



**ФГБОУ ВПО « НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ »**

*"Именно здоровье людей должно служить  
главной визитной карточкой социально-  
экономической зрелости, культуры и  
преуспевания государства".*

И.И. Брехман (1990)

## **«Интегрированные показатели индивидуального здоровья»**

**Лебедев Алексей Владимирович**

**к.б.н., доц, каф. анатомии, физиологии и БЖД**



# Команда проекта

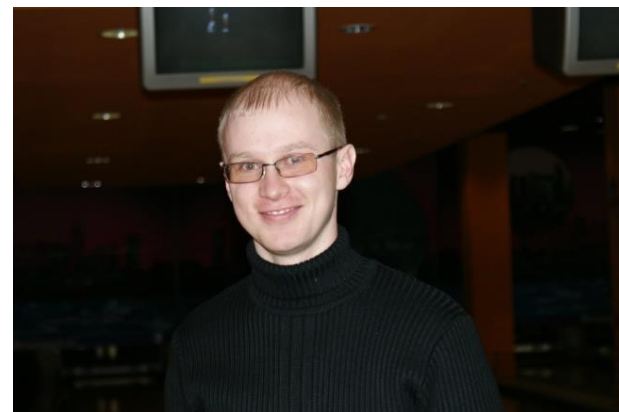
www.nspu.ru



- *Айзман Роман Иделевич, профессор, доктор биологических наук, засл. деятель науки РФ*



- *Айзман Нина Игоревна, кандидат психологических наук*



- *Лебедев Алексей Владимирович, кандидат биологических наук*

- *Рубанович Виктор Борисович, профессор, доктор медицинских наук*





# Данные Минздравсоцразвития России (2011 г.)

**Изменение общей заболеваемости детей за последние 5 лет:**

- **6-7 лет**                      **увеличилась**                      **на 32%**
- **до 14 лет**                      **увеличилась**                      **на 16%**
- **15 - 18 лет**                      **увеличилась**                      **на 18%**

**53% детей школьного возраста имеют ослабленное здоровье;**

**Только 10-15% выпускников школ РФ относятся к I-й группе здоровья.**



# Факторы, определяющие снижение здоровья студенческой молодежи

## Поведенческие:

- низкий уровень двигательной активности;
- несбалансированное питание;
- информационные перегрузки, связанные с нерациональным режимом труда, низкой стрессоустойчивостью;
- лояльное отношение к употреблению алкогольных напитков;
- широкое распространение табакокурения.

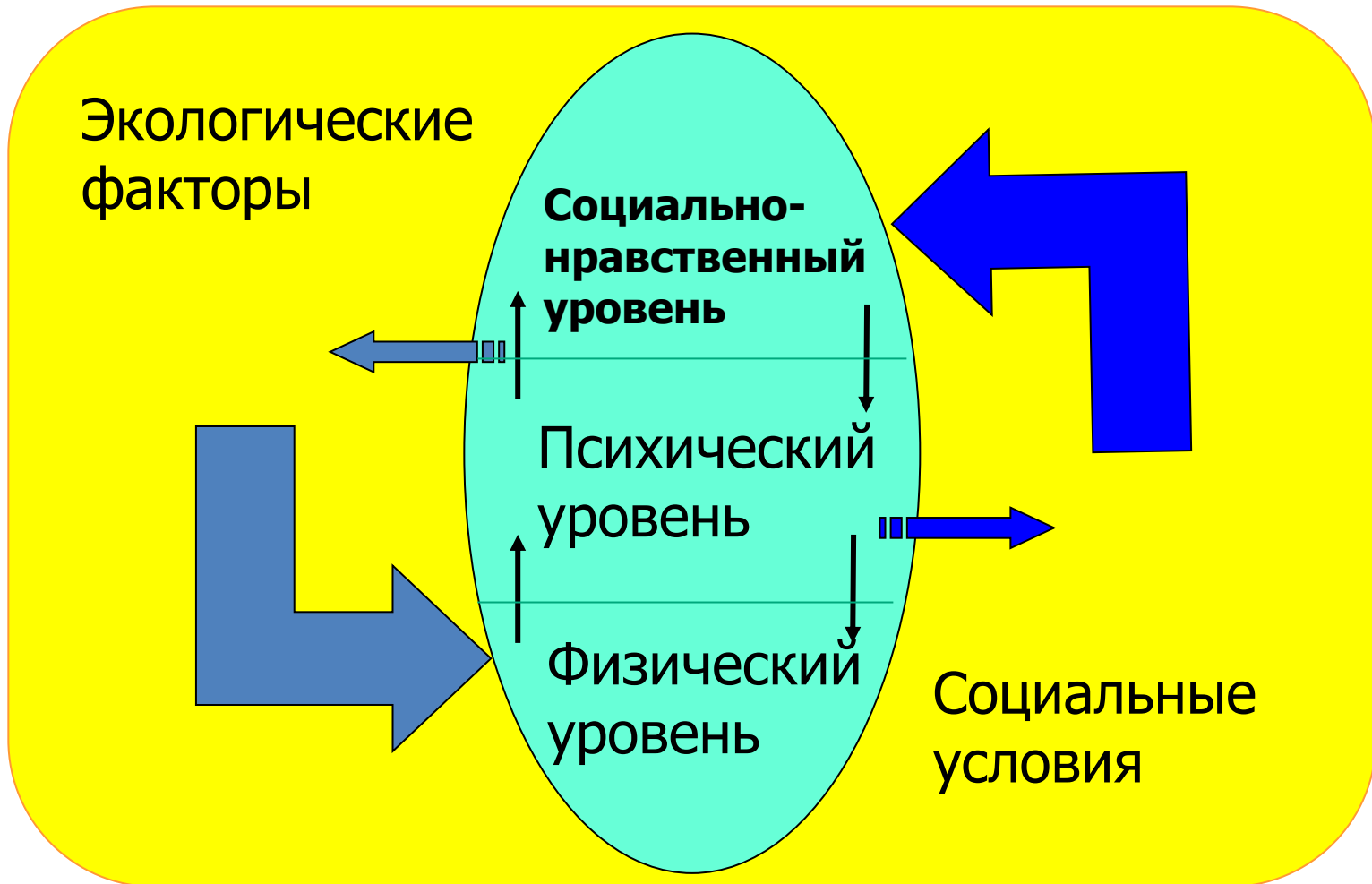
## Организационные:

