

742
К 63

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

Р. И. Айзман, А. В. Лебедев,
Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович

Под общей редакцией Р. И. Айзмана

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА
ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под общей редакцией Р. И. Айзмана

**ВНЕСЕНО
В КОМПЕТЕР**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям.*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2020

УДК 371(075.8) + 613.9(075.8)

ББК 51.204.0я73

К63

Авторы:

Айзман Роман Иделевич — доктор биологических наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации, отличник народного образования Российской Федерации, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Института естественных и социально-экономических наук, директор Научно-исследовательского института здоровья и безопасности Новосибирского государственного педагогического университета, член-корреспондент Международной академии наук высшей школы и Российской Академии Естествознания;

Лебедев Алексей Владимирович — доцент, кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Института естественных и социально-экономических наук Новосибирского государственного педагогического университета;

Айзман Нина Игоревна — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Института естественных и социально-экономических наук Новосибирского государственного педагогического университета;

Рубанович Виктор Борисович — профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета.

Рецензенты:

Суботялов М. А. — доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Института естественных и социально-экономических наук Новосибирского государственного педагогического университета;

Трофимович Е. М. — доктор медицинских наук, профессор Новосибирского Научно-исследовательского института гигиены Роспотребнадзора.

К63

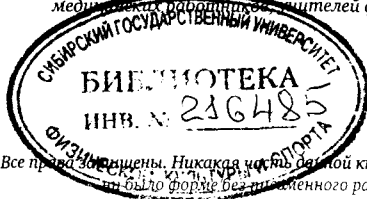
Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12545-0

В учебном пособии авторами раскрыты современные теоретические представления о здоровье человека, его структуре и компонентах (физическом, психическом и духовно-нравственном) и критериях оценки; описаны методики скрининг-диагностики различных компонентов здоровья, на основе которых формируется комплексная оценка физического и психического состояния организма обучающегося, а также показатели, характеризующие уровень здоровьесберегающей деятельности образовательной организации; изложены бланковые и компьютерные технологии оценки здоровья сотрудников образовательных организаций.

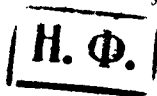
Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим направлениям, а также будет полезно для педагогов, психологов, медицинских работников и учителей физического воспитания.



УДК 371(075.8) + 613.9(075.8)

ББК 51.204.0я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-534-12545-0

© Коллектив авторов, 2020

© ООО «Издательство Юрайт», 2020

Оглавление

Введение.....	7
Глава 1. Индивидуальное здоровье человека и его критерии	12
Глава 2. Методы скрининг-диагностики здоровья человека	21
2.1. Оценка физического здоровья	23
2.1.1. Оценка физического развития(выполняется школьным медработником)	23
2.1.2. Методика изучения осанки	25
2.1.3. Методика осмотра стопы	31
2.1.4. Гармоничность физического развития	32
2.2. Оценка функционального состояния(проводится преподавателем физической культуры в сотрудничестве с медицинским работником)	34
2.2.1. Кистевая динамометрия	34
2.2.2. Становая сила	34
2.2.3. Жизненная емкость легких	35
2.2.4. Сердечно-сосудистая система.....	35
2.2.5. Тип вегетативной регуляции (индекс Кердо)	37
2.2.6. Физическая работоспособность по тесту PWC ₁₇₀	37
2.3. Интегральная оценка физического здоровья.....	42
Глава 3. Оценка уровня физической подготовленности (проводится преподавателем физической культуры)	48
3.1. Силовая выносливость	48
3.2. Общая выносливость	49
3.3. Гибкость	49
3.4. Скоростные качества	50
3.5. Координационные способности	50
3.6. Тестирование скоростно-силовых качеств.....	51
3.7. Интегральная оценка уровня физической подготовленности	51

Глава 4. Оценка группы здоровья (выполняется медицинскими работниками)	54
4.1. Частота заболеваемости за год	58
4.2. Острота зрения	58
4.3. Острота слуха	59
Глава 5. Психофизиологическое состояние (выполняется обследуемым под контролем психолога)	62
5.1. Скорость сенсомоторных реакций.	62
5.2. Реакция на движущийся объект (РДО)	62
5.3. Уровень тревожности	63
5.3.1. Определение уровня школьной тревожности у учащихся начальных классов (методика И. Л. Левиной)	63
5.3.2. Определение уровня школьной тревожности у учащихся средних и старших классов (методика Филлипа)	68
5.3.3. Определение уровня тревожности у учащихся старших классов (методика Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина)	73
5.4. Память	76
5.4.1. Определение механической памяти (методика двузначных чисел)	76
5.4.2. Определение краткосрочной смысловой (словесной логической) памяти	76
5.4.3. Определение образной памяти	76
5.5. Оценка концентрации внимания	77
5.6. Оценка уровня социально-психологической адаптации	77
Глава 6. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни (по С. Дерябо, В. Ясвину)	87
Глава 7. Квалификационная характеристика общеобразовательной организации (по материалам [20])	95
7.1. Материально-технические условия школы	95
7.2. Кадровое обеспечение школы	96
7.3. Организация медицинского обслуживания в школе	96
7.4. Организация физического воспитания	98
7.5. Организация питания в школе	99
7.6. Обучение здоровью в школе	100
7.7. Профилактическая работа в школе	101
7.8. Взаимоотношения школы с родителями и внешние связи школы	102

Глава 8. Индивидуальная оценка уровня здоровья сотрудников образовательной организации по основным системам организма.....	104
Глава 9. Компьютерная технология оценки здоровья сотрудников образовательных организаций	120
9.1. Оценка физического здоровья и функционального состояния организма	120
9.1.1. Оценка физического развития и кардиореспираторной системы	120
9.1.2. Оценка уровня физической подготовленности.....	122
9.1.3. Оценка заболеваемости и образа жизни.....	123
9.1.4. Интегральная характеристика физического здоровья и функционального состояния организма	124
9.2. Оценка психического здоровья и качеств личности.....	125
9.2.1. Характеристика психоэмоционального состояния	125
9.2.2. Характеристики личности	158
9.2.3. Психофизиологические показатели	193
Приложение	199
Список использованных источников	201