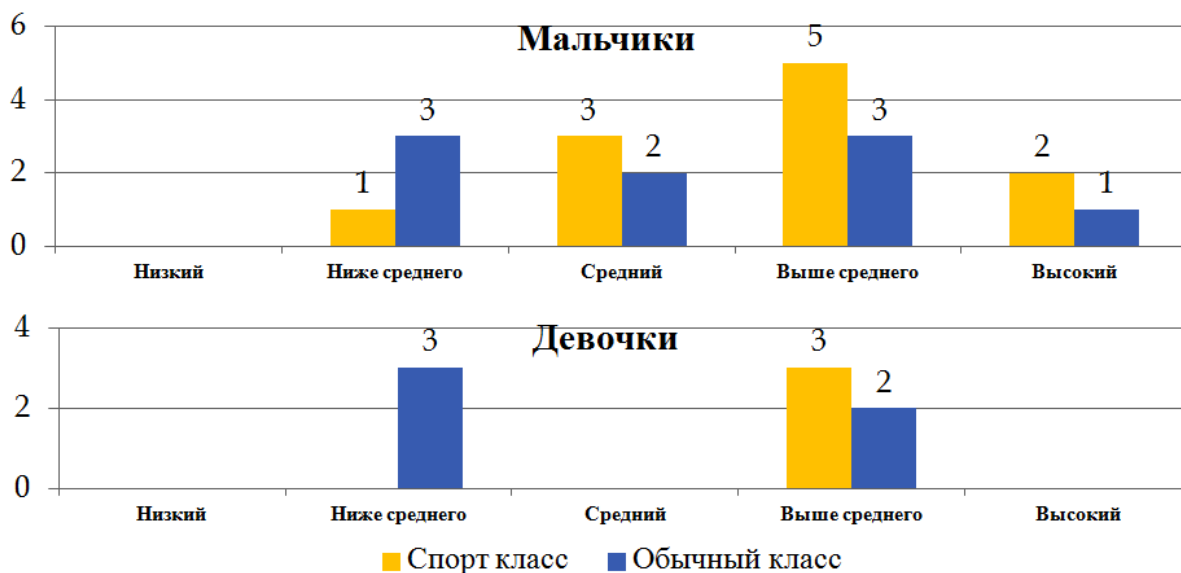


**Силовой индекс  
(распределение обучающихся по уровням)**

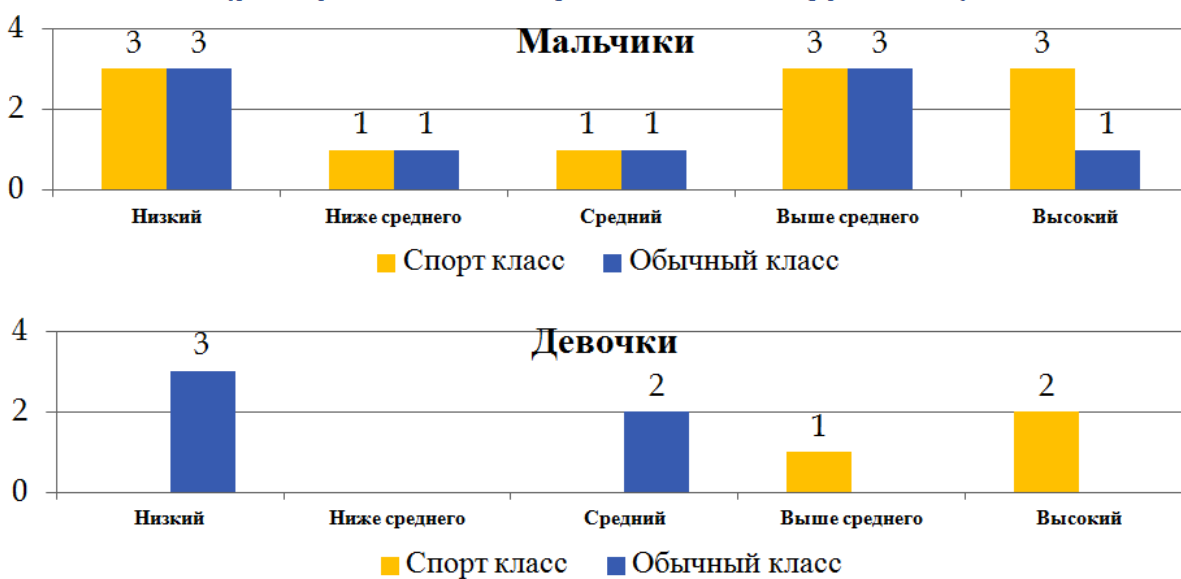




**Индекс Робинсона  
(распределение обучающихся по уровням)**

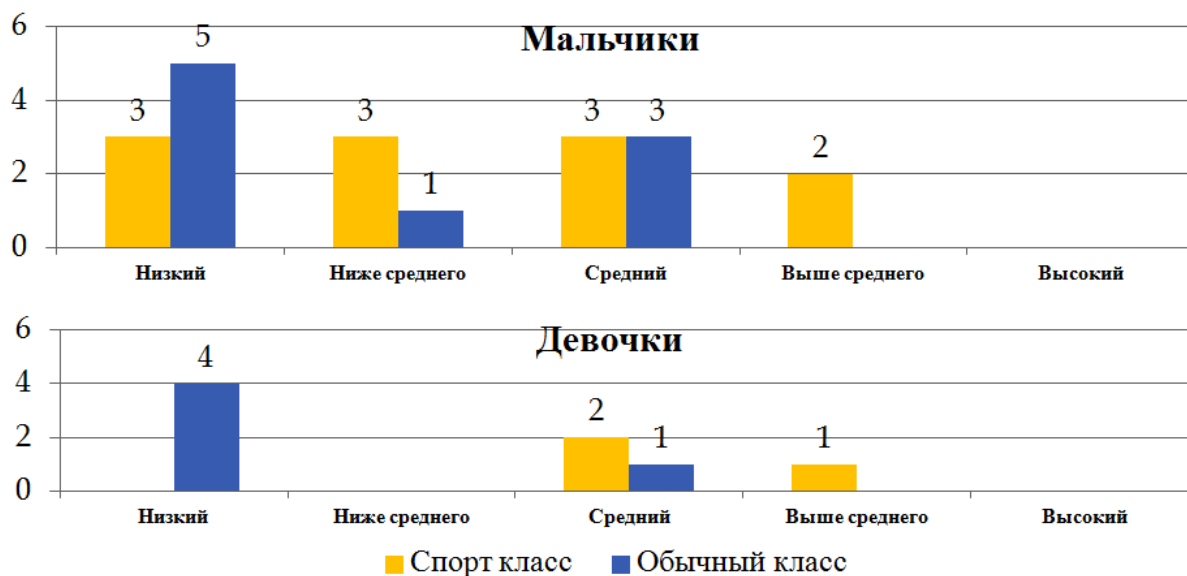


**Функциональная проба (проба Мартинета)  
(распределение обучающихся по уровням)**





**УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
(распределение обучающихся по уровням)**



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

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