# Описание методики оценки эффективности современных инновационных здоровьесберегающих технологий, реализуемых в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования

*Методика разработана в 2009 году авторским коллективом под руководством доктора медицинских наук, профессора Чечельницкой Серафимы Моисеевны в рамках проекта* ***«Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры»****, реализуемого в рамках мероприятия 3 «Разработка и внедрение новых государственных образовательных стандартов общего образования» задачи I «Совершенствование содержания и технологий образования»* ***Федеральной целевой программы развития образования на 2006-2010 годы****, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 23.12.2005 №803.*

***При копировании материалов ссылка на авторство, программу и сайт cipv.ru обязательна***

# Введение

Здоровьесберегающие программы, направленные на воспитание здорового стиля жизни, должны быть основаны на формировании таких интегративных личностных образований, как способность к самопознанию, адекватная самооценка и уровень притязаний, коммуникативные способности. Действительно, отечественными учеными и практиками накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающих программ в школе, которые, помимо прочего, ориентированы на активное подключение ребенка, как субъекта здоровьесбережения, формирование у него определенных знаний, умений, навыков укрепления здоровья. Первоочередная задача при этом заключается в разработке системы отслеживания изменений происходящих на фоне введения инновационных здоровьесберегающих технологий. Подходов к решению этого вопроса может быть много, но наиболее эффективным является комплексная оценка состояния здоровья учащихся. Существует большое количество мониторингов, каждый из которых решает свою, часто локальную задачу, например, отслеживание санитарно-гигиенической обстановки, психологического состояния или соматического здоровья. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий предполагает, как правило, воздействие на все сферы развития учащегося, именно по этому оценка их эффективности должна носить комплексный характер, учитывать максимальное участие специалистов различных областей знаний. Подобный поход позволит получить не просто оценку эффективности здоровьесберегающих технологий, но и оценить их вклад в развитие той или иной составляющей здоровья учащихся.

##

## Стандартизованные подходы, позволяющие определить уровень эффективности современных инновационных здоровьесберегающих технологий

Определить понятие «здоровьесберегающие технологии» можно следующим образом: чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов. Тогда и другие отличительные с особенности технологии от методики – воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый учитель, талантливые дети, богатая школа и т.п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат.

Термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах – задача-минимум и задача-оптимум. Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «No nocere!» («Не навреди!»). Реализация её рабочей программы включает выявление и каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное (патогенное) воздействие на организм учащегося – его физическое, психическое (психологическое), репродуктивное, духовно-нравственное здоровье, и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия на учащихся и педагогов. Соответственно, сами патогенные (или условно патогенные) факторы, связанные со школой, образовательным процессом, могут быть разделены на три группы: касающиеся гигиенических условий образовательного процесса (гигиенические), обусловленные организацией обучения (организационно-педагогические) и связанные непосредственно с работой учителей, администрации, сотрудников образовательного учреждения (психолого-педагогические факторы).

Таким образом, решение задачи-минимум с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса. В этом случае здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим из всех источников, так или иначе связанных с образовательным процессом. Критерием здоровьесберегающих качеств технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Для реализации этой задачи применяются различные наблюдения за состоянием здоровья - мониторинги и лонгитудинальные исследования.

Задачей-оптимум является формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Задача-оптимум, безусловно, включает в себя задачу-минимум. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Оценивание эффективности выполнения задачи-оптимум здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, в таком случае, становится сложной многокомпонентной задачей, которая также решается в процессе многолетних наблюдений в рамках междисциплинарных мониторингов.

Примером такого подхода служит модель Республики Татарстан.

В Республике Татарстан утверждено положение об организации муниципального комплексного педагогического мониторинга в системе образования г. Казани. Объектом муниципального КПМ являются субъекты обучения, учебно-воспитательный процесс и его результаты, а также средства достижения этих результатов.

Муниципальный комплексный педагогический мониторинг является системой, включающей:

* мониторинг (тестирование) знаний - непрерывное, научно обоснованное, диагностико-прогностическое слежение за состоянием образовательных достижений субъектов образовательного процесса (по методике кандидата педагогических наук И.Р.Галиахметова);
* мониторинг показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности -  непрерывное, научно обоснованное, диагностико-прогностическое слежение за динамикой физического здоровья субъектов образовательного процесса (по методике кандидата технических наук Б.Х.Ланда);
* психолого-педагогический мониторинг – непрерывное, научно обоснованное, диагностико-прогностическое слежение за состоянием психологического здоровья субъектов образовательного процесса, за их эмоциональным состоянием, развитием индивидуальных способностей и профессиональной ориентации старшеклассников (по методике кандидата психологических наук С.Н.Башиновой).

Таким образом, очевидно, что к оценке эффективности инновационных здоровьесберегающих технологий должен быть предложен комплексный подход.

Для реализации данного подхода мы предлагаем в качестве инструмента использовать мониторирование основных сфер с помощью скрининговых исследований по специально разработанным протоколам. Протоколы включают в себя рекомендованные характеристики стандартизированные методики, которые позволяют оценить изменение ведущих характеристик развития учащегося под воздействием инновационных здоровьесберегающих технологий.

##

## Состав показателей, позволяющих оценить влияние здоровьсберегающих технологий на состояние здоровья, физическое развитие и психо-эмоциональное состояние обучающихся, воспитанников общеобразовательных учреждений

Ниже приведен перечень показателей, исчерпывающий все многообразие описания состояния учащегося с точки зрения его соматического здоровья, физического развития и психо-эмоционального состояния. Для составления собственного протокола оценки эффективности здоровьесберегающей технологии, специалисты должны составить прогноз, на какие именно показатели эта технология будет оказывать прямые и косвенные воздействия. Например, при технологии, направленной на развитие диалоговой речи ребенка прямым эффектом будет улучшение всех зарактеристик этой речи, тогда как косвенным эффектом, который нельзя упускать из виду, будет снижение уровня тревожности, повышение самооценки и развитие коммуникативных навыков.

##### Педагогический блок

1. Трудности обучения
2. Снижение успеваемости
3. Быстрая утомляемость, трудности концентрации внимания, снижение работоспособности
4. Плаксивость, обидчивость, частые смены настроения
5. Замкнутость, необщительность, склонность к уединению
6. Грубые, агрессивные формы поведения, раздражительность
7. Неуверенность в себе, неумение постоять за себя
8. Чрезмерная подвижность, неусидчивость
9. Негативизм, непослушание
10. Случаи ухода из дома, прогулы школы
11. Связь с компаниями «странного» или асоциального поведения
12. Разнообразные тики, навязчивые движения
13. Случаи курения, употребления алкоголя, наркотиков
14. Частые жалобы на боли
15. Проблемы питания
16. Частые отпрашивания в туалет
17. Следы синяков, побоев неясного происхождения
18. Наличие специфических ошибок (пропуск, замена, искажение) в письменных работах
19. Общая невнятность, неразборчивость речи
20. Ускоренный или замедленный темп речи

##### Медицинский блок

##### Тестовое обследование

1. Вес
2. Рост
3. Индекс Кетле
4. Экскурсия грудной клетки
5. Толщина жировой складки
6. Динамометрия (правая кисть)
7. Динамометрия (левая кисть)
8. Физ. развитие
9. Биологический возраст по зубной формуле
10. Формула полового развития (для девочек)
11. Формула полового развития (для мальчиков)
12. Явные дефекты вследствие пороков развития, перенесенных травм, заболеваний
13. Деформация грудной клетки
14. Искривления позвоночника
15. Выраженное нарушение осей нижних конечностей
16. Оценка по плантограмме
17. Острота зрения
18. Острота слуха
19. АД С
20. ЧСС (частота сердечных сокращений)
21. ЧД (частота дыхания)
22. ИК (вегетативный индекс Кердо)
23. ИХ (вегетативный индекс Хильдебрандта)
24. МОК (минутный объем крови)

##### Анкетный тест на выявления признаков соматического и психосоматического характера

1. Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки, после детского сада, школы)
2. Бывает ли слезливость
3. Бывает ли слабость, утомляемость после занятий (в школе, в детском саду, дома)
4. Бывают ли нарушения сна (долгое засыпание, чуткий сон, снохождение, ночное недержание мочи, трудное пробуждение по утрам)
5. Отмечаются ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен
6. Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене тела
7. Бывают ли обмороки
8. Бывают ли боли, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиения, перебои
9. Отмечалось ли когда-либо повышение давления
10. Бывает ли часто насморк
11. Бывают ли кровотечения из носа
12. Бывает ли часто кашель
13. Бывает ли часто потеря голоса
14. Бывают ли боли в животе после приема пищи
15. Бывают ли боли в животе до еды
16. Бывают ли тошнота, отрыжка, изжога
17. Бывают ли нарушения стула (запоры, поносы)
18. Была ли дизентерия
19. Была ли болезнь Боткина (желтуха)
20. Бывают ли боли в пояснице
21. Бывают ли боли при мочеиспускании, частые мочеиспускания
22. Бывает ли реакция на какую-либо пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (отеки, сыпь, затрудненное дыхание)
23. Бывает ли реакция на прививки
24. Имелись ли проявления экссудативного диатеза (покраснение кожи, шелушение, экзема)
25. Сколько раз за последний год пропускались занятия из-за заболевания или плохого самочувствия

##### Педиатрический осмотр

1. Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем
2. Наличие хронических заболеваний
3. Частота острых заболеваний
4. Группа здоровья
5. Физкультурная группа

##### Блок физического состояния

1. Силовая выносливость мышц спины
2. Силовая выносливость мышц брюшного пресса
3. Силовая выносливость мышц плечевого пояса
4. Силовая выносливость мышц ног
5. Быстрота
6. Гибкость
7. Координация (ловкость)
8. Выносливость (работоспособность) ЧСС1

##### Психологический блок

1. Оценка уровня умственного развития
2. Общая самооценка и самооценка по шкалам, включая здоровья, счастье, характер
3. Общая тревожность
4. Школьная тревожность
5. Самооценочная тревожность
6. Межличностная тревожность
7. Магическая тревожность
8. Агрессивность и враждебность
9. Уровень депрессивности (старшие по депрескопу)
10. Самооценка социального возраста

##### Логопедический блок

1. Чтение (коэффициент техники чтения, понимание прочитанного, специфические ошибки)
2. Дислексия
3. Дизгафия
4. Языковой анализ
5. Грамматический строй речи
6. Словарный запас
7. Понимание сложных логико-грамматических конструкций
8. Связная речь
9. Уровень диалогического общения

**Распространенность поведенческих рисков в школьном коллективе.**

1. % пробовавших курить
2. Возраст первых проб курения
3. Возраст начала регулярного курения
4. Ношение холодного оружия в школу
5. Пропуски школы из-за чувства опасности по дороге
6. Пропуски школы из-за чувства опасности в школе
7. Угрозы на территории школы
8. Кражи или умышленное повреждение вещей в школе
9. Участие в драках
10. Серьезные травмы в драках
11. Участие в драках на территории школы
12. Мысли о самоубийстве
13. Планирование самоубийства
14. Попытки самоубийства
15. Частота употребления алкоголя
16. Употребление алкоголя на территории школы
17. Употребление «травки»
18. Употребление «травки» на территории школы
19. Употребление кокаина или других наркотиков
20. Употребление стероидных гормонов без назначения врача
21. Употребление других видов запрещенных препаратов для получения удовольствия
22. Употребление внутривенных наркотиков
23. Предложения наркотиков на территории школы
24. Знания о ВИЧ и СПИДе
25. Половые контакты
26. Возраст первого полового контакта
27. Число половых партнеров за жизнь
28. Использование презервативов
29. Использование противозачаточных средств
30. Беременности
31. Удовлетворенность весом
32. Меры по исправлению веса
33. Частота употребления фруктов
34. Частота употребления фруктовых соков
35. Частота употребления продуктов быстрого приготовления
36. Употребление хлебо-булочных изделий
37. Занятия физическими упражнениями и участие в физкультурных мероприятиях
38. Посещение уроков физкультуры
39. Интенсивность урока физкультуры с точки зрения опрашиваемых
40. Участие в спортивных командах

##

## Набор тестовых материалов, позволяющих оценить изменение показателей здоровья под воздействием инновационных здоровьесберегающих технологий и рекомендации по их обработке

###

### Педагогический тест

#### Бланк педагогического скрининга

Уважаемые коллеги!

**В рамках проведения мониторинга состояния здоровья школьников г. Вологда, проводится педагогический скрининг. Предлагаемая анкета поможет выяснить, в каких специалистах и видах помощи нуждаются школьники, обучающиеся в Вашем классе.**

 **Мы просим Вас высказать свое мнение о классе. В представленных блоках перечислите (запишите) фамилии детей, для которых, по Вашему мнению, характерны перечисленные признаки. Фамилии могут повторяться в разных признаках.**

 Например,

|  |
| --- |
| Снижение успеваемостиИванов С., Сидоров В. |

|  |
| --- |
| Плаксивость, обидчивость, частые смены настроенияИванов П., Петров А. |

**Спасибо, что согласились помочь.**

**Школа №\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ФИО учителя, заполнявшего бланк \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| Признаки, которые Вас настораживают |
| 1. Трудности обучения
 |
|  |
| 1. Снижение успеваемости
 |
|  |
| 1. Быстрая утомляемость, трудности концентрации внимания, снижение работоспособности
 |
|  |
| 1. Плаксивость, обидчивость, частые смены настроения
 |
|  |
| 1. Замкнутость, необщительность, склонность к уединению
 |
|  |
| 1. Грубые, агрессивные формы поведения, раздражительность
 |
|  |
| 1. Неуверенность в себе, неумение постоять за себя
 |
|  |
| 1. Чрезмерная подвижность, неусидчивость
 |
|  |
| 1. Негативизм, непослушание
 |
|  |
| 1. Случаи ухода из дома, прогулы школы
 |
|  |
| 1. Связь с компаниями «странного» или асоциального поведения
 |
|  |
| 1. Разнообразные тики, навязчивые движения
 |
|  |
| 1. Случаи курения, употребления алкоголя, наркотиков
 |
|  |
| 1. Частые жалобы на боли
 |
|  |
| 1. Проблемы питания
 |
|  |
| 1. Частые отпрашивания в туалет
 |
|  |
| 1. Следы синяков, побоев неясного происхождения
 |
|  |
| 1. #Наличие специфических ошибок (пропуск, замена, искажение) в письменных работах
 |
|  |
| 1. \*Общая невнятность, неразборчивость речи
 |
|  |
| 1. \*Ускоренный или замедленный темп речи
 |
|  |
| 1. Вы не отмечаете ни одного из перечисленных признаков, но Вас что-то настораживает в ребенке
 |
|  |
|  |
|  |

# - вопросы, на которые отвечают только учителя 2-4 классов

\* - вопросы, на которые отвечают только учителя 1-4 классов

### Тесты для оценки соматического благополучия (соматическое здоровье)

Оценка соматического благополучия проводится на основании рекомендаций Минздрава России с дополнениями по отдельным блокам.

