

# *«Карта здоровья ребёнка».*





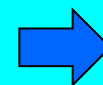
«Состояние здоровья школьников требует особенно внимательного отношения к организации их школьной жизни: режиму учебных занятий, интенсивности учебной нагрузки, методическим требованиям, эмоциональному климату класса». От здоровья детей напрямую зависит их успеваемость.

Ещё В.А.Сухомлинский писал: *«Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих плохое состояние здоровья, какое-то недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению совместными усилиями матери, отца, врача и учителя»*.

Всем известно: здоровый ребенок – лучший ученик!

На уроках физической культуры можно научиться не только умениям и навыкам правильно двигаться и выполнять набор упражнений, но и овладеть знаниями по самоконтролю показателей здоровья.

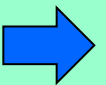
В Программе развития МОУ «Чусовская сош № 14» отражены желаемые результаты (развитие образовательной линии по физкультурно – оздоровительному направлению на всех ступенях обучения), разработка диагностики развития ребёнка и его сопровождение на всех этапах обучения, мониторинг достижений воспитанников, обучающихся школы за время реализации программы «Здоровье», обеспечение здоровьесберегающих условий для воспитания и обучения и конкретные мероприятия по их достижению.



***Цель*** – исследование физического развития, физической подготовленности ребёнка.

***В работе поставлены следующие задачи:***

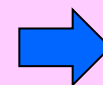
1. Заполнение индивидуальной карты здоровья
2. Научить обучающихся оценке и анализу полученных результатов.
3. Корректирование педагогического процесса по результатам мониторинга.



**Карта здоровья** предназначена для отслеживания динамики изменения показателей развития кондиционных физических качеств на протяжении всего периода обучения в школе.

В карту заносятся результаты осеннего ( в начале учебного года) и весеннего (в конце учебного года) тестирований. В ней фиксируются фактические результаты каждого физического качества.

- ***Результаты мониторинга позволяют мне:***
  - выявлять причину низких результатов,
  - использовать данные как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья,
  - осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию.

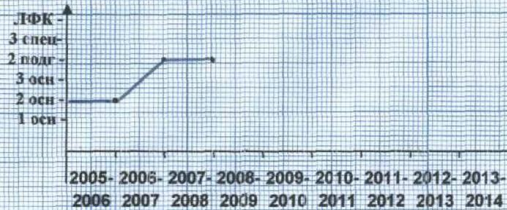


Индивидуальная карта здоровья ребёнка  
МОУ «Чусовская сош №14»

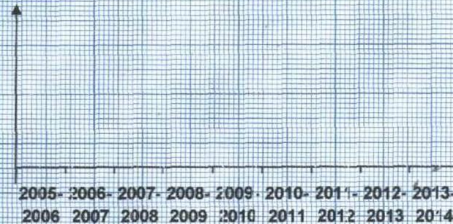
Ф.И.О.: Быков Даниил Олегович  
Место жительства: с. Чусовое

Дата рождения: 25 июля 1997 г.р.