- отсутствие программных документов по охране здоровья субъектов образовательного процесса;
- отсутствие доступных, информативных и дешевых скрининговых методов комплексной оценки состояния здоровья человека;
- недостаточность профилактической работы в образовательных учреждениях;
- отсутствие интегративного подхода к проблеме здоровья.



# Холистическая модель здоровья человека

www.nspu.ru





# Показатели индивидуального здоровья

<b>1. Физическое (соматическое)</b>	<b>Морфологические Функциональные</b>
<b>2. Психическое (ментальное)</b>	<b>- Когнитивная - Эмоциональная - Личностная сферы</b>
<b>3. Нравственное</b>	<b>Соблюдение морально-этических и правовых норм</b>



## **Мониторинг здоровья – это динамическая количественная скрининг диагностика**

- **Физического развития и физической подготовленности;**
- **Функциональных резервов организма;**
- **Нервно-психических процессов;**
- **Социально-экологических и санитарно-гигиенических условий среды обучения и жизни.**

**т.е., уровня социально-психологической адаптации к различным условиям**



# Цель мониторинга здоровья учащейся молодежи

**На основе данных об индивидуальных особенностях и возможностях организма молодежи обеспечить:**

- **Сохранение здоровья в процессе индивидуального развития и обучения;**
  - **Оценку здоровьесохраняющей деятельности образовательного учреждения;**
  - **Индивидуальный подход к организации учебно-воспитательного процесса;**
  - **Коррекция учебно-воспитательного процесса для достижения наибольшей эффективности;**
- Выявление групп риска развития аддиктивного поведения.**





# Что есть?

## Электронные паспорта

### здоровья :

- Учащихся
- Призывников
- Студентов
- Спортсменов
- Преподавателей

- Оценка социально-психологической адаптации (по А.К.Осницкому)
- Тревожность по Ч.Д.Спилбергеру-Ю.Л.Ханину
- Определение уровня стрессоустойчивости
- Диагностика склонности к различным зависимостям (Лозовная Г.В.)
- Диагностика состояния агрессии (по Басса-Дарки)
- Мотивация к успеху (Элерс)

**Кистевая сила (кг)**

Левая рука:

Правая рука:

Индекс кистевой силы (ц/сл.ед.):

Жизненная емкость легких (мл):

Жизненный индекс (мл/кг):

Поднимание ног в висе на пер-не, кол-во раз:

Прыжок в длину с места (см):

Гибкость вперед (из положения стоя), см:

Кол-во подтягиваний на перекладине (раз):

Бег на 2000 м (мин.сек):

Тестирование скоростных способностей

Дистанция (м):

Время (сек):

Интегральная оценка уровня физической подготовленности

**Артериальное давление в покое (мм.рт.ст.)**

Систолическое  Диастолическое

ЧСС в покое (уд.за 30 сек)

Индекс Кердо:  Двойное произведение:

**PWC170**

Высота ступеньки  Частота подъемов

30  30

**ЧСС после нагрузки**

(за 10 сек)

Артериальное давление после нагрузки (мм.рт.ст.)