**Схема профилактического медицинского осмотра**

Профилактический осмотр детей всех возрастных групп проводится в 3 этапа.

1 этап - доврачебный проводится медицинской сестрой образовательного учреждения или по месту жительства на основании скрининг-программы базовой.

* Анкетный тест
* Антропометрия
* Оценка состояния:
* осанки,
* стопы,
* остроты зрения,
* тест Малиновского (возрастная рефракция),
* остроты слуха,
* динамометрии.

2 этап - осмотр педиатром.

3 этап - осмотр специалистами (хирург, ортопед, офтальмолог, дерматолог, невролог, стоматолог, другие - по показаниям).

В результате обработки данных осмотров врач-педиатр отмечает следующие показатели:

* Заключительный диагноз (в том числе основной, сопутствующие заболевания).
* Оценка физического развития
* Оценка физической подготовленности
* Оценка нервно-психического развития
* Группа здоровья

В виде дополнительных характеристик можно оценить антропометрические показатели, позволяющие определить уровень развития мышечной массы по индексу Матейки (окружности плеча, предплечья, бедра, голени и толщина жировой складки); интегративные вегетативные показатели: индекс межсистемной согласованности сердечно-сосудистой и респираторной систем (индекс Хильдебрандта), индекс внутрисистемного согласования сердечно-сосудистой системы (индекс Кердо) и минутный объем крови (МОК), совокупность которых позволяет характеризовать охарактеризовать исходный вегетативный тонус и состояние регуляторных систем организма.

**Бланк медицинской сестры.**

**Тестовые обследования** «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_ г.

ФИО ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ г.

Город \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Регион \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ школа № \_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | Код/абсолютные цифры |
| **Антропометрия** |
| Вес |  |
| Рост |  |
| Окружность грудной клетки на глубоком вдохе |  |
| Окружность грудной клетки на глубоком выдохе |  |
| Физ. развитие (1 – норма, 2 – дефицит массы тела, 3 – избыток массы тела, 4 – низкий рост)\*  |  |
| Общее количество постоянных зубов |  |
| Формула полового развития (для девочек) | Ма Р Ах Ме |
| Формула полового развития (для мальчиков) | V P L Ax F  |
| **Состояние опорно-двигательного аппарата** |
| Явные дефекты вследствие пороков развития, перенесенных травм, заболеваний(1-нет, 2-есть)\* |  |
| Деформация грудной клетки(1- куриная, 2- сапожника, 3 – сложная деформация)\*  |  |
| Искривления позвоночника (1 - во фронтальной плоскости, 2 – в сагиттальной плоскости)\* |  |
| Нарушения физиологической кривизны позвоночника (1 - избыточный лордоз, 2 - кифоз, 3 - чрезмерно прямая спина)\* |  |
| Выраженное нарушение осей нижних конечностей (1 - Х-образные, 2 – У-образные)\* |  |
| Явные отклонения в походке (1 – прихрамывание, 2- утиная, 3 – другое)\* |  |
| Оценка по плантограмме (1- норма, 2- уплощение стоп, 3- плоские стопы, 4 – уплощение одной из стоп)\* |  |
| **Сенсорные системы** |  |
| Острота зрения OD  |  |
| Острота зрения OS  |  |
| Тест Малиновского OD (1 – отрицательный, 2- положительный)\* |  |
| Тест Малиновского OS (1 – отрицательный, 2- положительный)\* |  |
| Слух (шепотная речь): 1 – норма, 2 - не слышит левым или правым ухом, 3 – не слышит обоими ушами\*  |  |
| **АДС** |  |
| **АДД** |  |
| **ЧСС** |  |
| **ЧД** |  |

Примечания: показатели, отмеченные символом \* заносятся в виде кода;

После обработки бланка регистрируются следующие данные :

нуждается в консультации

Врача – ортопеда \_\_\_\_\_\_

Врача – окулиста \_\_\_\_\_\_

Врача – эндокринолога \_\_\_\_\_\_

Лор – врача \_\_\_\_\_\_\_

Преподавателя физической культуры \_\_\_\_\_

На втором этапе для врача–педиатра разработана схема осмотра, позволяющая выявить признаки неблагополучия со стороны отдельных систем и органов.

**Схема педиатрического осмотра**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Код\* |  | Код\* |
| 1. Визуальный осмотр, наличие стигм, тиков |  | 11. Определение локализации верхушечного толчка |  |
| 2. Кожные покровы (чистота, цвет, пастозность, отеки) |  | 12. Перкуссия границ сердца при отклонении верхушечного толчка |  |
| 3. Равномерность распределения жировой ткани |  | 13. Симптом Пастернацкого |  |
| 4. Видимые слизистые (чистота, цвет) |  | 14. Пальпация живота (болезненность, объемные образования) |  |
| 5. Лимфоузлы (все группы – размер, плотность, подвижность) |  | 15. Границы печени по Курлову |  |
| 6. Щитовидная железа (размер, консистенция, подвижность) |  | 16. Границы селезенки |  |
| 7. Зев, миндалины |  | 17. Пальпация органов малого таза |  |
| 8. Проверка носового дыхания |  | 18. Осмотр наружных половых органов у мальчиков (крипторхизм, варикоцеле, фимоз, искривление полового члена, выделения, покраснение крайней плоти) |  |
| 9. Аускультация легких |  | 19. Осмотр наружных половых органов у девочек (строение наружных половых органов, выделения, изменение характера слизистых) |  |
| 10. Аускультация сердца |  | 20. Осмотр кожных покровов вокруг анального отверстия |  |

\* - 0 – отсутствие патологических признаков; 1- наличие патологических признаков

### Тесты для оценки физического развития

**Примерный порядок тестирования физического развития:**

* Тест на быстроту.
* Степ – тест (непрямое определением МПК).
* Силовая выносливость мышц спины.
* Тест на гибкость.
* Силовая выносливость мышц ног.
* Тест на координацию (ловкость).
* Силовая выносливость мышц брюшного пресса.
* Силовая выносливость мышц плечевого пояса.

**Описание измерений**

**Бег на месте в течении 10 секунд**

Данный тест позволяет оценить быстроту движений школьников. Испытуемому предлагается поднять согнутую в колене ногу таким образом, чтобы бедро было под прямым углом относительно туловища. На этой высоте закрепляется резиновый шнур. По сигналу руководителя испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура в течении 10 секунд. Считается количество выполненных беговых шагов.

ОБОРУДОВАНИЕ: вертикальные стойки, резиновый шнур, секундомер.

**Силовая выносливость мышц спины:**

Определяется по времени (в секундах) удержания туловища в горизонтальном положении, лицом вниз, руки за головой. Испытуемый ложится на край скамейки таким образом, чтобы передние оси подвздошных костей приходились на край скамейки, ноги вытянуты на скамейке и зафиксированы в области щиколоток. После принятия исходного положения – руки за головой, туловище параллельно полу – испытуемый удерживает данное положение максимальное количество времени.

*Оборудование*: гимнастическая скамейка, секундомер.

**Гибкость (наклон вперед из положения сидя)**

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

*Методика выполнения*: испытуемый без обуви садится на пол, расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперед ладонями вниз. В качестве измерителя используется сантиметровая линейка, положенная между стопами ног. Отсчет ведется от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Помощник прижимает колени испытуемого к полу, не позволяя сгибать ноги в коленях во время наклонов. Выполняются три медленных наклона, ладони скользят вперед по линейке, на третьем наклоне - основном - испытуемый должен зафиксироваться на 2 секунды. Результат засчитывается по цифре, до которой дотянется испытуемый кончиками пальцев. Эта цифра записывается со знаком +, если ученик смог коснуться линейки за стопами, и со знаком минус, если его пальцы не достали до уровня пяток.

**Силовая выносливость мышц ног:**

Определяется по времени удержания прямой ноги в горизонтальном положении стоя.

*Исходное положение*: испытуемый прижимается спиной к стене, ноги прямые, руки на поясе. По просьбе руководителя участник поднимает любую ногу прямую вверх максимально, но не выше уровня пояса. Высота поднятой ноги отмечается ленточкой, прикрепленной к стойкам. Секундомер включается в момент касания поднятой ногой ленточки и выключается в момент нарушения этого положения.

*Оборудование*: вертикальные стойки, лента, секундомер.

**Челночный бег 3 раза по 10 метров**

Тест позволяет оценить координационные способности школьников, стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.

Методика выполнения: в зале на расстоянии 10 метров друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде стартера испытуемый стартует от одной линии, добегает до другой, касается ее рукой, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта, где также после касания линии рукой, разворачивается и пробегает последний десятиметровый отрезок без остановки. Секундомер выключается в момент пересечения второй линии. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

*Оборудование:* секундомер, стартовый флажок.

**Силовая выносливость мышц живота**

Определяется по времени (в секундах) удержания туловища в горизонтальном положении. Испытуемый садится на край скамейки спиной к краю, ноги вытянуты на скамейке и зафиксированы. Далее, опустив туловище параллельно полу, держа руки за головой, удерживает его в этом положении как можно дольше. Выносливость мышц живота характеризуется временем от момента, когда туловище приняло горизонтальное положение, до момента нарушения этого положения.

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, секундомер.

**Силовая выносливость мышц плечевого пояса**

Определяется по времени удерживания гантелей хватом сверху в положении руки в стороны.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки с гантелями разведены в стороны параллельно полу. Секундомер включается в тот момент, когда руки с гантелями занимают горизонтальное положение, и выключается в момент отклонения от этого положения.

*Оборудование*: секундомер, ОБОРУДОВАНИЕ: секундомер, гантели весом

1 кг – для девочек 1-4 классов,

2 кг – для девочек 5-9 классов, мальчиков 1-4 классов

3 кг - для девочек 10-11 классов, мальчиков 5-9 классов,

6 кг – для юношей 10-11 классов.

**Физическая работоспособность**

Измерение проводится до нагрузки. Первоначально определяется частота пульса в состоянии покоя; не обязательно регистрировать ЧСС непосредственно перед занятием, лучше, если это будет величина, измеренная неоднократно испытуемым в спокойном состоянии. Главное - знать частоту пульса в покое и внести ее в бланк.

Выполняются две нагрузки без перерыва под метроном или по секундомеру.

Первая нагрузка - 20 циклов за минуту в течение 3 минут. Испытуемый совершает подъем на ступеньку высотой 30 см (гимнастическая скамейка) в темпе 20 восхождений за 1 минуту в течение 3 минут. После прекращения работы в положении стоя подсчитывается пульс за 10 секунд.

Вторая нагрузка - 30 циклов за минуту в течение 3 минут.

Частота пульса измеряется сразу после окончания работы в первые 10 секунд.

В бланке необходимо записать количество ударов сердца за 10 секунд:

* Пульс в спокойном состоянии за 10 секунд;
* Пульс по окончании первой нагрузки в течение 10 секунд.
* Пульс по окончании второй нагрузки в течение 10 секунд.

Расчет выполняет компьютерная программа по формулам описанным ниже.

На основании пульсовых значений делается расчет показателя PWC 170

А) Расчет коэффициента

по формуле **(или А)**  **К = 7,2х (1+0,5 х 28-Р1 )**

 **Р2 – Р1,**

где Р 1 – пульс за 10 секунд после 1-й нагрузки; Р2 – пульс за 10 секунд после 2–й нагрузки.

Б) Расчет PWC 170 = K х Р кгм/мин.

Затем непрямым методом определяется МПК (максимальное потребление кислорода)

**МПК=(1,7 x PWC170 + 1240)**

**Бланк Тестовые обследования физ. подготовленности и физ. работоспособности**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ г.

школа № \_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | Код/абсолютные цифры |
| 1. Силовая выносливость мышц спины
 | Мин\_\_\_ Сек\_\_ |
| 1. Силовая выносливость мышц брюшного пресса
 | Мин\_\_\_ Сек\_\_ |
| 1. Силовая выносливость мышц плечевого пояса
 | Мин\_\_\_ Сек\_\_ |
| 1. Силовая выносливость мышц ног
 | Мин\_\_\_ Сек\_\_ |
| 1. Быстрота
 | \_\_\_\_\_\_\_\_ раз |
| 1. Гибкость
 | См +\_\_\_ см - \_ |
| 1. Координация (ловкость)
 | Сек \_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Выносливость (работоспособность)
 | ЧСС 1 \_\_\_\_\_\_ЧСС 2 \_\_\_\_\_\_ЧСС 3 \_\_\_\_\_\_ |

Центильные таблицы, позволяющие трактовать результаты тестирования физического развития, приведены в приложении 2.

### Тесты, определяющие психо-эмоциональное состояние

**Описание психологических методов**

При комплектовании протокола оценки эффективности инновационных здоровьесберегающих программ необходимо использовать стандартизованные методы, которые обычно применяют при проведении массовых исследований. За основу мы взяли необходимость исследования следующих параметров: умственное развитие, особенности самооценки, особенности детско-родительских взаимоотношений, тревожность, депрессивные состояния. Соответственно, для оценки уровня воздействия инновационной здоровьесберегающей технологии на психо-эмоциональное состояние учащегося можно использовать следующие комплексы методик:

Младшая школа (1-4 класс): «классификация», МСО (самооценка), исследование тревожности по форме А

Средняя школа (5-8 класс): «ГИТ», «ШТУР 3-ВИ-Аналогия», ADOR, МСО (самооценка), исследование агрессивности, исследование тревожности по форме В, исследования отношения к прошлому, настоящему, будущему.