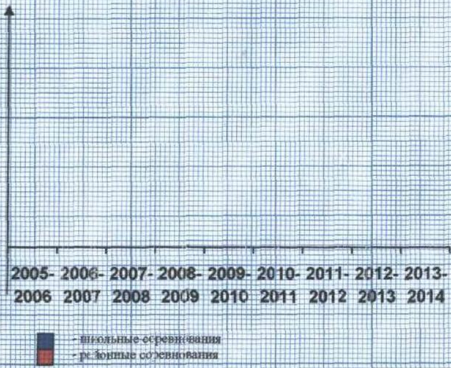
Группа здоровья



Вредные привычки



Участие в школьных, районных, соревнованиях



Весоростовой индекс



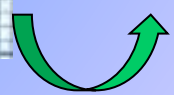
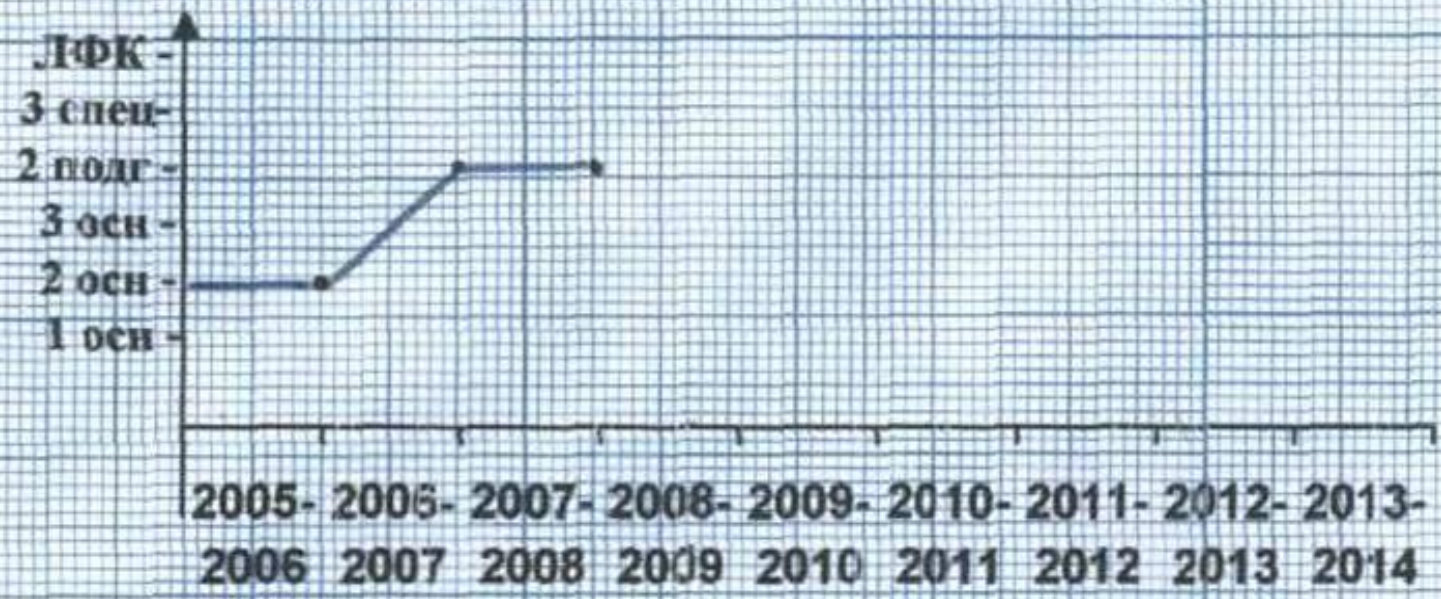
На первой стороне карты показано:

- ФИО ребёнка, дата рождения, место жительства, место учёбы;
- группа здоровья **ФР** (медицинский работник) →
- весоростовой индекс (дефицит или избыток массы тела, масса тела, соответствующая норме);
- вредные привычки (дети заполняют самостоятельно);
- участие в школьных, районных соревнованиях →



