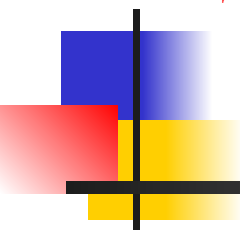




**ЭЛЕКТРОННЫЙ ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО,
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Чеботарев Андрей Викторович

*Директор института физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»*



**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ЭЛЕКТРОННОГО ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

ЧАСТЬ 1.



Что такое «здоровье»?

Здоровье – *по определению ВОЗ* – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



«Физическое здоровье» и «психическое здоровье»

«Физическое здоровье» – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

«Психическое здоровье» – состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Два этих понятия находятся в тесной взаимосвязи и оказывают обоюдное влияние друг на друга, т.е. ухудшение показателей у одного, вызывает отрицательные изменения у другого.



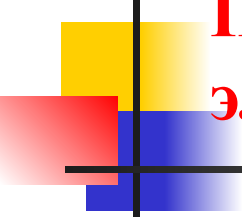
Показатели здоровья детей в Российской Федерации

В настоящее время у детей школьного возраста все чаще диагностируют психофизиологические и двигательные отклонения в показателях, характеризующих здоровье человека как в России, так и за рубежом.

Данные статистики свидетельствуют, что практически здоровых детей в России не более 16% (I группа здоровья), функциональные отклонения выявляются у 50% детей (II группа здоровья), у 35-40% имеются хронические заболевания.

При этом следует заметить, что в настоящее время практически нет достоверных различий между показателями заболеваемости школьников, проживающих в городе и сельской местности.

Причинами такого положения дел являются не только малоподвижный образ жизни, но и отсутствие современной системы мониторинга показателей здоровья в условиях образовательного процесса, основанной на применении информационно-компьютерных технологий.



Проблемные зоны имеющихся разработок электронных паспортов здоровья

- Наличие большого количества тестов, характеризующих показатели здоровья ученика. Проведение таких тестов и ввод полученных результатов требуют много времени от работников, ответственных за сбор и хранение информации о здоровье.
- Предлагаемые тесты по физической подготовленности не согласуются со школьной программой по предмету физическая культура.
- Тесты по психологии требуют использования большого количества бумаги, а также времени на их обработку.
- Сложный алгоритм программного продукта.
- Отсутствует возможность проведения сравнительного анализа результатов тестирования, т.к. на разных возрастных этапах используются разные батареи тестов.



Цель проекта

Разработка и апробация научно-методической модели электронного паспорта здоровья для мониторинга физического, психического здоровья и физической подготовленности участников образовательного процесса в современных условиях обучения.



Разделы электронного паспорта здоровья, предлагаемого к апробации

- «Физическое здоровье»
- «Психическое здоровье»
- «Физическая подготовленность»



Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Раздел «Физическое здоровье» включает в себя получение показателя адаптационного потенциала по методу Р.М. Баевского, который достоверно характеризует определенный уровень состояния целостного организма, а его основные составляющие являются индикаторами здоровья.

Адаптационный потенциал (АП), характеризует напряженность всех систем организма и адаптационные резервы организма. Определяется показатель по следующей формуле:

$$\text{АП} = (0,011 * \text{ЧСС}) + (0,014 * \text{АДсист}) + (0,008 * \text{АДдиаст}) + (0,014 * \text{возраст}) + (0,009 * \text{масса}) + (0,004 * \text{пол}) - (0,009 * \text{рост}) - 0,273$$

Примечание:

АДсист – систолическое артериальное давление в покое

АДдиаст – диастолическое артериальное давление в покое

Пол: мужской = 1, женский = 2



Показатели адаптационного потенциала и методика его оценивания в баллах

Адаптационный потенциал (баллы)	Характер адаптации	Характеристика уровня функционального состояния	Баллы
< 2,60	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма	4
2,60 - 3,09	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов организма	3
3,10 – 3,49	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма	2
> 3,50	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма	1



Раздел

«ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Раздел «Психическое здоровье» направлен на изучение психического здоровья школьника, которое характеризуется способностью адекватно реагировать на внутренние и внешние раздражители, общим душевным комфортом, адекватным поведением, умением управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, потребностью в саморазвитии, в познании себя



Раздел «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Психологические методики, направленные на изучение психики школьника:

Для учащихся 1-4 классов:

- «Лесенка» (автор В.Г. Щур).
- «Оценка школьной мотивации и заинтересованности в процессе обучения» (автор Н.Г. Лусканова).