Старшая школа (9-11 класс): «ШТУР 3-ВИ-Аналогия», ADOR, МСО (самооценка), исследование агрессивности, исследование тревожности по форме В, «Депрископ», исследования отношения к прошлому, настоящему, будущему.

**«Классификация»**

Методика позволяет вывить такие особенности мышления как способность выделять существенные признаки и уровень обобщения. В ходе проведения методики можно анализировать поведение испытуемого в ходе исследования, что позволяет судить о степени внушаемости и эмоциональной устойчивости. Методика доказала свою валидность и надежность при проведении ее с другими методиками.

**Групповой интеллектуальный тест (ГИТ)**

Разработан словацким психологом Дж. Ванны. Предназначен для учащихся 5-6 классов. Содержит 7 субтестов, на выполнение каждого отводится ограниченное время (1,5 до 6 мин.), разработан в двух формах. Адаптирован на учащихся городских и сельских школ. Результаты теста показывают направленность личности (математическая, гуманитарная), сформированности отдельных вербально-логических операций, скоростные характеристики умственной работы, различные линии анализа.

**Школьный тест умственного развития (ШТУР)**

Тест предназначен для учащихся 7-11 классов. Он состоит из 6 субтестов. Время выполнения субтестов от 5-7 мин. Результаты позволяют получить общий балл как индивидуальный так и по группе, способы анализа индивидуальной структуры умственного развития, предпочтения при выполнении субтестов разной направленности.

**Исследование тревожности.**

Настоящая шкала тревожности была разработана в 1980-83 г.г., исходя из принципа «Шкалы социально-ситуационного страха и тревоги» О. Кондаша. Предлагаемый вариант прошел стандартную обработку в 1998 году не только по возрасту, но и по классу, что в современных условиях обучения является большим плюсом. Работа включала современную экспертную оценку пунктов шкалы, психометрическую проверку, апробацию на различных половозрастных и региональных выборках. Всего в апробации приняли участие 1400 человек. Первый вариант методики содержал три субшкалы, определяющих соответственно школьную тревожность, межличностную и самооценочную. Предлагаемый вариант дополнен шкалой мистических, магических страхов, поскольку оказалось чувствительной и позволила отделить общую, генерализованную тревожность от вариантов частной тревожности. Методика относится к бланковым, что и является обоснованием для проведения ее в группе. Методика разработана в двух вариантах Форма «А» предназначена для школьников 10-12 лет, а форма «В» для школьников 13-16 лет.

**Определение уровня агрессивности.**

 Для определения уровня агрессивности использовался опросник Басса –Дарки. Под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Агрессивность имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную выраженность. Разделив понятие агрессии и враждебности были выделены следующие реакции: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. Исходя из этого, был составлен опросник, включающий в себя 75 утверждений, в нем были заложены два основных принципа: вопрос может относится только к одной форме агрессии. вопросы формулируются таким образом, что бы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

 **«Депрископ»**

Для выявления депрессивных состояний нами использовалась методика «Депрископ». Опросник предназначен для выявления депрессивного состояния у подростков. Он составлен на основе обзоров по подростковой депрессивности проф. П. Хеймасом совместно с проф. А.И. Подольским. Методика была адаптирована для российской выборки при проведении международного проекта «Социальное и моральное развитие российских подростков» (Хейманс, Подольский, Карбанов и др., 1996).

**Диагностика отношения к прошлому, настоящему и будущему**

Предлагаемый метод диагностики направлен на диагностику тревожности, транспективы как представления о собственном прошлом, настоящем и будущем как едином, целостном пути развития. Методика состоит из двух частей. Первая часть — метод неоконченных предложений, методика проективного типа направлена на выявление желаний школьника, его представлений о своем прошлом и будущем. Вторая часть — метод прямого оценивания, графический вариант пробы «золотого возраста» Б. Заззо. Методика разработана и нормирована в 2003 г.

#### Бланк теста Классификация

**Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Каким общим словом можно назвать следующие два предмета? Впиши это общее слово.

*Пример:*

*Платье, брюки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*И платье, и брюки – это одежда. Вписываешь слово одежда.*

1. Окунь, карась \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Огурец, помидор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Шкаф, диван \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Июнь, июль \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Слон, муравей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тебе даны пять слов. Четыре из них имеют что-то общее. Пятое слово к ним не подходит. Его надо найти и подчеркнуть. Лишним может быть только одно слово.

Почему это слово лишнее? Каким общим словом можно назвать оставшиеся четыре? Впиши это общее слово.

*Пример:*

*А) Тарелка, б) чашка, в) стол, г) кастрюля, д) чайник.*

*Тарелка, чашка, кастрюля и чайник – это посуда. Стол – это мебель. Поэтому это слово надо подчеркнуть.*

*Общее слово для оставшихся четырех - посуда.*

1. а) тюльпан, б) лилия, в) фасоль, г) ромашка, д) фиалка.

Общее слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. а) река, б) озеро, в) море, г) мост, д) пруд

Общее слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. а) кукла, б) прыгалки, в) песок, г) мяч, д) кубики.

Общее слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. а) стол, б) ковер, в) кресло, г) кровать, д) табурет.

Общее слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.а) курица, б) петух, в) орел, г)гусь, д) индюк

Общее слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. а)Саша, б)Витя, в) Стасик, г) Петров, д)Коля

Общее слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. а)веселый, б) быстрый, в) грустный, г) вкусный, д)осторожный

Общее слово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ключ к обработке методики «Классификация» для учащихся**

 **1 – 5 классов**

**Первая задача** – правильный ответ кодируется как 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Нижняя граница нормы для учащихся 1-х – 2-х классов – 3 балла, для учащихся 3-х – 5-х классов – 5 баллов

**Вторая задача** - правильный ответ кодируется как 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Нижняя граница нормы: для учащихся 1-х – 2-х классов – 8 баллов (не менее 4 баллов по задаче зачеркивания), для учащихся 3-х классов – 10 баллов (не менее 5 баллов по задаче зачеркивания), для учащихся 4-х - 5-х классов – 12 баллов (не менее 5 баллов по задаче зачеркивания).

#### Бланк для исследования тревожности по А.М. Прихожан ФОРМА А

**Класс \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Инструкция.** Ниже перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

 Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа - **0, 1, 2, 3, 4** - в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

 Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру **0**. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру **1**. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру **2**. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх обведи цифру **3**. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру **4**.

 Твоя задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

 Что означает каждая цифра, написано вверху над цифрами.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****п/п** |  **Ситуации** | **Нет** | **Нем-****ного**  | **Доста-****точно** | **Значи-****тельно** | **Очень** |
| 1. | Отвечать у доски |  0 |  1 |  2 |  3  |  4 |
| 2. | Оказаться среди незнакомых ребят |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 3. | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 4. | Слышать заклятия |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 5. | Разговаривать с директором школы |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 6. | Сравнивать себя с другими |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 7. | Учитель смотрит по журналу, кого спросить |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 8. | Тебя критикуют, в чем-то упрекают |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 9. | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 10. | Видеть плохие сны |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 11. | Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 12. | После контрольной, теста учитель называет отметки |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 13. | У тебя что-то не получается |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 14. | Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 15. | На тебя не обращают внимания |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 16. | Ждешь родителей с родительского собрания |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 17. | Тебе грозит неуспех, "провал" |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 18. | Слышать смех за своей спиной |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| **Переверни страницу!** |
| 19. | Не понимать объяснений учителя |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 20. | Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 21. | Слышать предсказания о космических катастрофах |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 22. | Выступать перед зрителями |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 23. | Слышать, что какой-то человек "напускает порчу" на других |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 24. | С тобой не хотят играть |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 25. | Проверяются твои способности |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 26. | На тебя смотрят, как на маленького |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 27. | На экзамене тебе достался 13-й билет |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 28. | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 29. | Оценивается твоя работа |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 30. | Не можешь справиться с домашним заданием |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 31. | Засыпать в темной комнате |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 32. | Не соглашаешься с родителями |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 33. | Берешься за новое дело |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 34. | Разговаривать со школьным психологом |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 35. | Думать о том, что тебя могут "сглазить" |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 36. | Замолчали, когда ты подошел (подошла) |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 37. | Слушать страшные истории |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 38. | Спорить со своим другом (подругой) |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 39. | Думать о своей внешности |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |
| 40. | Думать о призраках, других страшных, "потусторонних" существах |  0 |  1 |  2 |  3 |  4 |

**Обработка результатов по методике измерения тревожности**

Распределение пунктов шкалы по указанным выше суб­шкалам представлено в таблице 1.

**Табл. 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| Субшкала | Пункты шкалы |
| Школьная тревожность | 1 5 7 11 12 16 19 28 30 34 |
| Самооценочная тревожность | 3 6 8 13 17 20 25 29 33 39 |
| Межличностная тревожность | 2 9 15 18 22 24 26 32 36 38 |
| Магическая тревожность | 4 10 14 21 23 27 31 35 37 40 |

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оцени­вается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма бал­лов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную (см. таблицы 2—6). В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляют­ся с нормативными показателями группы учащихся соответст­вующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности. Конечно, выделение субшкал во многом условно. Так, например, предложенные в ней ситуации общения могут рассматриваться с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации — как ситуации общения с взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы. Не вызывает бкспокойства, если показатели по отдельным субшкалам в стенах не превышают 6; показатель 7 – 8 должен привлечь к себе внимание школьного психолога; 9 – 10 – сигнал тревоги, требующий немедленного вмешательства специалиста

**Таблица 2. Общая тревожность – перевод в стены**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | Девоч. | мальч. | Девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | девуш. | Юноши |
| 1 | 0-33 | 0-26 | 0—34 | 0-26 | 0-34 | 0-37 | 0-33 | 0-27 |
| 2 | 34-40 | 27-32 | 35-43 | 27-32 | 35-43 | 38-45 | 34-39 | 28-34 |
| 3 | 41—48 | 33-39 | 44-50 | 33—38 | 44-52 | 46-53 | 40-46 | 35-41 |
| 4 | 49-55 | 40-45 | 51-58 | 39-44 | 53-61 | 54-61 | 47-53 | 42-47 |
| 5 | 56-62 | 46-52 | 59-66 | 45-50 | 62-70 | 62-69 | 54-60 | 48-54 |
| 6 | 63-70 | 53-58 | 67-74 | 51-56 | 71-80 | 70-77 | 61-67 | 55-61 |
| 7 | 71-77 | 59-65 | 75-81 | 57-62 | 81-88 | 78-85 | 68-74 | 62-68 |
| 8 | 78-84 | 66-71 | 82-89 | 63-67 | 89-98 | 86-93 | 75-80 | 69-75 |
| 9 | 85-92 | 72-77 | 90-97 | 68-73 | 99-107 | 94-101 | 81-87 | 76-82 |
| 10 | 93 и более | 78 и более | 98 и более | 74 и более | 108 и более | 102 и более | 88 и более | 83 и более |

**Таблица 3**

**Школьная тревожность – перевод в стены**

|  |
| --- |
| Половозрастные группы (результаты в баллах) |
|  | 10-11 лет | 12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет |
| Стены | девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | Девоч. | Мальч. | девуш. | юноши |
| 1 | 0-8 | 0-7 | 0-2 | 0-7 | 0-8 | 0-7 | 0-7 | 0-6 |
| 2 | 9-11 | 8-10 | 3-5 | 8-9 | 9-10 | 8-9 | 8-9 | 7 |
| 3 | 12-13 | 11-12 | 6-7 | 9-10 | 11-13 | 10-12 | 10-11 | 8 |
| 4 | 14-16 | 13-14 | 8-10 | 11-12 | 14—15 | 13-15 | 12-13 | 9 |
| 5 | 17-18 | 15-16 | 11-12 | 13 | 16-18 | 16-17 | 14 | 10 |
| 6 | 19-20 | 17-18 | 13-15 | 14-15 | 19-20 | 18—20 | 15-16 | 11 |
| 7 | 21-22 | 19-20 | 16-17 | 16 | 21-22 | 21-22 | 17-18 | 12-13 |
| 8 | 23-25 | 21-22 | 18-20 | 17-18 | 23-25 | 23-25 | 19-20 | 14 |
| 9 | 26-27 | 23-24 | 21-22 | 19-20 | 26-27 | 26-28 | 21-22 | 15 |
| 10 | 28 и более | 25 и более | 23 и более | 21 и более | 28 и более | 29 и более | 23 и более | 16 и более |

**Таблица 4**

**Самооценочная тревожность – перевод в стены**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Половозрастные группы (результаты в баллах) |
|  | 10-11 лет | 12 лет | 13-14лет | 15— 16 лет |
| Стены | девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | девуш. | Юноши |
| 1 | 0-10 | 0-7 | 0-9 | 0-5 | 0-8 | 0-7 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 11 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 9-10 | 8-10 | 7-8 | 8-9 |
| 3 | 12-13 | 10 | 12-13 | 8 | 11-13 | 11-13 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 14 | 11-12 | 14-16 | 9-10 | 14-16 | 14-16 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 15-16 | 13 | 17-18 | 11-12 | 17-18 | 17-19 | 14-16 | 16-17 |
| 6 | 17-18 | 14-15 | 19-20 | 10-11 | 19-21 | 20-22 | 17-18 | 18-20 |
| 7 | 19 | 16-17 | 21-22 | 13-14 | 22-24 | 23-25 | 19-21 | 21-23 |
| 8 | 20-21 | 18 | 23-24 | 15 | 25-26 | 26-28 | 22-23 | 24—25 |
| 9 | 22-23 | 19-20 | 25-27 | 16-17 | 27-29 | 29-31 | 24-26 | 26-28 |
| 10 | 24 и более | 21 и более | 28 и более | 18 и более | 30 и более | 32 и более | 27 и более | 29 и более |