*Ф.И.О.: Быков Даниил Олегович*  
*Место жительства: с. Чусовое*

*Группа здоровья*

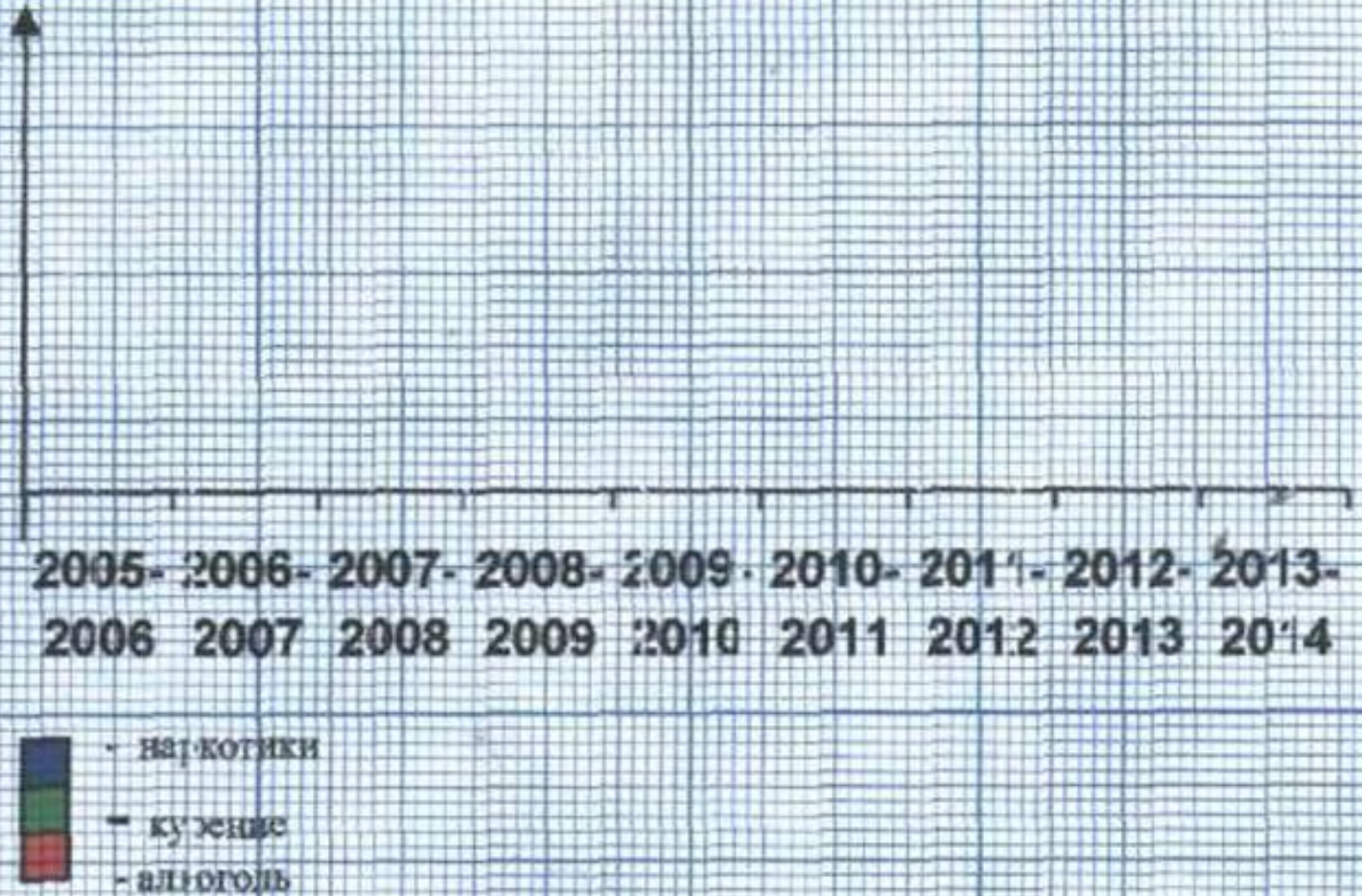


*Исследования ФР проводилось с использованием антропометрической методики:*

*длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки.*

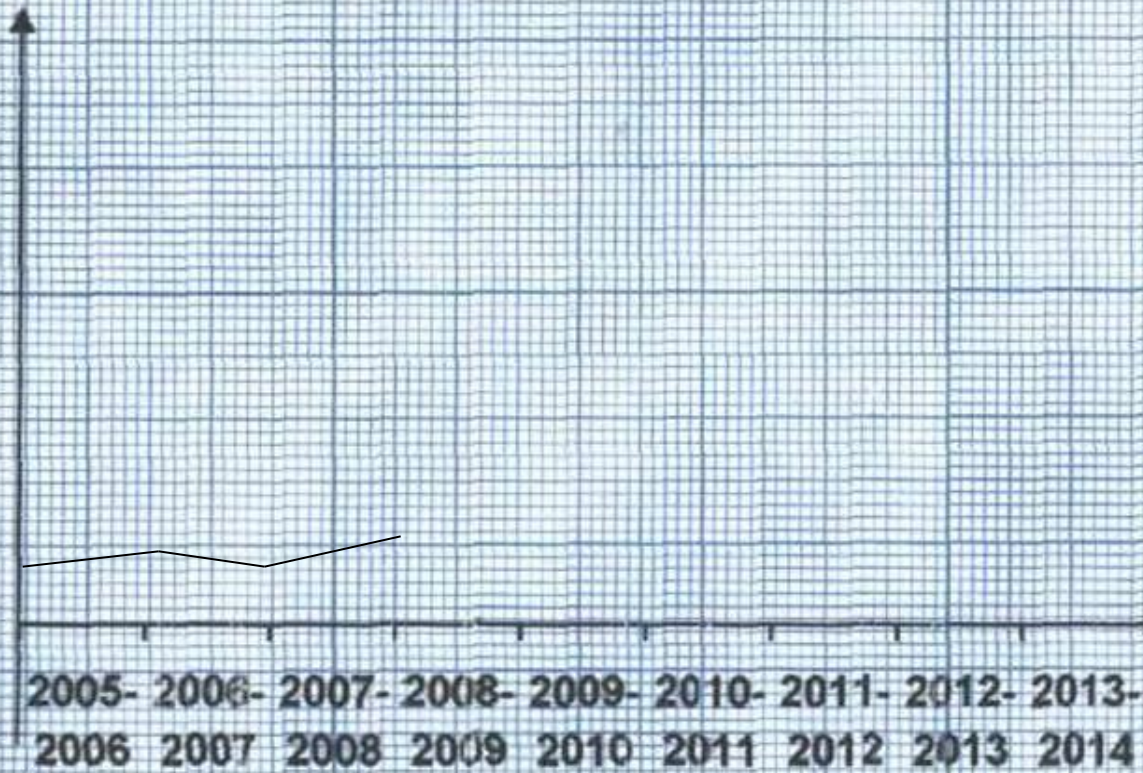


## Вредные привычки

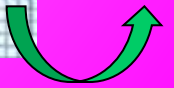


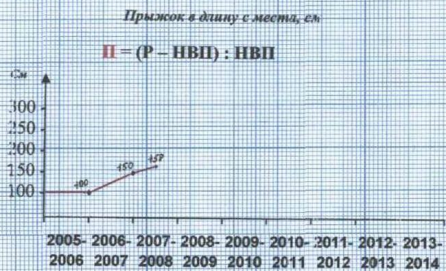


## Участие в школьных, районных, соревнованиях



■ - школьные соревнования  
■ - районные соревнования

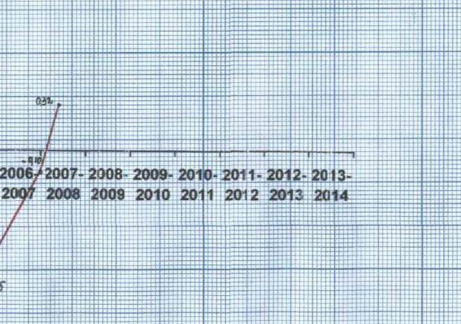




Оценка общего уровня кондиции (ОУФК)  
 $ОУФК = (P + C + B + E) : 4$

Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От 0,20 до - 20	Хорошо