Для учащихся 5-11 классов:

- «Исследование самооценки» (авторы Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн).
- «Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению» (модификация А.Д. Андреевой).



Раздел

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

Раздел «Физическая подготовленность» включает в себя наличие информации о показателях развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые приобретает школьник в процессе занятий физической подготовкой .

Батарея тестов по физической подготовленности включает в себя испытания, которые включены во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).



Раздел

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

Среди тестов, входящих в нормативы ВФСК «ГТО», были отобраны тесты, которые не только единообразны на всем временном периоде обучения в школе, но и не требуют значительных организационных затрат от учителя физической культуры и администрации общеобразовательного учреждения. К таковым тестам относятся:

- бег на 30 метров;
- челночный бег 3x10 метров;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- бег на 1000 (1500, 2000, 3000) метров;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Нормативы физической подготовленности детей 6-8 лет

Испытания (тесты)	Мальчики				Девочки			
	БАЛЛЫ							
	0	1	2	3	0	1	2	3
бег на 30 м., (с)	> 6,9	6,9	6,7	6,0	> 7,1	7,1	6,8	6,2
челночный бег 3x10 м., (с)	> 10,3	10,3	10,0	9,2	> 10,6	10,6	10,4	9,5
прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	< 110	110	120	140	< 105	105	115	135
подтягивание из виса на высокой перекладине, (количество раз)	< 2	2	3	4	-	-	-	-
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз)	-	-	-	-	< 4	4	6	11
поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), (количество раз)	< 21	21	24	35	< 18	18	21	30
бег на 1000 м., (мин.с)	> 7.10	7.10	6.40	5.20	> 7,35	7,35	7,05	6,00
наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см)	< 1	1	3	7	< 3	3	5	9



ТЕСТЫ ЭЛЕКТРОННОГО ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ

«ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

- ЧСС в покое
- АД (систолическое)
- АД (диастолическое)
- Масса тела
- Рост
- Пол ученика

«ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Для учащихся 1-4 классов:

- «Лесенка» (автор В.Г. Щур).
- «Оценка школьной мотивации и заинтересованности в процессе обучения» (автор Н.Г. Лусканова).

Для учащихся 5-11 классов:

- «Исследование самооценки» (авторы Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн).
- «Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению» (модификация А.Д. Андреевой).

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

- бег на 30 метров;
- челночный бег 3x10 метров;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- бег на 1000 (1500, 2000, 3000) метров;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Паспорт здоровья

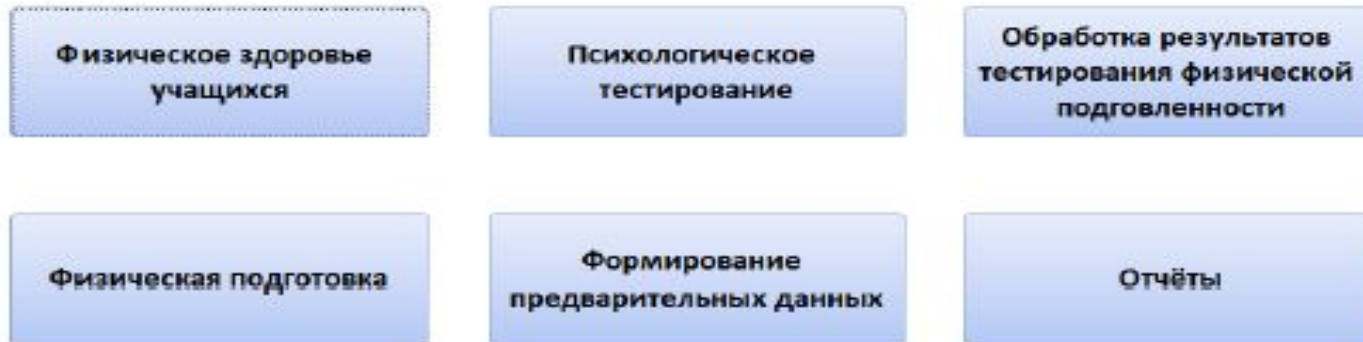


Рисунок 1 – главная форма программы «Паспорт здоровья»

The screenshot shows the main form of the 'Health Passport' program with the following fields and controls:

- Код региона:** 48 (dropdown menu)
- Муниципалитет:** г. Липецк (dropdown menu)
- Липецкая область** (text label)
- ОУ:** 27 (dropdown menu)
- Класс:** А (dropdown menu)
- MAOU инженерно-технологическая школа № 27 города Липецка** (text label)
- 1 А класс** (text label)
- Выполните выбор месяца и класса тестирования** (red text instruction)
- Класс_месяц:** 1 класс (сентябрь) (dropdown menu)
- Заполнение/редактирование физического здоровья** (button)
- Назначить выбранные параметры параметрами по умолчанию** (button)
- Добавить муниципалитет** (button)
- Добавить ОУ** (button)
- Print icon** (button)



ОСОБЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ»

- вносить в базу данных результаты тестов, характеризующих физическое, психическое здоровье и физическую подготовленность участников образовательного процесса общеобразовательного учреждения;
- получать общую и дифференцированную оценку уровня физического, психического здоровья и физической подготовленности участников образовательного процесса общеобразовательного учреждения;
- получать индивидуальные практические рекомендации на основе полученных результатов физического, психического здоровья и физической подготовленности участников образовательного процесса в условиях общеобразовательного учреждения;
- отслеживать индивидуальные и групповые статистические показатели физического, психического здоровья и физической подготовленности участников образовательного процесса общеобразовательного учреждения;
- проводить на основе методов математической статистики сравнительный анализ индивидуальных и групповых показателей физического, психического здоровья и физической подготовленности участников образовательного процесса общеобразовательного учреждения.



**ОРГАНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА АПРОБАЦИИ
ЭЛЕКТРОННОГО ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЦЕНТРАЛЬНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА**

ЧАСТЬ 2.



ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ В РАМКАХ АПРОБАЦИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ»

1. Определение в соответствии с Договором об оказании услуг ответственных лиц, участвующих в апробации.
2. Участие ответственных лиц в обучающих вебинарах в соответствии с графиком их прохождения.
3. Сбор необходимых данных для внесения в компьютерную программу «Паспорт здоровья».
4. Внесение данных в компьютерную программу «Паспорт здоровья».
5. Участие в онлайн консультациях по возникающим трудностям в ходе работы с компьютерной программой «Паспорт здоровья».
6. Участие ответственных лиц в заключительном вебинаре.
7. Оформление итоговых документов по результатам апробации.

Дата	День недели	Учитель информатики. Руководитель.	Учитель физкультуры	Психолог	Медицинский работник			
26.10.21	вторник	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30			
27.10.21	среда	14:00 - 17:00			15:00 - 18:00			
28.10.21	четверг		15:00 - 18:00					
29.10.21	пятница			15:00 - 18:00				
30.10.21	суббота							
31.10.21	воскресенье							
01.11.21	понедельник	СЕМИНАР. СБОР ИНФОРМАЦИИ	СЕМИНАР. СБОР ИНФОРМАЦИИ	СЕМИНАР. СБОР ИНФОРМАЦИИ. ВВОД ИНФОРМАЦИИ.	СЕМИНАР. СБОР ИНФОРМАЦИИ			
02.11.21	вторник							
03.11.21	среда							
04.11.21	четверг							
05.11.21	пятница							
06.11.21	суббота							
07.11.21	воскресенье							
08.11.21	понедельник							15:00 - 16:30
09.11.21	вторник							ВВОД ИНФОРМАЦИИ
10.11.21	среда							
11.11.21	четверг	15:00 - 16:30		15:00 - 16:30				
12.11.21	пятница							
13.11.21	суббота							
14.11.21	воскресенье							
15.11.21	понедельник		15:00 - 16:30					
16.11.21	вторник							
17.11.21	среда		ВВОД ИНФОРМАЦИИ					
18.11.21	четверг							
19.11.21	пятница	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30			
20.11.21	суббота							
21.11.21	воскресенье							
22.11.21	понедельник							
23.11.21	вторник							
24.11.21	среда							
25.11.21	четверг							
26.11.21	пятница							
27.11.21	суббота							
28.11.21	воскресенье							
29.11.21	понедельник							
30.11.21	вторник							



**ОБУЧАЮЩИЕ ВЕБИНАРЫ ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННЫХ ЛИЦ
В РАМКАХ АПРОБАЦИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ»**

- Паспорт здоровья для учителей информатики – 27.10.2021 (среда) с 14:00 до 17:00 – <https://events.webinar.ru/lspu/9389383>
- Паспорт здоровья для медицинского работника – 27.10.2021 (среда) с 15:00 до 18:00 – <https://events.webinar.ru/lspu/9389459>
- Паспорт здоровья для учителя физкультуры – 28.10.2021 (четверг) с 15:00 до 18:00 – <https://events.webinar.ru/lspu/9389495>
- Паспорт здоровья для психолога – 29.10.2021 (пятница) с 15:00 до 18:00 – <https://events.webinar.ru/lspu/9389505>