**Таблица 5.**

**Межличностная тревожность – перевод в стены**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Половозрастные группы (результаты в баллах) |
|  | 10-11 лет | 12 лет | 13-14лет | 15-16 лет |
| Стены | девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | девуш. |  |
| 1 | 0-8 | 0-7 | 0-8 | 0-8 | 0-6 | 0-8 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 9 | 8 | 9-10 | 9 | 7-9 | 9-11 | 7—8 | 8-9 |
| 3 | 10 | 9 | 11-12 | 10 | 10-12 | 12-14 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 11 | 10 | 13-14 | 11-12 | 13-15 | 15-17 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 12-13 | 11-12 | 15 | 13 | 16-17 | 18-20 | 14-15 | 16-17 |
| 6 | 14 | 13 | 16-17 | 14-15 | 18-20 | 21-23 | 16-18 | 18-20 |
| 7 | 15 | 14 | 18-19 | 16 | 21-23 | 24-26 | 19-20 | 21-23 |
| 8 | 16-17 | 15 | 20-21 | 17-18 | 24-26 | 27-29 | 21-23 | 24-26 |
| 9 | 18 | 16 | 22-23 | 19 | 27-29 | 30-32 | 24-25 | 27-28 |
| 10 | 19и более | 17и более | 24 и более | 20 и более | 30 и более | 33 и более | 26 и более | 29 и более |

*Таблица 6.*

**Магическая тревожность – перевод в стены**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | 10-11 лет | 12 лет | 13-14 лет | 15— 16 лет |
| Стены | девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | девоч. | мальч. | девуш. |  |
| 1 | 0-7 | 0-6 | 0-7 | 0-4 | 0-5 | 0-6 | 0-6 | 0-5 |
| 2 | 8 | 7 | 8-9 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 6-7 |
| 3 | 9-10 | 8-9 | 10-11 | 8-10 | 9-10 | 10-11 | 8-9 | 4 |
| 4 | 11-12 | 10 | 12-13 | • 8-9 | 11-13 | 11-12 | 12-14 | 10 |
| 5 | 13-14 | 11-12 | 14-15 | 10 | 14-15 | 13-14 | 15-16 | 11-12 |
| 6 | 15-16 | 13 | 16-17 | 11-12 | 16-18 | 15-16 | 17-19 | 13 |
| 7 | 17-18 | 14 | 18-20 | 13 | 19-21 | 17-18 | 20-22 | 14-15 |
| 8 | 19-20 | 15-16 | 21-22 | 14-15 | 22-23 | 19-20 | 23-24 | 16-17 |
| 9 | 21-22 | 17 | 23-24 | 16 | 24-26 | 21-23 | 25-27 | 18 |
| 10 | 23 и более | 18 и более | 25 и более | 17 и более | 27 и более | 24 и более | 28 и более | 19и более |

#### Бланк для исследования уровня вербально-логического мышления ШТУР 3-ВИ – аналогия

Вам предлагаются три слова. Между первым и вторым словом существует определенная связь. Между третьим словом и одним из пяти слов, предлагаемых на выбор, существует аналогичная, та же самая связь. Это слово Вам следует найти и подчеркнуть.

*Пример:*

*Песня: композитор = самолет : ?*

*А) аэропорт, б) полет, в) конструктор, г) горючее,* *д) истребитель*

*Правильный ответ – «конструктор». Поэтому это слово подчеркнуто.*

*Следующий пример:*

*Добро : зло = день : ?*

*А) солнце, б)ночь, в) неделя, г) среда, д) сутки*

*Здесь правильный ответом будет слово «ночь», поэтому оно подчеркнуто.*

1. Светло : темно = притяжение : ?

А) металл; б) молекула; в) отталкивание; г) взаимодействие; д) движение

1. Крепостные крестьяне : рабы = феодалы : ?

А) король; б) рабовладельцы; в) церковь; г) сеньоры; д) дворяне.

1. Глагол : спрягать = существительное - ?

А) понятие; б) склонять; в) название; г) обозначать; д) образовать

1. Гольфстрим : течение = цунами : ?

А) Япония, б) катастрофа; в) шторм; г) Куросава; д) волна

1. Глаз : зрение = нос : ?

А) осязание; б) обоняние; в) лицо; г) рот; д) запах

1. Запад : восток = обмеление : ?

А) фарватер; б) засуха; в) юг; г) паводок; д) пороги

1. Существительное : предмет = глагол : ?

А) бежать; б) деепричастие; в) спряжение; г) действие; д ) признак

1. Квадрат : площадь = куб : ?

А) сторона; б) перпендикуляр; в) ребро; г) периметр; д) объем

9.Жара : жажда = классы : ?

А) крестьяне; б) капитализм; в) рабовладельцы; г) государство; д) неравенство

10.Лучи : угол = отрезки : ?

А) диагональ; б) точка; в) прямоугольник; г) хорда; д) линия.

11. Стихотворение : поэзия = былина : ?

а) сказка; б) богатырь; в) лирика; г) эпос; д) драма.

12. Нагревание : расширение = сила упругости 6 ?

а) пружина; б) взаимодействие; в) деформация; г)тело; д) вес.

13. Береза : дерево = рабовладельцы : ?

а) рабы; б) рабовладельческий строй; в) класс; г) эксплуатация; д) буржуазия

14. Начало : конец = гармония : ?

а)беспорядок; б) мораль; в) антоним; г) гротеск; д)понятие.

15. Число : дробь = состояние вещества : ?

а) объем; б) молекула; в) железо; г) газ; д) температура

16. Птицы : воробьиные = млекопитающие : ?

а) кенгуру; б) лошадь; в) теленок; г) насекомые; д) грызуны.

17. Круг : окружность = шар : ?

а) сфера; б) пространство; в) дуга; г) радиус; д) сегмент

18. Слово : буква = предложение : ?

а) союз; б) фраза; в) слово; г) запятая; д) тетрадь.

19. Повышение атмосферного давления : ясная погода = циклон : ?

а) осадки; б) солнце; в) антициклон; г) погода; д) метеослужба

1. Дыхание : углекислый газ = фотосинтез : ?

А) воздух; б) кислород; в) хлорофилл; г) свет; д) лист

1. Пила : пилить = аккумулятор : ?

А) включать; б) проводить; в) нагревать; г) превращать; д) накапливать.

1. Человек : толпа = клетка : ?

А) растение; б) плод; в) микроскоп; г) ядро; д) ткань

1. Океан : глубина = климат : ?

А) географическая долгота; б) влажность; в) растительность; г) местность; д)рельеф

1. Абсолютизм : демократия = товарно-денежные отношения : ?

А) натуральное хозяйство; б) торговля; в) ремесло; г) товар; д) промышленность

**Обработка результатов, полученных по методике ШТУР 3-ВИ – АНАЛОГИЯ**

Суммируется количество правильно выполненных заданий. Если предполагается сравнение групп испытуемых между собой, то групповыми показателями могут служить значения среднего арифметического. Для данного набора заданий выявляются: а) самый легкий и самый трудный типы логических связей из следующих, заложенных в тест: вид – род, причина – следствие, часть – целое, противоположность, функциональные связи; б) типичные ошибки при установлении логических связей; в) наиболее и наименее усвоенные области содержания теста (литература, история, математика и т.д.) и цикла школьных дисциплин (общественно-гуманитарный, естественно-научный, физико-математический).

#### Бланк Опросника Басса-Дарки (исследование агрессивности)

Перед Вами ряд утверждений, с каждым из них Вы можете либо согласиться, либо нет. Подчеркните нужный ответ. Не тратьте много времени на обдумывание вопросов, дайте тот ответ, который первым приходит в голову.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому. | Да | Нет |
| 2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю. | Да | Нет |
| 3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. | Да | Нет |
| 4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу. | Да | Нет |
| 5. Я не всегда получаю то, что мне положено. | Да | Нет |
| 6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. | Да | Нет |
| 7. Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать. | Да | Нет |
| 8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести. | Да | Нет |
| 9. Мне кажется, что я не способен ударить человека. | Да | Нет |
| 10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами. | Да | Нет |
| 11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам. | Да | Нет |
| 12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. | Да | Нет |
| 13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами. | Да | Нет |
| 14. Я держусь насторожено с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал. | Да | Нет |
| 15. Я часто бываю не согласен с людьми. | Да | Нет |
| 16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. | Да | Нет |
| 17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему. | Да | Нет |
| 18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми. | Да | Нет |
| 19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется. | Да | Нет |
| 20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор. | Да | Нет |
| 21. Меня немного огорчает моя судьба. | Да | Нет |
| 22. Я думаю, что многие люди не любят меня. | Да | Нет |
| 23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. | Да | Нет |
| 24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины. | Да | Нет |
| 25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку. | Да | Нет |
| 26. Я не способен на грубые шутки. | Да | Нет |
| 27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются. | Да | Нет |
| 28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. | Да | Нет |
| 29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. | Да | Нет |
| 30. Довольно многие люди завидуют мне. | Да | Нет |
| 31. Я требую, чтобы люди уважали мои права. | Да | Нет |
| 32. Меня угнетает, что я мало делаю для своих родителей. | Да | Нет |
| 33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят, чтобы их щелкнули по носу. | Да | Нет |
| 34. От злости я иногда бываю мрачен. | Да | Нет |
| 35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь. | Да | Нет |
| 36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания. | Да | Нет |
| 37. Хотя я не показываю этого, иногда меня гложет зависть. | Да | Нет |
| 38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются. | Да | Нет |
| 39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям. | Да | Нет |
| 40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. | Да | Нет |
| 41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. | Да | Нет |
| 42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. | Да | Нет |
| 43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием. | Да | Нет |
| 44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел. | Да | Нет |
| 45. Мой принцип: "Никогда не доверять чужакам". | Да | Нет |
| 46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю. | Да | Нет |
| 47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею. | Да | Нет |
| 48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. | Да | Нет |
| 49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева. | Да | Нет |
| 50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться. | Да | Нет |
| 51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить. | Да | Нет |
| 52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. | Да | Нет |
| 53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. | Да | Нет |
| 54. Неудачи огорчают меня. | Да | Нет |
| 55. Я дерусь не реже, и не чаще, чем другие. | Да | Нет |
| 56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее. | Да | Нет |
|  57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. | Да | Нет |
| 58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо. | Да | Нет |
| 59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. | Да | Нет |
| 60. Я ругаюсь только со злости. | Да | Нет |
| 61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть. | Да | Нет |
| 62. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я применяю ее. | Да | Нет |
| 63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком. | Да | Нет |
| 64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. | Да | Нет |
| 65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить. | Да | Нет |
| 66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает. | Да | Нет |
| 67. Я часто думаю, что жил неправильно. | Да | Нет |
| 68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. | Да | Нет |
| 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей. | Да | Нет |
| 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. | Да | Нет |
| 71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. | Да | Нет |
| 72. В последнее время я стал занудой. | Да | Нет |
| 73. В споре часто повышаю голос. | Да | Нет |
| 74. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям. | Да | Нет |
| 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить. | Да | Нет |

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

**1. Физическая агрессия: (10)**

"да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68,
"нет" = 1, "да" = 0: 9, 17

**2. Косвенная агрессия: (9)**

"да" = 1, "нет" = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63,
"нет" = 1, "да" = 0: 26,49

**3. Раздражение: (11)**

"да"=1, "нет"= 0: 3,19, 27, 43, 50, 57, 64, 72,
"нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69

**4. Негативизм: (5)**

"да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28,
"нет" = 1, "да" = 0: 36

**5. Обида: (8)**

"да"= 1,"нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

**6. Подозрительность: (10)**

"да"=1, "нет"= 0: 6,14, 22, 30, 38, 45, 52, 59,
"нет" = 1, "да" = 0: 65, 70

**7. Вербальная агрессия: (13)**

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73,
"нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75

**8. Чувство вины: (9)**

"да" = 1, "нет"= 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

В заключении должно быть значения 2 показателей:

По каждой шкале считаются сумма баллов, а затем проценты от числа в скобках.

Индекс враждебности = 5 шкала в % (обида) + 6 шкала в % (подозрительность) делить на 2

Индекс агрессивности = 1 шкала в % (физическая агрессия) + 2 шкала в % (косвенная агрессия) + 7 шкала в % (вербальная агрессия) делить на 3

до 50% - норма 51 – 69% - повышенная (агрессивность / враждебность),

70 и выше - высокая

#### Бланк опросника детско-родительских отношений (Опросник ADOR)

Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого прочитайте внимательно каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью передает воспитательные принципы Вашего отца (или матери), то обведите в кружок цифру “2”. Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), то обведите цифру “1”. Если же по Вашему мнению утверждение не относится к Вашему отцу (или матери), то обведите цифру “0”.