Систолическое  Диастолическое

Результат PWC170:

Показатель эффективности кровообращения:

Интегральная оценка уровня физического здоровья

Фамилия: Музыченко    Имя: Виктор    Отчество: Анатольевич

Возраст: 9

Класс: 3

ПОКАЗАТЕЛИ	Уровень физического здоровья				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Весоростовой индекс					
Жизненный индекс					
Индекс кистевой силы					
Показатель эффективности кровообращения					
PWC170 (M-тест)					
Скоростные качества					
Общая выносливость					
Гибкость					
Силовая выносливость					
Координационные качества					
Интегральная оценка уровня физической подготовленности					
Интегральная оценка уровня физического здоровья					

Печать

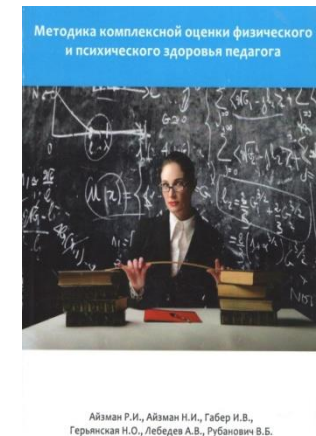
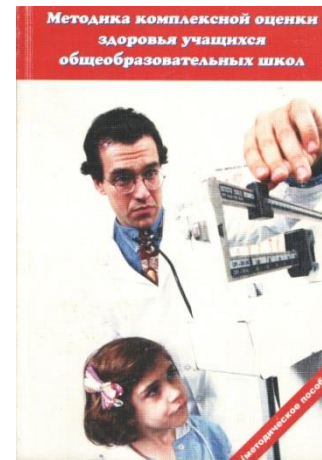
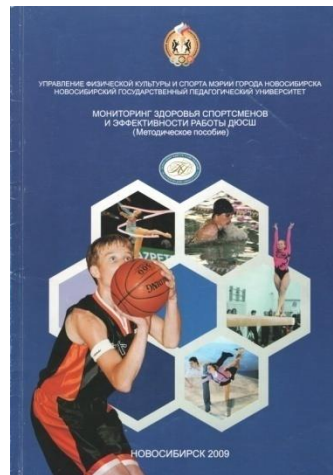
05/06/12 19:28

Паспорт здоровья (основная группа)

225 группа    Орлов Виктор    25 лет

Физическое развитие:	Физическая подготовленность и функциональное состояние:
Длина тела (см): 165	Кистевой индекс: 454,41
Масса тела (кг): 68	Жизненный индекс: 80
ОГК (см): 65	Поднимание ног в висе на перекладине (раз): 231
Индекс Кетле: 24,98	Подтягивания (раз): 12
Индекс стеникс: 0,82	Прыжки в длину (см): 21
Осанка:	Наклоны вперед (см): 21,25
Спина:	Бег 2000 (м): 12,2
Острота зрения (п):	Бег на 100 метров (сек): 21
Острота зрения (в):	Индекс Кердо: синтактономия
Группа здоровья:	Двойное произведение: 89,04
Частота простудных заболеваний за год (раз): 5	PWC 170: 18,29
Количество дней пропущенных по болезням: 6	ПЭК: 17
<b>Уровень физического здоровья (баллы): 19</b>	<b>Уровень физической подготовленности (баллы): 17</b>

Печать





## Где программы работают:

### **В общеобразовательных учреждениях:**

Новосибирской области (в школах 9 районов области);  
г.Новосибирска (71,82,21,174,2, 163 и др.);  
Кемеровской области;  
Павлодарской обл. (Казахстан);  
Кызыла;  
Уфы.

### **В ВУЗАХ России:**

- Новосибирский государственный педагогический университет;
- Красноярский государственный медицинский университет;
- Башкирский государственный педагогический университет;
- Тывинский государственный университет;
- Нижневартовский государственный гуманитарный университет;
- Кузбасская государственная педагогическая академия;
- Сибирская академия государственной службы;
- Павлодарский государственный педагогический институт (Казахстан).

**-Программа внедрена во всех спортивных школах  
Управления физической культуры и спорта Мэрии  
г.Новосибирска.**

# Достоинства электронных паспортов здоровья:



www.nspu.ru

- Интегративный подход к здоровью;
- **Компьютеризация всех данных;**
- Количественное выражение показателей;
- **Относительная простота обследования;**
- Вовлечение субъекта в процесс обследования;
- **Возможность прогнозировать риск развития аддиктивного поведения;**
- Возможность создания электронной базы данных о здоровье и физической подготовленности студенческой молодежи
- Профессиональная ориентация



# Что планируем?

**Перевести электронные паспорта здоровья в web формат;**

**Разработка датчиков для регистрации физиологических параметров и автоматической передачи в программу**



[www.nspu.ru](http://www.nspu.ru)

**Благодарю за внимание!**

**Контакты:** *Алексей Владимирович Лебедев*  
*E-mail: lebedev\_05@mail.ru*  
*Моб. тел.: +7 913 770 93 43*  
*www.nizib.ru*