От - 0,21 до -60	Удовлетворительно
От - 0,61 до - 1,00	Неудовлетворительно
От - 1,01 и ниже	Опасная зона

**P** – результат в соответствующих тестах;  
**НВП** – норма из таблицы («Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет, 16–17 лет»)



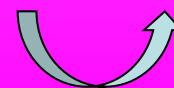
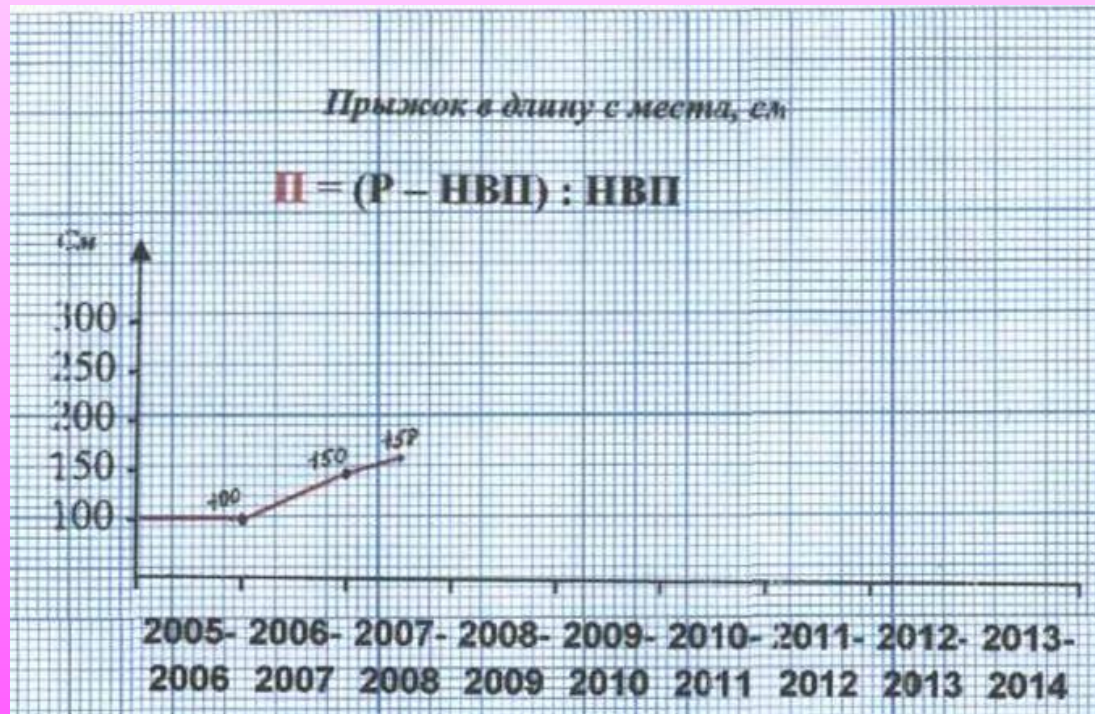
На второй стороне карты показаны следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития четырёх жизненно необходимых физических качеств:

- скоростных** (бег на 30 м);
- ДЮСШ** (60 м);
- скоростно-силовых** (прыжок в длину с места);
- силовых** (подтягивание; подъём туловища за 30 с);
- выносливость** (бег на 1000 м).
- гибкость** (наклон туловища из положения сидя).

Скоростной бег на 30 м (сек)