 **МОЙ ОТЕЦ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Очень часто улыбается мне | 2 | 1 | 0 |
| Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, а что нет | 2 | 1 | 0 |
| Не хватает терпеливости в отношении ко мне | 2 | 1 | 0 |
| Когда я ухожу, сам решаю, когда я должен вернуться | 2 | 1 | 0 |
| Всегда быстро забывает то, что сам говорит или приказывает  | 2 | 1 | 0 |
| Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться | 2 | 1 | 0 |
| Считает, что у меня должно существовать много правил, которые я обязан выполнять  | 2 | 1 | 0 |
| Постоянно на меня кому-то жалуется  | 2 | 1 | 0 |
| Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо | 2 | 1 | 0 |
| За одно и то же один раз наказывает, другой - прощает | 2 | 1 | 0 |
| Очень любит делать что-нибудь вместе  | 2 | 1 | 0 |
| Если назначает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее, пока не закончу  | 2 | 1 | 0 |
| Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка который я сделал  | 2 | 1 | 0 |
| Могу идти, куда захочу и не спрашивать у него разрешения | 2 | 1 | 0 |
| В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел | 2 | 1 | 0 |
| Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня | 2 | 1 | 0 |
| Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен быть наказан | 2 | 1 | 0 |
| Его мало интересует то, что меня волнует и что я хочу | 2 | 1 | 0 |
| Если бы я захотел, то мог бы идти куда захочу каждый вечер  | 2 | 1 | 0 |
| Имеет определенные правила, но иногда он соблюдает их, иногда - нет | 2 | 1 | 0 |
| Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения | 2 | 1 | 0 |
| Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано  | 2 | 1 | 0 |
| Иногда у меня возникает ощущение, что я ему противен  | 2 | 1 | 0 |
| Практически позволяет мне делать все, что мне нравится  | 2 | 1 | 0 |
| Меняет свои решения так, как ему придет в голову или как ему будет удобно | 2 | 1 | 0 |
| Часто хвалит меня за что-либо | 2 | 1 | 0 |
| Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь | 2 | 1 | 0 |
| Хотел бы, чтобы я стал другим, изменился | 2 | 1 | 0 |
| Позволяет мне самому выбирать себе дело по душе | 2 | 1 | 0 |
| Иногда очень легко меня прощает, а иногда - нет | 2 | 1 | 0 |
| Старается открыто доказать, что любит меня | 2 | 1 | 0 |
| Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе | 2 | 1 | 0 |
| Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом | 2 | 1 | 0 |
| Предоставляет мне много свободы. Редко говорит “должен” или “нельзя” | 2 | 1 | 0 |
| Очень тяжело заранее определить, как поступит, если я сделаю что-нибудь плохое или хорошее  | 2 | 1 | 0 |
| Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу  | 2 | 1 | 0 |
| Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею  | 2 | 1 | 0 |
| Когда я его чем-нибудь задену или обижу, не будет со мной говорить, пока я сам не начну  | 2 | 1 | 0 |
| Всегда легко меня прощает | 2 | 1 | 0 |
| Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало | 2 | 1 | 0 |
| Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо | 2 | 1 | 0 |
| Постоянно указывает мне как себя вести | 2 | 1 | 0 |
| Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит  | 2 | 1 | 0 |
| Проведение каникул я планирую по собственному желанию | 2 | 1 | 0 |
| Иногда может обидеть, а иногда бывает добром и признательным | 2 | 1 | 0 |
| Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я не спросил | 2 | 1 | 0 |
| Часто проверяет, все ли я убрал, как я велел  | 2 | 1 | 0 |
| Чувствую, что он пренебрегает мной | 2 | 1 | 0 |
| Моя комната или уголок - это моя крепость: могу убирать ее или нет, он туда не вмешивается | 2 | 1 | 0 |
| Очень тяжело разобраться в его желаниях и указаниях | 2 | 1 | 0 |

 **МОЯ МАТЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Очень часто улыбается мне | 2 | 1 | 0 |
| Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, а что нет | 2 | 1 | 0 |
| Не хватает терпеливости в отношении ко мне | 2 | 1 | 0 |
| Когда я ухожу, сама решаю, когда я должен вернуться | 2 | 1 | 0 |
| Всегда быстро забывает то, что сама говорит или приказывает  | 2 | 1 | 0 |
| Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться  | 2 | 1 | 0 |
| Считает, что у меня должно существовать много правил, которые я обязан выполнять | 2 | 1 | 0 |
| Постоянно на меня кому-то жалуется  | 2 | 1 | 0 |
| Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо | 2 | 1 | 0 |
| За одно и то же один раз наказывает, другой - прощает | 2 | 1 | 0 |
| Очень любит делать что-нибудь вместе | 2 | 1 | 0 |
| Если назначает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее, пока не закончу | 2 | 1 | 0 |
| Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал | 2 | 1 | 0 |
| Могу идти, куда захочу и не спрашивать у нее разрешения | 2 | 1 | 0 |
| В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел | 2 | 1 | 0 |
| Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня | 2 | 1 | 0 |
| Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен быть наказан  | 2 | 1 | 0 |
| Ее мало интересует то, что меня волнует и что я хочу | 2 | 1 | 0 |
| Если бы я захотел, то мог бы идти куда захочу каждый вечер  | 2 | 1 | 0 |
| Имеет определенные правила, но иногда он соблюдает их, иногда - нет | 2 | 1 | 0 |
| Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения | 2 | 1 | 0 |
| Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано | 2 | 1 | 0 |
| Иногда у меня возникает ощущение, что я ей противен  | 2 | 1 | 0 |
| Практически позволяет мне делать все, что мне нравится  | 2 | 1 | 0 |
| Меняет свои решения так, как ему придет в голову или как ей будет удобно | 2 | 1 | 0 |
| Часто хвалит меня за что-либо | 2 | 1 | 0 |
| Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь | 2 | 1 | 0 |
| Хотела бы, чтобы я стал другим, изменился | 2 | 1 | 0 |
| Позволяет мне самому выбирать себе дело по душе | 2 | 1 | 0 |
| Иногда очень легко меня прощает, а иногда - нет | 2 | 1 | 0 |
| Старается открыто доказать, что любит меня | 2 | 1 | 0 |
| Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе | 2 | 1 | 0 |
| Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом | 2 | 1 | 0 |
| Предоставляет мне много свободы. Редко говорит “должен” или “нельзя” | 2 | 1 | 0 |
| Очень тяжело заранее определить, как поступит, если я сделаю что-нибудь плохое или хорошее | 2 | 1 | 0 |
| Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу  | 2 | 1 | 0 |
| Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею | 2 | 1 | 0 |
| Когда я ее чем-нибудь задену или обижу, не будет со мной говорить, пока я сам не начну | 2 | 1 | 0 |
| Всегда легко меня прощает | 2 | 1 | 0 |
| Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало | 2 | 1 | 0 |
| Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо | 2 | 1 | 0 |
| Постоянно указывает мне как себя вести | 2 | 1 | 0 |
| Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит | 2 | 1 | 0 |
| Проведение каникул я планирую по собственному желанию | 2 | 1 | 0 |
| Иногда может обидеть, а иногда бывает доброй и признательной | 2 | 1 | 0 |
| Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я не спросил | 2 | 1 | 0 |
| Часто проверяет, все ли я убрал, как я велел | 2 | 1 | 0 |
| Чувствую, что она пренебрегает мной | 2 | 1 | 0 |
| Моя комната или уголок - это моя крепость: могу убирать ее или нет, она туда не вмешивается | 2 | 1 | 0 |
| Очень тяжело разобраться в ее желаниях и указаниях | 2 | 1 | 0 |

Регистрационный лист к опроснику АДОР

Фамилия Имя Отчество

Возраст Дата обследования

**МОЯ МАТЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№**утвер­ждений* | ***балл*** |
| ***1*** |  | ***2*** |  | ***3*** |  | ***4*** |  | ***5*** |  |
| ***6*** |  | ***7*** |  | ***8*** |  | ***9*** |  | ***10*** |  |
| ***11*** |  | ***12*** |  | ***13*** |  | ***14*** |  | ***15*** |  |
| ***16*** |  | ***17*** |  | ***18*** |  | ***19*** |  | ***20*** |  |
| ***21*** |  | ***22*** |  | ***23*** |  | ***24*** |  | ***25*** |  |
| ***26*** |  | ***27*** |  | ***28*** |  | ***29*** |  | ***30*** |  |
| ***31*** |  | ***32*** |  | ***33*** |  | ***34*** |  | ***35*** |  |
| ***36*** |  | ***37*** |  | ***38*** |  | ***39*** |  | ***40*** |  |
| ***41*** |  | ***42*** |  | ***43*** |  | ***44*** |  | ***45*** |  |
| 46 |  | 47 |  | 48 |  | 49 |  | 50 |  |
| сырых баллов | **poz** |  | **dir** |  | **hos** |  | **aut** |  | **ned** |
| стан. баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**МОЙ ОТЕЦ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№ утвер­ждений* | ***балл*** | *№№**утвер­ждений* | ***балл*** |
| ***1*** |  | ***2*** |  | ***3*** |  | ***4*** |  | ***5*** |  |
| ***6*** |  | ***7*** |  | ***8*** |  | ***9*** |  | ***10*** |  |
| ***11*** |  | ***12*** |  | ***13*** |  | ***14*** |  | ***15*** |  |
| ***16*** |  | ***17*** |  | ***18*** |  | ***19*** |  | ***20*** |  |
| ***21*** |  | ***22*** |  | ***23*** |  | ***24*** |  | ***25*** |  |
| ***26*** |  | ***27*** |  | ***28*** |  | ***29*** |  | ***30*** |  |
| ***31*** |  | ***32*** |  | ***33*** |  | ***34*** |  | ***35*** |  |
| ***36*** |  | ***37*** |  | ***38*** |  | ***39*** |  | ***40*** |  |
| ***41*** |  | ***42*** |  | ***43*** |  | ***44*** |  | ***45*** |  |
| **46** |  | **47** |  | **48** |  | **49** |  | **50** |  |
| Сырых баллов | *poz* |  | *dir* |  | *hos* |  | *aut* |  | *ned* |
| стан. Баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

После того, как подросток заполнил оба бланка (и на отца, и на мать), все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на отца и на мать. Затем, по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых баллов (POZ – позитивный интерес, DIR – директивность, HOS – враждебность, AUT – автономность, NED – непоследовательность). Далее сырые баллы переводятся в стандартизированные. Стандартизированные данные располагаются от 1 до 5 и нормой является среднее значение, то есть 3. Если по параметру вышло 1 – 2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4 – 5 – то измеряемое качество выражено вполне отчетливо.

Таблицы со стандартизованными значениями см. Приложение 3.

#### Ключ к тесту

* POZ – позитивный интерес: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46;
* DIR – директивность: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47;
* HOS – враждебность: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48;
* AUT – автономность: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49;
* NED – непоследовательность: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

#### Обработка результатов теста

После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых балов Далее сырые баллы переводятся в стандартизированные в соответствии с таблицами. Стандартизированные данные располагаются в диапазоне от 1 до 5 и нормой является среднее значение, то есть 3.

Если по параметру получено 1-2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4-5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем строятся оценочные профили отношений как к матери, так и к отцу на специальном бланке.

#### Интерпретация результатов теста

**Оценка матери сыном**

**Шкала позитивного интереса**. Прежде всего, психологическое принятие матери мальчики-подростки видят в относительно критическом подходе к ним. Подростки часто испытывают необходимость в помощи и поддержке матери, в большинстве случаев принимают ее мнение, склонны соглашаться с ней. Такие формы поведения, как властность, подозрительность, тенденция к лидерству, отрицаются. В тоже время сыновья не ждут от матери чрезмерного конформизма, вплоть до тенденции «идти на поводу». Тем не менее, просто компетентное поведение, дружеский способ общения и нормальные эмоциональные контакты оказываются недостаточными для того, чтобы подросток мог утверждать, что мать испытывает по отношению к нему позитивный интерес. Они стремятся к сверхопеке сильного, взрослого и самостоятельного человека.

**Шкала директивности**. Директивность матери по отношению к сыну подростки видят в навязывании им чувства вины по отношению к ней, ее декларациям и постоянным напоминаниям о том, что «мать жертвует всем ради сына», полностью берет на себя ответственность за все, что сделал, делает и будет делать ребенок. Матерью как бы утверждается изначальная зависимость ее статуса и оценки окружающих от соответствия сына «эталону ребенка», исключая при этом возможность других вариантов самовыражения. Таким образом, мать стремится любым способом пресечь неправильное поведение сына, чтобы «не ударить в грязь лицом». Простые же формы проявления отзывчивости, проявления симпатии, вызывающие положительные эмоциональные отношения, отрицательно коррелируют с директивной формой взаимодействия матери и подростка.

**Шкала враждебности**. Враждебность матери в отношениях с сыном-подростком характеризуется ее агрессивностью и чрезмерной строгостью в межличностных отношениях. Ориентировка матери исключительно на себя, ее самолюбие, излишнее самоутверждение, как правило, исключают принятие ребенка. Он воспринимается прежде всего как соперник, которого необходимо подавить, дабы утвердить свою значимость. Так, эмоциональная холодность к подростку маскируется и зачастую выдается за сдержанность, скромность, следование этикету и даже подчиненность ему. В то же время, могут наблюдаться ярко выраженная подозрительность, склонность к чрезмерной критике в адрес сына и окружающих, целью которой является стремление унизить их в глазах окружающих. Наряду с этим постоянно (главным образом, на вербальном уровне) демонстрируется положительная активность, ответственность за судьбу сына.

**Шкала автономности**. Автономность матери в отношениях с сыном понимается им как диктат, полное упоение властью, даже некоторая маниакальность в этом отношении, не признающая никаких вариаций. Мать при этом не воспринимает ребенка как личность, со своими чувствами, мыслями, представлениями и побуждениями, она являет собой «слепую» силу и власти амбиций, которой все, невзирая ни на что, обязаны подчиняться. При этом адаптивная форма авторитета матери, основанная на доверии и уважении, а также приемлемые формы жесткости и резкости (когда они учитывают ситуацию), оказываются нехарактерными для автономных матерей в отношениях с сыновьями-подростками. Также, по мнению сыновей, ни эмоциональная привязанность, ни дружеский стиль общения не могут быть связаны с отгороженностью, невовлеченностью матери в дела сына.

**Шкала непоследовательности**. Непоследовательность проводимой матерью линии воспитания оценивается подростками как некое чередование (в зависимости от степени информативной значимости) таких психологических тенденций, как господство силы и амбиций и покорность (в адаптивных формах), деликатность и сверхальтруизм и недоверчивая подозрительность. Причем необходимо отметить, что все они имеют тенденцию к экстремальным формам проявления (амплитуда колебаний максимальна).

**Оценка отца сыном**

**Шкала позитивного интереса**. Позитивный интерес в отношениях с сыном рассматривается как отсутствие грубой силы, стремления к нераздельной власти в общении с ним. Подростки говорят о позитивном интересе в случаях, когда отцы стремятся достигнуть их расположения и почитания отцовского авторитета, не прибегая к декларациям догм. Психологическое принятие сына отцом основано прежде всего на доверии. При подобных отношениях характерно находить всякую истину в споре, прислушиваясь к различным аргументам и отдавая предпочтение логике здравого смысла. Здесь полностью отрицается какого-либо рода конформизм.