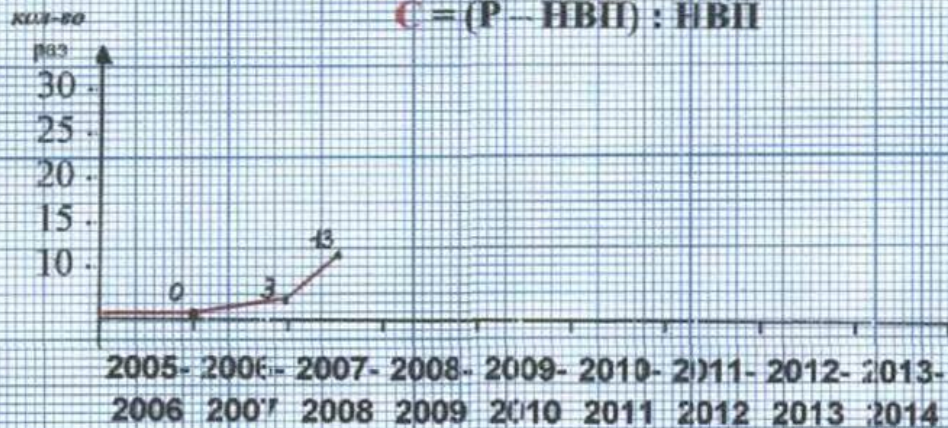
$$Б = (НВН - Р) : НВН$$





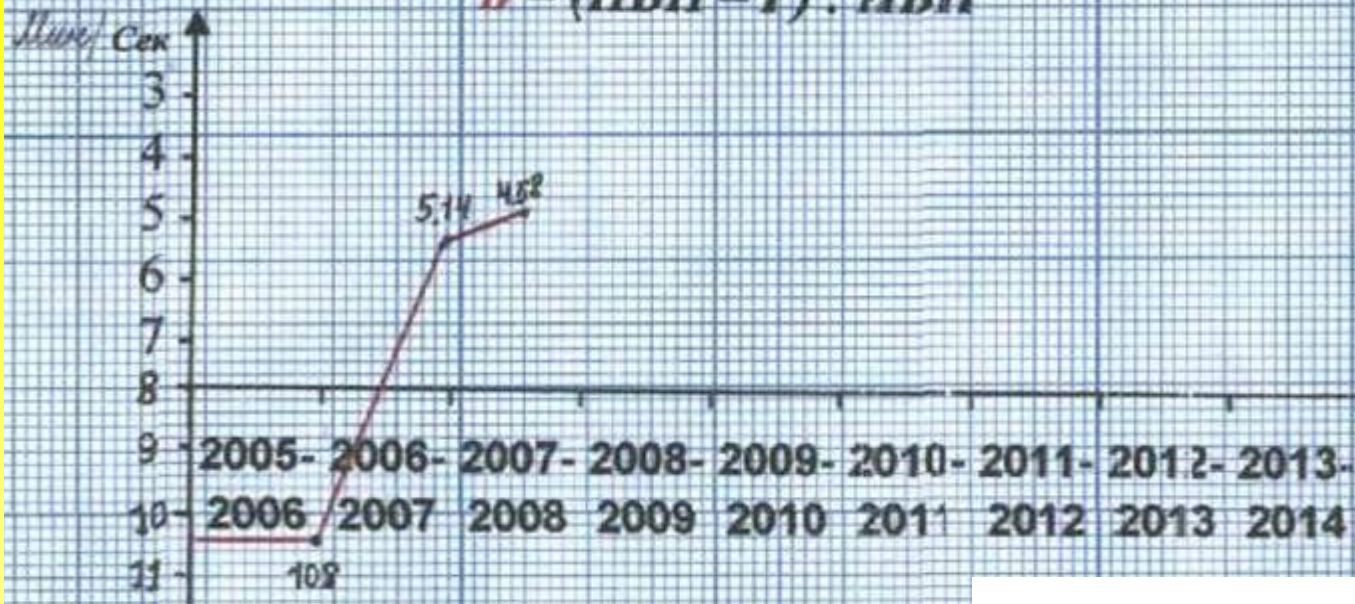
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (д),  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)

$$C = (P - НВП) : НВП$$



Бег на 1000 м с высокого старта (мин,сек)

$$Б = (НВП - Р) : НВП$$



Базой мониторинга показателей здоровья послужила методика оценки физического развития (**ФР**) и физической подготовленности (**ФП**).

## МЕТОД КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ

«Проверь себя» - методика профессора Ю.Н. Вавилова с соавторами по оценке физической кондиции человека. Позволяет самостоятельно либо с участием специалистов управлять собственной физической подготовкой практически на всём протяжении жизни.

«Проверь себя»


Пример анкеты

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_  
Место жительства \_\_\_\_\_ Дата тестирования \_\_\_\_\_

**Оценка собственного уровня физической кондиции**

Принятые обозначения:

**Р** – результат в соответствующих тестах;

**НВП** – норма из таблицы «Уровень физической подготовленности учащихся 7 - 17 лет», соответствующий данному тесту, возрасту и полу 

**ОУФК** – общий уровень физической кондиции.

**Тест 1. Прыжок в длину с места.**

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Выполняется двумя ногами с махом руками.

Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии ногами испытуемого.

Формула для вычислений: Прыжки в длину с места –

$$П = (Р - НВП) : НВП$$

**Тест 2. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине**

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируя количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 с.

Формула для вычислений: Поднимание туловища –

$$С = (Р - НВП) : НВП.$$

**Подтягивание из виса на высокой перекладине по силовой формуле.**

**Тест 3. Бег на 1000 м с высокого старта**

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Формула для вычислений: Бег на 1000 м –

$$Б = (НВП - Р) : НВП.$$



**Оценка ОУФК**

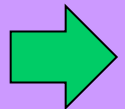
Скоростной бег на 30 м вычисляется по формуле бега.

**Итоговая формула:  $ОУФК = (П + С + Б + Б) : 4$**



## Этап I – фактические измерения

Измеряемые на I этапе величины заносятся в карту тестирования показателей здоровья, состоящую из общей части  и двух разделов.  Карта тестирования, как и сама методика, является не только комплексной, но и универсальной.



Протокол тестирования физической подготовленности и измерения показателей физического развития, учащихся 9 класса

МОУ «Чусовская средняя общеобразовательная школа №14» на 10.10.06

Классный руководитель: Шамарина Нина Ивановна

Учитель ФК: Боднар Светлана Васильевна

Медицинский работник: Сарафанова Людмила Васильевна

№	Фамилия имя	пол	Мед. группа	Год рожд.	Результаты измерения показателей физической подготовленности (ФП)					Результаты измерения показателей физического развития (ФР)		
					Бег 30м, сек.	Бег 1000м мин/сек	Прыжок в длину с места см	Подтягивание (мал.)	Подъём опуск. Туловища за 30 сек.	Длина тела см.	Масса тела кг	Окружн. грудн. клетки
1	Афонин Сергей	М	3 осн.	1990	4.5	4.21	210	7	-			
2	Боднар Андрей	М	2 осн.	1992	4.3	3.49	237	15	-	167	54.5	89
3	Мезенина Анна	Ж	2 осн.	1992	5.6	5.56	165	-	24	164.4	63	91
4	Пермин Евгений	М	2 осн.	1992	5.4	5.29	160	1	-	156.5	47.3	77
5	Попов Василий	М	2 осн.	1992	5.3	4.22	189	8	-	158.5	39.5	74
6	Попова Маргарита	Ж	3 осн.	1992	5.8	5.13	165	-	25	157.7	51.2	84
7	Силивёрстов Роман	М	2 осн.	1991	5.4	5.24	170	8	-			

Подписи:

Учитель ФК:

Медицинский работник:  
С.И/

/Боднар С.В/

/Сарафанова Л.В./

Директор школы:

/Мезенина



Протокол тестирования физической подготовленности и измерения показателей физического развития,  
учащихся 9 класса

МОУ «Чусовская средняя общеобразовательная школа №14» на 10.10.06

Классный руководитель: Шамарина Нина Ивановна

Учитель ФК: Боднар Светлана Васильевна

Медицинский работник: Сарафанова Людмила Васильевна

№	Фамилия имя	пол	Мед. группа	Год рожд.	Результаты измерения показателей физической подготовленности (ФП)					Результаты измерения показателей физического развития (ФР)		
					Бег 30м, сек.	Бег 1000м мин/сек	Прыжок в длину с места см	Подтягивание (мал.)	Подъём опуск. Туловища за 30 сек.	Длина тела см.	Масса тела кг	Окружн. грудн. клетки
1	Афонин Сергей	М	3 осн.	1990	4.5	4.21	210	7	-			
2	Боднар Андрей	М	2 осн.	1992	4.3	3.49	237	15	-	167	54.5	89
3	Мезенина Анна	Ж	2 осн.	1992	5.6	5.56	165	-	24	164.4	63	91
4	Пермин Евгений	М	2 осн.	1992	5.4	5.29	160	1	-	156.5	47.3	77
5	Попов Василий	М	2 осн.	1992	5.3	4.22	189	8	-	158.5	39.5	74
6	Попова Маргарита	Ж	3 осн.	1992	5.8	5.13	165	-	25	157.7	51.2	84
7	Силивёрстов Роман	М	2 осн.	1991	5.4	5.24	170	8	-			

Подписи:

Учитель ФК:

/Боднар С.В./

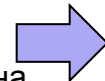
Медицинский работник:

/Сарафанова Л.В./

С.И./

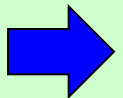
Директор школы:

/Мезенина



## Этап II – расчётный

По результатам фактических измерений выполняется расчет индивидуальных показателей ФР, ФП каждого учащегося. По формулам рассчитала количественные показатели ФП по каждому тестируемому физическому качеству. Периодическое отслеживание в мониторинге параметров ФР, ФП позволяет принимать обоснованные решения, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.