**Шкала директивности**. Директивность в отношениях с сыном отец проявляет в форме тенденции к лидерству, путем завоевания авторитета, основанного на фактических достижениях и доминантном стиле общения. Его власть над сыном выражается, главным образом, в управлении и своевременной коррекции поведения ребенка, исключая амбициозную деспотичность. При этом он очень четко дает понять ребенку, что ради его благополучия жертвует некоторой имеющейся у него частичкой власти; что это не просто покровительство, а стремление решать все мирно, невзирая на степень раздражения.

**Шкала враждебности**. Жестокие отцы всегда соглашаются с общепринятым мнением, слишком придерживаются конвенций, стремятся удовлетворить требования других быть «хорошим» отцом и поддерживать положительные отношения. Воспитывая, они пытаются вымуштровать своего сына в соответствии с принятым в данном обществе и в данной культуре представлением о том, каким должен быть идеальный ребенок.

Отцы стремятся дать сыновьям более широкое образование, развивать различные способности, что зачастую приводит к непосильной нагрузке на юношеский организм. Наряду с этим проявляются полная зависимость от мнения окружающих, боязнь и беспомощность, невозможность противостоять им. В то же время, по отношению к сыну отец суров и педантичен. Подросток постоянно находится в состоянии тревожного ожидания низкой оценки своей деятельности и наказания родительским отвержением по формуле: «Как ты смеешь не соответствовать тому, что ждут от тебя, ведь я жертвую всем, чтобы сделать из тебя человека». Тут же звучит постоянное недовольство, скептическое отношение к достижениям сына, что неизбежно снижает мотивацию его деятельности.

**Шкала автономности**. Автономность отца в отношениях с сыном проявляется в формальном отношении к воспитанию, в излишней беспристрастности в процессе общения. Взаимодействие основывается на позициях силы и деспотичности. Отец «замечает» сына только в случаях, когда тот что-нибудь натворит, причем даже на разбор случившегося, как правило, не хватает времени. Отец слишком занят собой, чтобы вникать в жизнь и проблемы сына. О них он узнает только из его просьб помочь или посоветоваться в том или ином вопросе, не особенно утруждая себя объяснениями. Его не интересуют увлечения сына, круг его знакомств, учеба и школе, он только делает вид, что его это беспокоит. Часто он просто раздражается, когда сын обращается к нему. По его мнению, сын «сам должен все знать».

**Шкала непоследовательности**. Непоследовательность применяемых отцом воспитательных мер по отношению к сыновьям-подросткам последние видят в невозможности предвидеть, как их отец отреагирует на ту или иную ситуацию - подвергнет ли сына суровому наказанию за мелкие проступки или слегка пожурит за что-нибудь существенное, просто приняв заверения последнего в том, что это больше не повторится. Такой отец либо долго и педантично будет «промывать косточки», либо примет на веру заверения сына в невиновности и т.п.

При сравнений практики матерей и отцов мальчиками-подростками выявляются следующие характерные различия. При психологическом принятии родителями сына у отцов по сравнению с матерями доминирует отсутствие тенденции к лидерству, поскольку они стремятся достичь расположения и почитания их авторитета, не прибегая к силе, в отличие от матерей, которые в исключительных случаях позволяют себе авторитаризм в межличностных отношениях «ради блага» ребенка. В то же время, у матерей в качестве позитивного интереса мальчики отмечают критический подход к ним и сверхопеку, тогда как у отцов более выражены независимость и твердость позиций. По шкале директивности у матерей по сравнению с отцами на первый план выступает тенденция к покровительству, поскольку матери более склонны воздействовать на детей индуктивной техникой. Также матери готовы пойти на компромисс ради достижения своей цели, тогда как отцы предпочитают авторитет силы. Враждебность матерей отличается от соответствующей характеристики отцов тем, что у матерей она проявляется в результате борьбы за свою независимость, а у отцов это скорее тенденция к конформности по отношению к окружающим.

Автономность матерей и отцов основана на деспотической «слепой» власти, не терпящей потворствования, однако у матерей замечен акцент на отсутствии требований-запретов в отношении подростков, а у отцов – отгороженность. И у тех и у других отсутствует даже тенденция к покровительству, хотя отцы могут в виде исключения оторваться от дел и внять просьбам подростка.

Непоследовательность же в проведении линии воспитания у обоих родителей одинаково оценивается подростками как тенденция к экстремально-противоречивым формам поведения с максимальной амплитудой выражения. Причем у матерей противоположностью силе и недоверию является уступчивость и гиперпроективность, а у отцов – доверчивость и конформизм.

**Оценка матери дочерью**

**Шкала позитивного интереса**. Положительное отношение к дочери со стороны матери, основанное на психологическом принятии, описывается подростками-девочками, как отношение к маленькому ребенку, который постоянно требует внимания, заботы, помощи, который сам по себе мало что может. Такие матери часто одобряют обращение за помощью дочерей в случаях ссор или каких-либо затруднений, с одной стороны, и ограничение самостоятельности – с другой. Наряду с этим девочки отмечают фактор потворствования, когда мать находится как бы «на побегушках» и стремится удовлетворить любое желание дочери.

**Шкала директивности**. Описывая директивность своих матерей, девочки-подростки отмечали жесткий контроль с их стороны, тенденцию к легкому применению своей власти, основанной на амбициях, критику выражения собственного мнения дочери. Такие матери больше полагаются на строгость наказания, упрямо считая, что они «всегда правы, а дети еще слишком малы, чтобы судить об этом».

**Шкала враждебности**. Враждебность матерей их дочерьми-подростками описывается как подозрительное отношение к семейной среде и дистанция по отношению к ее членам (в частности к детям). Подозрительное поведение и отказ от социальных норм приводят их, как правило, к отгороженности и возвышению себя над остальными.

**Шкала автономности**. Автономность матерей исключает какую-либо зависимость от ребенка, его состояния, требований. Отрицаются также какие-либо формы заботы и опеки по отношению к дочерям. Такие матери оцениваются подростками как снисходительные, нетребовательные. Они практически не поощряют детей, относительно редко и вяло делают замечания, не обращают внимания на воспитание.

**Шкала непоследовательности**. Под непоследовательностью воспитательной практики со стороны матери девочки понимают резкую смену стиля, приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и, наоборот, переход от психологического принятия дочери к эмоциональному ее отвержению.

**Оценка отца дочерью**

**Шкала позитивного интереса**. Позитивный интерес отца к дочери последние описывают как отцовскую уверенность в себе, уверенность в том, что важна не пресловутая отцовская строгость, а внимание к подростку, теплота и открытость отношений между отцом и дочерью-подростком. Психологическое принятие дочери характеризуется отсутствием резких перепадов от вседозволенности к суровым наказаниям, то есть доминируют теплые дружеские отношения с четким осознанием границ того, что можно и чего нельзя. Отцовские запреты же в данном случае действуют только на фоне отцовской любви.

**Шкала директивности**. Девочки-подростки представляют директивность отца в качестве образа «твердой мужской руки», готовой то сжаться в кулак, то указать на ее место в обществе и, в частности, в семье. Директивный отец как бы направляет растущую девушку на путь истинный, заставляя ее подчиняться нормам и правилам поведения, принятым в обществе и определенной культуре, вкладывая в ее душу заповеди морали.

**Шкала враждебности**. В данном случае речь идет о таком неблагоприятном типе отцовского отношения к дочери, как сочетание сверхтребовательности, ориентированной на эталон «идеального ребенка» и соответствующей слишком жесткой зависимости, с одной стороны, и эмоционально-холодным, отвергающим отношением - с другой. Все это ведет к нарушениям взаимоотношений между отцом и дочерью-подростком, что, в свою очередь, обусловливает повышенный уровень напряженности, нервозности и нестабильности последней.

**Шкала автономности**. Девочки-подростки описывают автономность отцов как претензию на лидерство, причем лидерство недосягаемое, недоступное для взаимодействия с ним. Он представляется человеком, отгороженным от проблем семьи как бы невидимой стеной, существующим параллельно с остальными членами семьи. Отцу абсолютно все равно, что происходит вокруг, его действия зачастую не согласуются с потребностями и запросами близких, интересы которых полностью игнорируются.

**Шкала непоследовательности**. Здесь отец представляется человеком совершенно непредсказуемым. С достаточно высокой степенью вероятности в его поведении могут проявляться совершенно противоречащие друг другу психологические тенденции, причем амплитуда колебаний максимальна.

Таким образом, характерные различия в оценках воспитательной практики матерей и отцов девочками-подростками выглядят следующим образом. При позитивном интересе и психологическом принятии у матерей, в отличие от отцов, на первый план выступают доверие и подчиняемость. У отцов же доминируют уверенность в себе и отсутствие жесткости, авторитарности в отношениях с дочерью, что исключает воспитание посредством силового давления. Директивность матерей основана исключительно на амбициозных претензиях к власти и жесткому контролю над поведением дочери, а директивность отцов наряду с этим выражается еще и в зависимости от мнения окружающих и самовлюбленности. При враждебности, эмоциональном отвержении у матерей выявляются упрямый конформизм и слабовольная зависимость от мнения окружающих, что выходит, в отличие от характеристик отца, на ведущие позиции. У отцов же при враждебной воспитательной практике по отношению к дочери-подростку на первый план выступают жестокость и самоутверждение властью и силой. Автономность со стороны матерей отличается отсутствием добрых человеческих отношений и отгороженностью от проблем и интересов дочери, а у отца автономность выражается в его безоговорочном лидерстве в семье и в недоступности общения с ним для дочери. При непоследовательной воспитательной практике в контексте противоречивости проявлений характеристики отцов и матерей представляются одинаковыми. Различие лишь в таких тенденциях, как самодовлеющее самоутверждение с враждебной непримиримостью у отцов и подчиненностью и недоверием – у матерей.

#### Бланк Методики изучения самооценки ДЕМБО – РУБИНШТЕЙН (5 – 11 классы)

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующих страницах изображены 7 таких линий. Они обозначают:

1. Счастье;
2. Ум
3. Характер
4. Уверенность
5. Здоровье
6. Общительность
7. Привлекательность

Под каждой линией написано, что она обозначает.

На каждой линией крестиком отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Счастливые** | **Умные** | **Хороший характер** | **Уверенные** | **Здоровые** | **Общительные** | **Красивые** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Несчастные** | **Глупые** | **Плохой характер** | **Не****уверенные** | **Больные** | **Не общительные** | **Некрасивые** |

**Обработка результатов**

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-8. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отме­чалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье»)
определяется высота самооценки — от «О» до знака «крестика».
2. Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее харак­теризует медиана показателей по всем анализируемым шкалам.
3. Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее
получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые
профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот пока­затель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показате­ля, тем меньшее значение имеет средняя мера самооценки и поэтому она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускают­ся некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше
верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмот­ренные
 инструкцией и т, п.

**Оценка и интерпретация результатов**

Для оценки средние данные испытуемого и его результату по каж­дой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенны­ми ниже.

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средняя или высокая при умерен­ной степени дифференцированности.

**Показатели уровня самооценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа испытуемых | Количественная характеристика самооценки, средний балл |
| Низкий | Норма  | Оченьвысокий  |
| Средний  | Высокий  |
| Девочки | 0-60 | 61-80 | 81-92 | 92-100 и более |
| Мальчики | 0-52 | 53-67 | 68-89 | 90-100 |

**Показатели дифференцированности самооценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа испытуемых  | Количественная характеристика, балл  |
| Слабая  | Умеренная  | Сильная  |
| Девочки  | 0-6  | 7-16  | более 16  |
| Мальчики  | 0-9  | 10-19  | более 19  |

#### Фрагмент методики изучения отношения к прошлому, настоящему, будущему

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_

Ниже нарисована вертикальная линия. Представь себе, что это — линия жизни. Нижняя ее точка — начало жизни, жизнь идет, продолжается, движется вперед и где-то там, вверху заканчивается.

Если нижняя точка - начало жизни, то где на этой линии находятся ребята твоего возраста (отметь знаком «Х»).

После того, как ты сделаешь это, представь, что тебе предложили выбрать: хочешь — будь сейчас ребенком, хочешь, будь взрослым, где хочешь на этой линии — там и будь. Что бы ты выбрала. Отметь знаком «V».

#

**Обработка**

Анализируется расположение знаков, отражающее представление о месте возрастной группы на «линии жизни» — «X», и выбор «золотого возраста» — «V».

**Размер графической шкалы — 100 мм**. Оценка ответов проводится по 7 баллльной шкале.

В зависимости от расстояния между знаками оценка ответов варьирует –3 до +3 баллов — знаки расположены рядом (т. е. школьник выбирает в качестве «золотого» свой возраст);

**+1** балл — школьник выбирает в качестве «золотого возраста» возраст, ненамного превышающий его собственный **(до +10 мм)**;

**+2** балла — школьник выбирает в качестве «золотого возраста» возраст, существенно превышающий его собственный **(+11 — + 30 мм)**;

**+3** балла — школьник выбирает в качестве «золотого возраста» возраст, существенно превышающий его собственный **(более +30 мм)**;

**–1** балл — школьник выбирает в качестве «золотого возраста» возраст, несколько меньше, чем его собственный **(до –10 мм)**;

**–2** балла — школьник выбирает в качестве «золотого возраста» возраст младше, чем его собственный **(–11 — –30 мм)**;

**–3** балла — школьник выбирает в качестве «золотого возраста» возраст маленького ребенка **(–30 и более мм)**.

###

### Опросник по изучению поведения молодежи

Опросник посвящен изучению поведения, связанного со здоровьем. Информация, полученная от Вас, будет использована для разработки эффективных образовательных программ. **Заполнение опросника добровольно.** Если Вы чувствуете дискомфорт при ответах на вопросы, отложите опросник. **Ваши ответы будут сохранены в тайне.** **Никто не узнает, что Вы написали.** Указывайте в ответах то, что Вы на самом деле делаете. Ознакомьтесь с каждым вопросом. Вариант, который соответствует Вашему поведению, обведите кружком. Выбирайте только один ответ на каждый вопрос.

Заранее благодарим Вас за ответы.