**Индивидуальная оценка уровня подготовленности учащихся по различным группам физических качеств и отдельных упражнений  
2006-2007 уч.год**

**II этап – расчетно-оценочный**

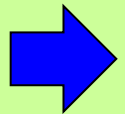
№ п/п	Фамилия, имя	клас с	по л	Возраст (лет)	Скоростные		Выносливость		Скоростно-силовые		Силовые		Общий уровень ФП	
					Бег 30 м (с)		Бег 1000 м (мин/с)		Прыжок в длину с места		Подъём туловища за 30 с (раз) д., подтягивание (раз) м.		Количественная оценка	Качественная оценка
					Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.		
1.	Бардина Наталья	5	Ж	10	5.6	0.14	6.00	0.20	152	0,09	22	0.16	0.2	хорошо
2.	Мезенина Мария	5	Ж	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Попова Наталья	5	Ж	10	6.5	0	6.51	0.13	130	-0.07	21	0.11	0.04	хорошо
4.	Сарафанов Юрий	5	М	10	7.5	-0.15	7.00	-0.10	165	0.18	0	-1	-0.3	хорошо
<b>Общий итог</b>					<b>6.5</b>	<b>-0.00</b>	<b>6.5</b>	<b>0.08</b>	<b>149</b>	<b>0.06</b>	<b>14.3</b>	<b>-0.24</b>	<b>-0.1</b>	<b>хорошо</b>
5.	Григорьева Наталья	6	Ж	11	6.54	-0.04	5.03	0.28	153	0.02	20	0.11	0.10	хорошо
6.	Лещинская Мария	6	Ж	11	7.70	-0.22	7.00	-	120	-0.2	18	-	-0.11	хорошо
7.	Мельникова Кристина	6	Ж	11	7.14	-0.13	7.54	-0.08	135	-0.1	20	0.11	-0.05	хорошо
8.	Силивёрстов Вениамин	6	М	12	6.20	-0.07	5.00	0.05	155	-0.06	0	-1	-0.3	Удовлетв.
<b>Общий итог</b>					<b>6.9</b>	<b>-0.2</b>	<b>6.14</b>	<b>0.1</b>	<b>140.75</b>	<b>-0.1</b>	<b>14.5</b>	<b>-0.2</b>	<b>-0.1</b>	<b>хорошо</b>
9.	Баглаев Андрей	7	М	13	5.4	0.03	4.27	0.06	176	0.04	2	-0.6	-0.10	хорошо
10	Бардин Александр	7	М	12	5.5	0.05	5.26	0.002	190	-0.15	1	-0.75	-0.17	хорошо
11	Ганьжин Василий	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	165	-	0	-1	-0.19	хорошо
12	Маханек Андрей	7	М	13	5.3	0.05	4.13	0.19	171	0.01	2	-0.6	-0.10	хорошо
13	Маханёк Евгений	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	191	0.16	10	1.5	0.48	отлично
14	Шерстобитова Виктория	7	Ж	14	5.4	0.08	6.00	-	172	0.08	25	0.25	0.10	хорошо
15	Ошуркова Евгения	7	Ж	13	5.4	0.13	6.00	0.03	160	-	21	0.05	0.10	хорошо



### Этап III – оценочный

Расчётные значения индекса и тестов необходимы для оценки показателей здоровья в широком возрастном диапазоне различных контингентов как занимающихся физической культурой и спортом, так и не занимающихся ими.

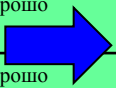
Расчётные формулы позволяют проследить за динамикой показателей, характеризующих гармонию развития, темпы оценочного этапа дали возможность наиболее раннего выявления отклонений в здоровье.



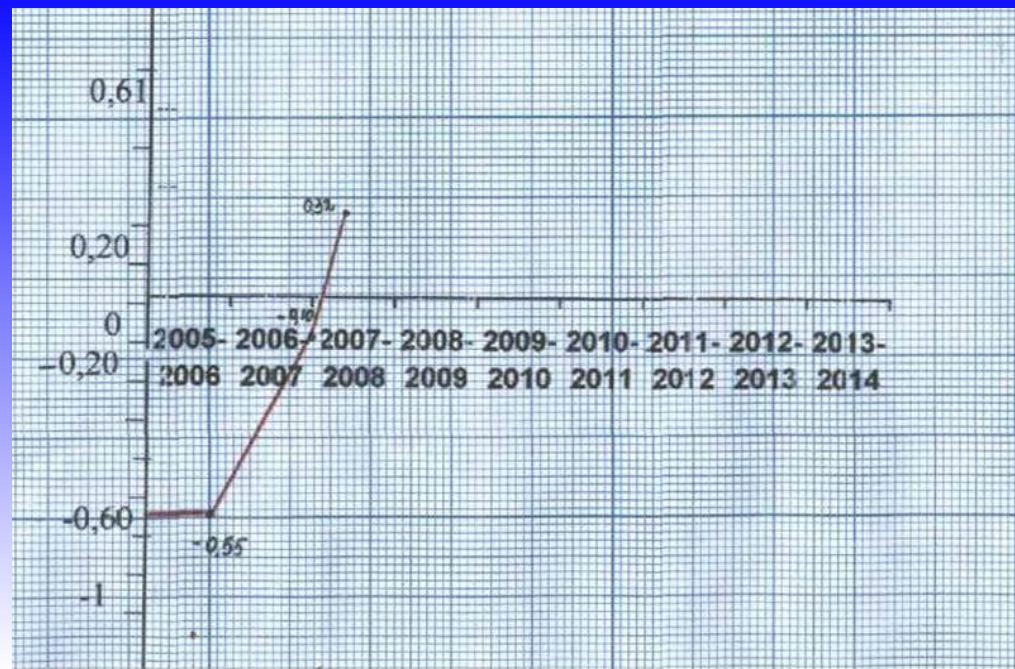
**Индивидуальная оценка уровня подготовленности учащихся по различным группам физических качеств и отдельных упражнений  
2006-2007 уч.год**