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить, хотя бы одну или две затяжки?

a) да

б) нет

2. В каком возрасте Вы впервые выкурили целую сигарету?

a) я никогда не выкуривал целую сигарету

б) в 9 лет или раньше

с) в 9-10 лет

d) в 11-12 лет

e) в 13-14 лет

f) в 15-16 лет

g) в 17 лет или позже

3. В каком возрасте Вы впервые стали курить сигареты регулярно (по крайней мере, одну сигарету каждый день в течение 30 дней)?

a) я никогда не курил сигареты регулярно

b) в 9 лет или раньше

c) 9-10 лет

d) 11-12 лет

e) 13-14 лет

f) 15-16 лет

g) в 17 лет и старше

4. За последние 30 дней как часто Вы курили сигареты?

a) я не курил

b) 1-2 дня

c) 3-5 дней

d) практически каждый день

5. За последние 30 дней в те дни, когда Вы курили, сколько сигарет Вы выкуривали ежедневно?

a) я не курил сигареты в последние 30 дней

b) 1 сигарету в день

c) 2-5 сигарет в день

d) пол пачки в день

e) пачку в день

6. За последние 30 дней, где Вы обычно доставали себе сигареты?

a) я не курил последние 30 дней

b) я купил их в магазине, табачной палатке

c) я дал деньги взрослым, чтобы мне купили сигареты

d) я достал их другим способом

7. Курили ли Вы последние 30 дней на территории школы? Если да, то сколько раз?

a) я не курил на территории школы

b) 1-2 дня

c) 3-5 дней

d) через день

e) каждый день

8. Вы когда-нибудь пробовали бросать курить?

1. да
2. нет

c) я не курю.

9. Носили ли Вы за последние 30 дней костет, нож, газовый баллончик и т.п.? Если “да”, то сколько раз?

1. не носил
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более

10. Носили ли Вы за последние 30 дней костет, нож, газовый баллончик и т.п. в школу? Если “да”, то сколько раз?

1. Не носил
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более раз

11. За последние 30 дней как часто Вы не посещали школу из-за того, что чувствовали опасность, поджидающую Вас по дороге в школу?

1. Ни разу
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более

12. За последние 30 дней как часто Вы не посещали школу из-за того, что чувствовали опасность, поджидающую Вас в самой в школе?

1. Ни разу
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более

13. За последние 12 месяцев, угрожали ли Вам или непосредственно наносили травму кастетом, ножом, огнестрельным оружием и т.п. на территории школы?

1. Ни разу
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более

14. За последние 12 месяцев крали ли у Вас или умышленно повреждали Ваши вещи (портфель, одежду, книги, деньги и т.п.)?

a) ни разу

b) 1 раз

c) 2-3 раза

d) 4-5 раз

1. 6 и более

15. За последние 12 месяцев участвовали ли Вы в драках?

1. Ни разу
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более раз

16. За последние 12 месяцев участвовали ли Вы в драках, где получили травму и вынужденны были обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре?

1. Ни разу
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более

17. За последние 12 месяцев участвовали ли Вы в драках на территории школы?

1. Ни разу
2. 1 раз
3. 2-3 раза
4. 4-5 раз
5. 6 и более

18. С кем Вы дрались в последней драке (имеется в ввиду последний год)?

1. я никогда не участвовал в драке за этот период времени
2. абсолютно незнакомый человек
3. приятель или знакомый
4. друг, подруга или человек с которым у Вас близкие отношения
5. родители, брат, сестра или другой член семьи
6. это была групповая драка

1. За последние 12 месяцев было ли у Вас такое **состояние**, когда Вы думали о самоубийстве?
2. Да
3. Нет
4. За последние 12 месяцев **планировали** ли Вы, осуществить попытку самоубийства?
5. да
6. нет

21. За последние 12 месяцев **предпринимали** ли Вы попытку совершения самоубийства?

1. Да
2. Нет

1. В каком возрасте Вы впервые выпили алкогольный напиток?
2. я никогда не пил алкоголя
3. в 8 лет или раньше
4. в 9 –10 лет
5. в11-12 лет
6. в 13-14 лет
7. в 15-16 лет
8. в 17 лет

1. За последние 30 дней выпивали ли Вы, по меньшей мере, один бокал алкоголя?
2. я не употреблял алкоголь
3. 1-2 раза
4. 3-5 раз
5. 6 и более раз
6. За последние 30 дней выпивали ли Вы алкоголь на территории школы?
7. ни разу
8. 2-3 раза
9. 4 и более
10. Пробовали Вы когда-нибудь употреблять “травку” (марихуана, анаша, гашиш и т.п.? Если “да”, то в каком возрасте?
11. в 8 лет и раньше
12. 9-10 лет
13. 11-12 лет
14. 13-14 лет
15. 15-16 лет
16. 17 лет и старше
17. За последние 30 дней употребляли ли Вы “травку”?
18. я не употреблял “травку”
19. 1-2 раза
20. 3-5 раз
21. 6 и более
22. За последние 30 дней употребляли ли Вы “травку” на территории школы?
23. Я не употреблял “травку”
24. 1-2 раза
25. 3-5 раз
26. 6 и более
27. Употребляли ли Вы кокаин или другие наркотики в любой форме, включая порошок, крэк? Если “да”, то в каком возрасте?
28. я никогда не пробовал наркотик
29. в 8 лет и старше
30. в 9 лет и старше
31. в 11-12 лет
32. в 13-14 лет
33. в 15-16 лет
34. в 17 лет и старше
35. За последние 30 дней употребляли ли Вы кокаин в любой форме, включая порошок, крэк?
36. Ни разу
37. 1-2 раза
38. 3-9 раз
39. 10 и более
40. Сколько раз в своей жизни Вы специально нюхали клей или употребляли ли Вы содержимое аэрозольных баллончиков, или вдыхали запах краски или пульверизаторов, чтобы получить особое удовольствие?
41. я не пробовал для получения особого удовольствия
42. 1-2 раза
43. 3-5 раз
44. 6 и более

1. Употребляли ли Вы в своей жизни стероидные гормоны без назначения врача? Если “да”, то сколько раз?
2. Ни разу
3. 1-2 раза
4. 3-9 раз
5. 10-19 раз
6. 20 раз и более
7. Пробовали ли Вы употреблять другие виды запрещенных препаратов (ЛСД, экстази, грибы, айс, героин, speed или медицинские препараты) для получения особого удовольствия? Если “да”, то в каком возрасте?
8. я никогда не пробовал наркотические препараты
9. в 8 лет и старше
10. в 9-10 лет
11. в 11-12 лет
12. в 13-14 лет
13. в 15-16 лет
14. в 17 и старше
15. Пробовали ли Вы использовать иглу, чтобы ввести какое-либо запрещенное лекарство в организм? Если “да”, то сколько раз?
16. я не пробовал
17. 1 раз
18. 2 раза и более
19. За последние 12 месяцев Вам кто-либо предлагал, продавал наркотик или давал какой-либо запрещенный препарат на территории школы?
20. да
21. нет
22. Вам когда-нибудь рассказывали на уроках в школе о СПИДЕ и ВИЧ-инфекции?
23. да
24. нет
25. Вы когда-нибудь говорили о СПИДе или ВИЧ-инфекции с родителями или другими взрослыми членами Вашей семьи?
26. да
27. нет
28. Имели ли Вы когда-нибудь половой контакт?
29. да
30. нет

1. Если Вы имели первый половой контакт, то в каком возрасте это было?
2. у меня не было полового контакта
3. в 14 лет и раньше
4. в 15-16 лет
5. в 17 лет и старше
6. Со сколькими людьми за Вашу жизнь Вы имели половой контакт?
7. у меня не было половых контактов
8. с одним человеком
9. с двумя
10. с тремя и более
11. Имели ли Вы половой контакт за последние 3 месяца?
12. у меня не было полового контакта за последние 3 месяца
13. с одним человеком
14. с двумя
15. с тремя и более
16. Употребляли ли Вы алкоголь или наркотики перед половым контактом?
17. у меня не было половых контактов
18. да
19. нет

1. Использовали ли Вы или Ваш партнер презерватив во время полового контакта?
2. у меня не было половых контактов
3. да
4. нет
5. Пользовались ли Вы или Ваш партнер во время полового контакта методом предупреждения беременности? у меня не было полового контакта
6. У меня не было полового контакта
7. Никакой метод не применялся
8. противозачаточные таблетки
9. презерватив
10. прерывание полового акта
11. другой метод
12. Сколько раз Вы были беременны или кто-то беременел от Вас?

a) ни разу

1. 1 раз
2. 2 и более
3. не знаю
4. Как Вы можете охарактеризовать свой вес?
5. значительно ниже нормы
6. слегка ниже нормы
7. относительно нормальный
8. слегка выше нормы
9. значительно выше нормы
10. Предпринимали ли Вы какие-то меры из ниже перечисленных, чтобы исправить свой вес?
11. снижаю свой вес
12. набираю вес
13. поддерживаю имеющейся вес
14. я ничего не делаю для того, чтобы исправить свой вес.
15. За последние 30 дней использовали ли Вы диету, направленную на снижение или предупреждение повышения веса?
16. да
17. нет
18. За последние 30 дней занимались ли Вы гимнастикой, чтобы снизить свой вес?
19. да
20. нет
21. За последние 30 дней использовали ли Вы таблетки, чтобы снизить вес или предупредить его повышение?
22. да
23. нет
24. Ели ли Вы вчера фрукты? Если “да”, то сколько раз?
25. я не ел вчера фрукты
26. 1 раз
27. 2 раза и более
28. Пили ли Вы вчера фруктовый сок? Если “да”, то сколько раз?
29. я не пил вчера фруктовый сок
30. 1 раз
31. 2 раза и более
32. Ели ли Вы вчера бутерброд, хот-дог, сосиски? Если “да”, то сколько раз?
33. я не ел вчера бутерброд, хот-дог, сосиски,
34. 1 раз
35. 2 раза
36. 3 раза и более
37. Ели ли Вы вчера жаренный картофель, картофельные чипсы? Если “да”, то сколько раз?
38. я не ел вчера жаренный картофель, картофельные чипсы
39. 1 раз
40. 2 раза
41. 3 раза и более

54. Ели ли Вы вчера булочки, пышки, пирожки, пирожные? Если “да”, то сколько раз?

1. я не ел вчера булочки, пышки, пирожки, пирожные
2. 1 раз
3. 2 раза
4. 3 раза и более
5. Занимались ли Вы за последнюю неделю физическими упражнениями или участвовали в физкультурных мероприятиях, длящихся не менее 20 минут (баскетбол, бег, плавание, теннис, велосипедные гонки, аэробика и т.п.)? Если “да”, то сколько раз?
6. я не занимался
7. 1 раз
8. 2 раза
9. 3 раза
10. практически каждый день
11. Посещали ли Вы уроки физкультуры в школе? Если “да”, то сколько раз?
12. я освобожден от уроков физкультуры
13. ни разу
14. 1 раз
15. 2 раза
16. 3 раза и более
17. На уроке физкультуры сколько времени Вы обычно активно выполняете физические упражнения или играете в спортивные игры?
18. я не посещаю уроки физкультуры
19. меньше 10 мин.
20. От10 до 20 мин.
21. Более 20 мин.
22. За последние 12 месяцев выступали ли Вы за свою школу в спортивных командах? (не включая игру на уроках физкультуры)
23. выступал
24. в одной команде
25. в двух командах и более

**Социально-демографические данные.**

1. Сколько Вам лет?
2. 14 лет
3. 15 лет
4. 16 лет
5. 17 лет
6. 18 лет и старше
7. Ваш пол?
8. женский
9. мужской
10. В каком Вы классе?
11. 9 класс
12. 10 класс
13. 11 класс

**БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ОТВЕТЫ.**

#

**Центильные интервалы показателей физических качеств учащихся 7-17 лет**

**Силовая выносливость мышц спины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики, возраст | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 7,0 | 11,0 | 21,0 | 31,0 | 50,0 | 71 | 85 |
| **8** | 10,0 | 16,0 | 26,0 | 38,0 | 51 | 79 | 122 |
| **9** | 15,0 | 20,0 | 30,0 | 47,5 | 63 | 86 | 118 |
| **10** | 12,3 | 22,0 | 35,0 | 64,0 | 84,5 | 125 | 155 |
| **11** | 19,0 | 30,0 | 45,0 | 72,0 | 102,0 | 140 | 180 |
| **12** | 19,0 | 27,0 | 60,0 | 82,5 | 123,0 | 153,5 | 187 |
| **13** | 22,0 | 30,0 | 46,0 | 84,5 | 117,0 | 156,5 | 190 |
| **14** | 14,0 | 30,0 | 52,4 | 80,0 | 110,0 | 142 | 201 |
| **15** | 17,0 | 42,0 | 64,0 | 90,0 | 121,0 | 150 | 181 |
| **16** | 35,0 | 48,0 | 59,0 | 78,0 | 110,0 | 134 | 158 |
| **17** | 30,0 | 47,0 | 63,0 | 83,0 | 116,0 | 132 | 172 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 5,0 | 10,0 | 18,0 | 27,5 | 40,0 | 61 | 100 |
| **8** | 5,0 | 13,0 | 22,0 | 35,0 | 50,0 | 76 | 105 |
| **9** | 10,0 | 16,0 | 25,0 | 47,0 | 70 | 90 | 134 |
| **10** | 10,0 | 22,0 | 31,8 | 55,0 | 93,0 | 121 | 180 |
| **11** | 14,0 | 22,0 | 39,0 | 58,0 | 95,0 | 129 | 170 |
| **12** | 14,0 | 23,0 | 43,0 | 67,0 | 97,0 | 133 | 185 |
| **13** | 14,0 | 30,0 | 50,0 | 79,0 | 115,0 | 140 | 177 |
| **14** | 17,0 | 30,0 | 49,5 | 80,0 | 117,5 | 155 | 199 |
| **15** | 24,0 | 40,0 | 60,5 | 90,5 | 123,0 | 172 | 218 |
| **16** | 21,0 | 35,0 | 50,0 | 75,0 | 117,6 | 150 | 208 |
| **17** | 33,0 | 47,0 | 60,0 | 77,0 | 90,0 | 127 | 174 |