**II этап – расчетно-оценочный**

№ п/п	Фамилия, имя	класс	пол	Возраст (лет)	Скоростные		Выносливость		Скоростно-силовые		Силовые		Общий уровень ФП	
					Бег 30 м (с)		Бег 1000 м (мин/с)		Прыжок в длину с места		Подъём туловища за 30 с (раз) д., подтягивание (раз) м.		Количественная оценка	Качественная оценка
					Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.	Факт.	Расчет.		
1.	Бардина Наталья	5	Ж	10	5.6	0.14	6.00	0.20	152	0,09	22	0.16	0.2	хорошо
2.	Мезенина Мария	5	Ж	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Попова Наталья	5	Ж	10	6.5	0	6.51	0.13	130	-0.07	21	0.11	0.04	хорошо
4.	Сарафанов Юрий	5	М	10	7.5	-0.15	7.00	-0.10	165	0.18	0	-1	-0.3	хорошо
<b>Общий итог</b>					<b>6.5</b>	<b>-0.00</b>	<b>6.5</b>	<b>0.08</b>	<b>149</b>	<b>0.06</b>	<b>14.3</b>	<b>-0.24</b>	<b>-0.1</b>	<b>хорошо</b>
5.	Григорьева Наталья	6	Ж	11	6.54	-0.04	5.03	0.28	153	0.02	20	0.11	0.10	хорошо
6.	Лещинская Мария	6	Ж	11	7.70	-0.22	7.00	-	120	-0.2	18	-	-0.11	хорошо
7.	Мельникова Кристина	6	Ж	11	7.14	-0.13	7.54	-0.08	135	-0.1	20	0.11	-0.05	хорошо
8.	Силивёрстов Вениамин	6	М	12	6.20	-0.07	5.00	0.05	155	-0.06	0	-1	-0.3	Удовлетв.
<b>Общий итог</b>					<b>6.9</b>	<b>-0.2</b>	<b>6.14</b>	<b>0.1</b>	<b>140.75</b>	<b>-0.1</b>	<b>14.5</b>	<b>-0.2</b>	<b>-0.1</b>	<b>хорошо</b>
9.	Баглаев Андрей	7	М	13	5.4	0.03	4.27	0.06	176	0.04	2	-0.6	-0.10	хорошо
10.	Бардин Александр	7	М	12	5.5	0.05	5.26	0.002	190	-0.15	1	-0.75	-0.17	хорошо
11.	Ганьжин Василий	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	165	-	0	-1	-0.19	хорошо
12.	Маханек Андрей	7	М	13	5.3	0.05	4.13	0.19	171	0.01	2	-0.6	-0.10	хорошо
13.	Маханёк Евгений	7	М	12	5.4	0.07	4.36	0.17	191	0.16	10	1.5	0.48	отлично
14.	Шерстобитова Виктория	7	Ж	14	5.4	0.08	6.00	-	172	0.08	25	0.25	0.10	хорошо
15.	Ошуркова Евгения	7	Ж	13	5.4	0.13	6.00	0.03	160	-	21	0.05	0.10	хорошо



Оценку показателей здоровья я начинала с получения исходных данных путём фактических измерений, выполнения тестов, характеризующих уровень физического состояния испытуемого, потом переходила к расчётам должных значений различных показателей, их качественной и количественной оценке.



Оценка общего уровня кондиции (ОУФК)

$$\text{ОУФК} = (\text{П} + \text{С} + \text{Б} + \text{Б}) : 4$$

Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От 0,20 до - 20	Хорошо
От - 0,21 до -60	Удовлетворительно
От - 0,61 до - 1,00	Неудовлетворительно
От - 1,01 и ниже	Опасная зона

**Р** – результат в соответствующих тестах;

**Н/П** – норма из таблицы («Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет, 16 – 17 лет»)



## ***Ожидаемые результаты:***

1. Дети научатся осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием; понимать себя.
2. Научатся делать самоанализ; формируются навыки прогнозировать ситуацию.

автор



учитель физической культуры,  
тренер-преподаватель 1 кв. катего  
Светлана Васильевна Боднар