Силовая выносливость мышц брюшного пресса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | **1,0** | **1,0** | **3,0** | **5,0** | **10,0** | **17** | **37** |
| **8** | 1,0 | 1,0 | 4,0 | 6,0 | 10 | 16 | 30 |
| **9** | 1,0 | 2,0 | 4,0 | 7,0 | 13 | 22 | 25 |
| **10** | 1,0 | 3,0 | 5,0 | 9,9 | 17 | 28 | 45 |
| **11** | 2,0 | 4,0 | 6,0 | 11,0 | 22,0 | 33 | 53 |
| **12** | 2,0 | 4,0 | 7,0 | 14,0 | 24,5 | 49 | 56 |
| **13** | 2,0 | 5,0 | 10,0 | 18,4 | 34,0 | 50 | 66 |
| **14** | 1,0 | 5,0 | 12,0 | 25,0 | 35,2 | 52 | 65 |
| **15** | 4,0 | 8,0 | 17,0 | 27,0 | 40,0 | 54 | 71 |
| **16** | 6,5 | 8,0 | 17,5 | 28,6 | 42,0 | 58 | 65,4 |
| **17** | 1,0 | 3,0 | 11,0 | 21,0 | 35,0 | 49 | 67,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 1,0 | 1,0 | 3,0 | 5,0 | 8,0 | 17 | 30 |
| **8** | 1,0 | 1,0 | 3,0 | 5,0 | 7,0 | 14 | 27 |
| **9** | 1,0 | 3,0 | 4,0 | 5,3 | 8 | 15 | 20 |
| **10** | 2,0 | 3,0 | 5,0 | 8,5 | 12,0 | 21 | 37,1 |
| **11** | 1,0 | 2,6 | 4,0 | 9,0 | 17,0 | 31 | 44 |
| **12** | 1,0 | 3,0 | 5,9 | 10,0 | 19,0 | 36 | 72 |
| **13** | 2,0 | 3,0 | 6,0 | 10,0 | 20,0 | 35,5 | 55 |
| **14** | 2,0 | 3,0 | 7,0 | 14,0 | 25,0 | 40 | 62 |
| **15** | 2,0 | 4,0 | 7,0 | 12,4 | 27,0 | 40 | 58,7 |
| **16** | 1,0 | 4,0 | 8,0 | 17,0 | 35,0 | 52 | 85 |
| **17** | 2,0 | 3,0 | 8,0 | 12,0 | 29,0 | 68 | 83 |

Силовая выносливость мышц плечевого пояса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 2,0 | 4,0 | 8,0 | 15,0 | 30,0 | 42 | 56 |
| **8** | 5,0 | 7,0 | 10,0 | 18,0 | 28 | 36 | 56 |
| **9** | 6,0 | 9,0 | 13,0 | 19,5 | 29 | 46 | 82 |
| **10** | 4,0 | 8,0 | 12,0 | 20,0 | 31,5 | 45 | 65 |
| **11** | 4,0 | 6,0 | 11,0 | 19,0 | 28,0 | 45 | 60 |
| **12** | 7,0 | 11,0 | 15,9 | 22,0 | 35,0 | 50 | 70 |
| **13** | 9,0 | 14,0 | 20,0 | 31,0 | 43,0 | 61,4 | 69,9 |
| **14** | 8,0 | 17,0 | 26,0 | 41,0 | 53,0 | 67 | 78 |
| **15** | 4,0 | 9,2 | 17,0 | 30,0 | 48,0 | 65 | 83 |
| **16** | 8,0 | 11,0 | 17,0 | 26,0 | 36,0 | 60 | 85 |
| **17** | 10,0 | 19,0 | 21,0 | 30,0 | 41,0 | 90 | 90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 7,0 | 9,4 | 15,0 | 24,0 | 31,0 | 39,5 | 48 |
| **8** | 4,0 | 9,0 | 15,0 | 25,0 | 36,0 | 53 | 70,1 |
| **9** | 6,0 | 13,0 | 21,0 | 35,0 | 48 | 60 | 78 |
| **10** | 7,0 | 10,0 | 20,0 | 29,5 | 40,5 | 63 | 79 |
| **11** | 6,0 | 12,0 | 18,0 | 25,0 | 33,0 | 48 | 64 |
| **12** | 8,0 | 12,0 | 18,0 | 27,0 | 41,0 | 58 | 70 |
| **13** | 10,0 | 15,0 | 22,0 | 35,0 | 48,0 | 60 | 78 |
| **14** | 13,0 | 21,0 | 29,0 | 40,0 | 56,0 | 74 | 85 |
| **15** | 9,0 | 16,0 | 24,0 | 33,0 | 46,0 | 60 | 75 |
| **16** | 12,0 | 15,0 | 21,0 | 31,0 | 39,5 | 50 | 65 |
| **17** | 10,0 | 13,0 | 16,0 | 27,0 | 40,0 | 50 | 58 |

Силовая выносливость мышц ног

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 2,1 | 5,3 | 13,0 | 23,0 | 41,0 | 66 | 117 |
| **8** | 3,0 | 8,0 | 13,8 | 24,0 | 52 | 110 | 150 |
| **9** | 3,0 | 6,0 | 12,0 | 20,5 | 39,5 | 88 | 147 |
| **10** | 6,4 | 10,0 | 18,0 | 32,5 | 66 | 207 | 240 |
| **11** | 10,0 | 17,0 | 27,0 | 46,0 | 65,0 | 98 | 132 |
| **12** | 5,0 | 14,0 | 29,0 | 57,0 | 87,0 | 130 | 154 |
| **13** | 12,0 | 25,0 | 40,7 | 57,0 | 95,0 | 131 | 253 |
| **14** | 8,0 | 15,0 | 22,0 | 38,0 | 72,5 | 102 | 150 |
| **15** | 13,0 | 23,0 | 45,0 | 67,0 | 105,0 | 130 | 373 |
| **16** | 14,6 | 30,0 | 48,0 | 90,0 | 150,0 | 200 | 329 |
| **17** | 26,0 | 44,0 | 70,0 | 120,0 | 236,0 | 325 | 470 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 4,2 | 8,0 | 13,0 | 25,0 | 44,0 | 88 | 134 |
| **8** | 4,0 | 7,0 | 12,0 | 17,0 | 41,0 | 79 | 180 |
| **9** | 3,0 | 6,0 | 12,0 | 22,0 | 35 | 60 | 82 |
| **10** | 6,0 | 11,0 | 20,0 | 36,5 | 69,5 | 150 | 193 |
| **11** | 10,0 | 17,0 | 28,0 | 55,0 | 96,0 | 135 | 177 |
| **12** | 12,0 | 16,0 | 24,0 | 47,5 | 76,0 | 105 | 140 |
| **13** | 8,0 | 16,0 | 27,0 | 47,5 | 77,0 | 121 | 160 |
| **14** | 13,5 | 28,0 | 44,0 | 63,0 | 101,0 | 130 | 193 |
| **15** | 10,0 | 15,0 | 25,0 | 49,5 | 90,5 | 170 | 308 |
| **16** | 7,0 | 17,0 | 33,0 | 58,1 | 90,0 | 154 | 235 |
| **17** | 15,9 | 26,0 | 48,0 | 90,0 | 120,0 | 168 | 205 |

Быстрота

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 23,0 | 27,0 | 30,0 | 32,0 | 35,0 | 39 | 43 |
| **8** | 24,0 | 27,0 | 30,0 | 34,0 | 36 | 40 | 46 |
| **9** | 24,0 | 27,0 | 30,0 | 34,0 | 38 | 41,5 | 43 |
| **10** | 25,0 | 30,0 | 32,0 | 36,0 | 39 | 42 | 45 |
| **11** | 28,0 | 30,0 | 33,0 | 36,0 | 40,0 | 42 | 45 |
| **12** | 26,0 | 30,0 | 34,0 | 37,0 | 41,0 | 45 | 50 |
| **13** | 25,0 | 30,0 | 33,0 | 36,0 | 40,0 | 45 | 48 |
| **14** | 26,0 | 30,0 | 33,0 | 37,0 | 42,0 | 46 | 57 |
| **15** | 30,0 | 32,0 | 36,0 | 40,0 | 45,0 | 49,5 | 56 |
| **16** | 25,0 | 31,0 | 33,0 | 36,0 | 42,0 | 50 | 53 |
| **17** | 32,0 | 32,0 | 35,0 | 40,0 | 45,0 | 52 | 52 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 20,0 | 25,0 | 28,0 | 32,0 | 34,0 | 37 | 38 |
| **8** | 23,0 | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 38 | 44 |
| **9** | 25,0 | 26,0 | 29,0 | 33,0 | 36 | 37 | 40 |
| **10** | 23,0 | 29,0 | 30,0 | 33,5 | 37,0 | 40 | 44 |
| **11** | 23,0 | 27,0 | 30,0 | 34,0 | 37,0 | 41 | 44 |
| **12** | 26,0 | 28,0 | 31,0 | 34,0 | 38,0 | 40 | 44 |
| **13** | 25,0 | 28,0 | 30,0 | 34,0 | 38,0 | 41 | 46 |
| **14** | 23,0 | 27,0 | 30,0 | 34,0 | 37,0 | 41 | 45 |
| **15** | 25,0 | 27,0 | 31,0 | 34,0 | 38,0 | 41 | 46 |
| **16** | 27,5 | 28,0 | 31,0 | 33,0 | 37,0 | 40 | 45 |
| **17** | 24,0 | 27,5 | 30,0 | 32,0 | 37,0 | 40 | 41 |

Гибкость

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | -5,0 | -3,0 | 0,0 | 2,0 | 5,0 | 8 | 10 |
| **8** | -10,0 | -2,0 | 2,0 | 5,0 | 8 | 11 | 12 |
| **9** | -15,0 | -8,0 | -1,5 | 3,0 | 6 | 9 | 12 |
| **10** | -15,0 | -8,0 | 0,5 | 4,0 | 9 | 11 | 14 |
| **11** | -12,0 | -6,0 | 1,0 | 3,0 | 7,0 | 10 | 14 |
| **12** | -9,0 | -3,5 | 1,0 | 5,0 | 9,0 | 12 | 17 |
| **13** | -10,0 | -2,0 | 3,0 | 6,0 | 10,0 | 15 | 20 |
| **14** | -14,0 | -5,0 | 2,0 | 6,0 | 11,0 | 16 | 21 |
| **15** | -14,0 | -2,0 | 3,0 | 8,0 | 14,0 | 19 | 23 |
| **16** | -8,0 | 0,0 | 4,0 | 10,0 | 15,0 | 17 | 21 |
| **17** | 3,0 | 5,0 | 9,0 | 11,0 | 17,0 | 18 | 23 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | -6,0 | -1,0 | 1,0 | 5,0 | 9,0 | 12 | 16 |
| **8** | -8,0 | 0,0 | 3,0 | 7,0 | 11,0 | 14 | 18 |
| **9** | -12,0 | -4,0 | 4,0 | 7,8 | 12 | 15 | 19 |
| **10** | -7,0 | 0,0 | 3,0 | 7,3 | 10,0 | 16 | 19 |
| **11** | -7,0 | -2,0 | 3,0 | 8,0 | 12,0 | 18 | 23 |
| **12** | -8,0 | -2,0 | 4,0 | 8,0 | 12,0 | 16 | 21 |
| **13** | -5,0 | 0,8 | 5,0 | 10,0 | 15,0 | 19 | 21 |
| **14** | -3,0 | 1,0 | 5,0 | 10,0 | 14,5 | 19 | 26 |
| **15** | -5,0 | 2,0 | 7,5 | 12,0 | 18,0 | 21 | 25 |
| **16** | 0,0 | 5,0 | 7,0 | 13,0 | 17,0 | 21 | 25 |
| **17** | -3,0 | 2,0 | 5,0 | 11,0 | 19,0 | 23 | 35 |

**Координация (ловкость)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 8,9 | 9,2 | 9,8 | 10,5 | 11,4 | 12,5 | 13,09 |
| **8** | 8,5 | 9,0 | 9,4 | 10,0 | 10,9 | 11,3 | 12,41 |
| **9** | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 11 | 11,3 |
| **10** | 8,0 | 8,3 | 8,8 | 9,2 | 9,9 | 10,25 | 11 |
| **11** | 7,6 | 8,1 | 8,5 | 9,0 | 9,4 | 9,9 | 10,4 |
| **12** | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 | 9,4 | 9,97 | 10,61 |
| **13** | 7,5 | 7,8 | 8,1 | 8,6 | 9,3 | 10,43 | 18,18 |
| **14** | 7,3 | 7,6 | 7,9 | 8,3 | 8,9 | 9,5 | 10,65 |
| **15** | 7,0 | 7,3 | 7,6 | 8,0 | 8,7 | 9 | 9,53 |
| **16** | 7,0 | 7,0 | 7,6 | 7,8 | 8,4 | 8,7 | 9,29 |
| **17** | 7,0 | 7,0 | 7,4 | 7,8 | 8,1 | 8,55 | 9,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки, возраст** | **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| **7** | 8,9 | 9,6 | 10,3 | 11,5 | 12,0 | 12,97 | 14,37 |
| **8** | 8,9 | 9,4 | 10,2 | 10,8 | 11,5 | 12,1 | 13,85 |
| **9** | 8,7 | 9,2 | 9,7 | 10,1 | 10,6 | 11,9 | 12,5 |
| **10** | 8,2 | 8,6 | 9,1 | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 12 |
| **11** | 8,3 | 8,6 | 8,9 | 9,4 | 10,0 | 10,4 | 11 |
| **12** | 8,1 | 8,4 | 8,8 | 9,3 | 9,8 | 10,44 | 11,36 |
| **13** | 7,8 | 8,2 | 8,8 | 9,2 | 9,9 | 10,47 | 11,61 |
| **14** | 7,7 | 8,1 | 8,6 | 9,1 | 9,7 | 10,2 | 11,05 |
| **15** | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 9,0 | 9,6 | 10,32 | 10,7 |
| **16** | 7,8 | 8,2 | 8,6 | 9,2 | 9,6 | 10,66 | 12 |
| **17** | 8,0 | 8,6 | 8,9 | 9,5 | 9,7 | 10,46 | 10,59 |