

ФГАОУ ВО «Арзамасский филиал ННГУ»
Научно-исследовательская лаборатория
«Мониторинг физического здоровья учащихся всех ступеней образования»



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Ф.И.О.

группа, специальность



Арзамас - 2016 г.

УДК 796.072.2(075)
ББК 75.0я72

Рецензенты:

Кандидат биологических наук, доцент А.И. САБУРЦЕВ.

Кандидат педагогических наук, доцент В.Н. АКСЮЧЕНКО.

Паспорт здоровья студента. Учебно-методический комплекс //

Составители: Калюжного Е.А, Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. - ФГАОУ ВО «АФ ННГУ»,
2016 – 20 с.

В учебно-методическом комплексе «Паспорт здоровья студента», состоящем из предлагаемых методических рекомендаций и веб-страницы сайта www.afnnngu.ru, представлены методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплинам медицинского блока, реализуемым на кафедре МП и БЖД: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста» и «Безопасность жизнедеятельности» для студентов педагогического вуза очной и заочной формы обучения.

Предлагается методика активной самооценки показателей физического, социального и нервно-психического здоровья в диапазоне функциональной нормы. Самооценка базируется на основополагающих педагогических принципах сознательности, активности, доступности, наглядности, последовательности, академичности и непрерывности. Также методика реализует задачи основополагающих федеральных, региональных и муниципальных программ направленных на обеспечение здоровьесбережения в образовательном процессе.

Учебно-методический комплекс «Паспорт здоровья студента» предназначен для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (самостоятельная работа, текущий, итоговый контроль знаний, умений и компетенций), для выполнения домашних практических заданий, а также для подготовки к зачетам (самоконтроль знаний, умений и компетенций) по выше перечисленным дисциплинам.

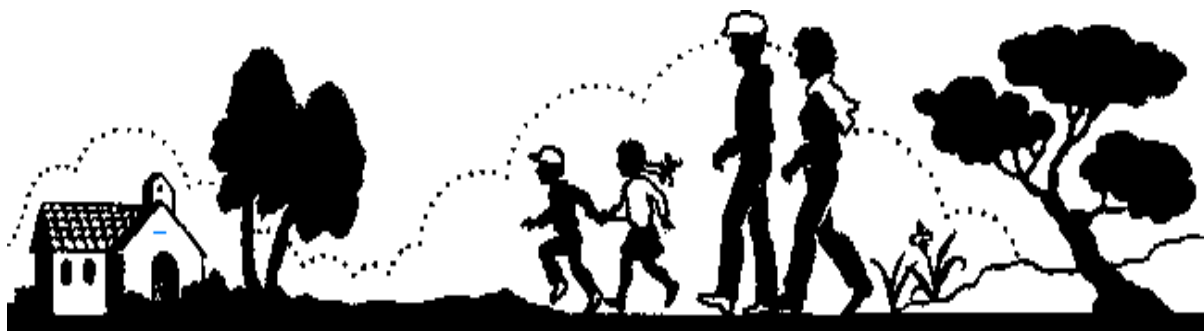
© АФ ННГУ, 2016.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

	Стр.
1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	4
2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ	8
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	9
4. ПРОИЗВОДНЫЕ ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ (вторичные коэффициенты) здоровья человека	10
5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭСТЕТИЧЕСКИ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ	14
6. НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС : Опросник «САН», тесты: «Спилберга- Ханина», «Айзанка», «Русалова», « на Оптимизм»	16
7. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ	17
Список литературы	19

Пословицы Поговорки и Изречения о ЗДОРОВЬЕ:

- в Здравом теле Здравый Дух.
- Больному человеку не хватает только здоровья, а Здравому не хватает всего остального.
- Здоровье в жизни еще не все, но жизнь без здоровья это НИЧТО.
- Береги платье снову а здоровье смолоду.
- Пить и курить здоровью вредить.
- Не будешь к пище относиться как к лекарству, будешь к лекарствам относиться как к пище.
- Жить здоровым – это здорово!
- Чем старше человек становится, тем больше УСИЛИЙ (физических, психических, материальных, временных, волевых...) ему нужно тратить чтобы быть красивым, бодрым, свежим т.е. ЗДОРОВЫМ.
- **ЗДОРОВЬЕ - это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, нервно-психического и социального благополучия (Всемирная Организация Здравоохранения, 1946год).**



Дата рождения	
Полных лет и месяцев на момент обследования	
Пол: 1- ♂; 2- ♀	
Факультет:	

1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Дата ис- сле- до- ва- ния	ДТЛ стоя <i>DTL ST</i>		МТ <i>MT</i>		ЖЕЛ <i>GEL</i>		САД <i>SADA</i>		ДАД <i>DADA</i>		ЧСС <i>HSS</i>	
	См.	Ц.и	Кг	Ц.и	Мл	Ц.и	мм.	Ц.и	мм.	Ц.и	кол.	Ц.и

ДТЛ - Длина тела; **МТ** - Масса тела; **ОГК** - Окружность грудной клетки;

ЖЕЛ - Жизненная емкость легких;

САД - Систолическое артериальное давление;

ДАД - Диастолическое артериальное давление.

ЧСС - частота сердечных сокращений.

Ц.и. - центильный интервал.

Соматотип: 1-астени- чный 2- нормо- стеничный 3-гипер- стеничный <i>STT</i>	Прыжок в длину с места <i>PDSM</i>	Окруж- ность грудной клетки <i>OGK</i>		Кистевая динамометрия		Длина				
				- правая рука <i>KDP</i>	- ле- вая рука <i>KDL</i>	- тела сидя <i>DTL SI</i>	-ног <i>DL NG</i>		-ок руж- ности запя- стья <i>DLZ</i>	
индекс	См.	Кг.	Ц.и	Кг.	Ц.и	Кг.	См.	См	Ц.и	См.

Кардиоинтервалография

	Мо	АМо	ВР	ИН	ИВР	ВПР	Sr	σ	As	Ex
Результаты 1-го обследования										
Лежа (кли- но)										
Стоя (ор- то)										
КОП										
Результаты 2-го обследования										
Лежа (кли- но)										
Стоя (ор- то)										
КОП										

КОП= ИН стоя / ИН лежа (норматив на сайте)

КОП- клино-ортостатическая проба – характеризует устойчивость нервной системы.

Измерение кожно-жировых складок и окружностей тела для определения состава тела

Толщина кожно-жировых складок (мм)								
1 скл - на кисти	2 скл - пред- плечье	3 скл - перед плеча	4 скл - задняя плеча	5 скл - под лопат	6 скл - на грудь	7 скл - на животе	8 скл - на бедре	9 скл - на голени

Производные Формулы :

Масса жировой ткани (МЖТ) в организме :

$$\text{МЖТ (кг)} = d \times S \times k$$

где: S- площадь поверхности тела (м²);

k = 1,3 - константа,

d- средняя толщина подкожно-жирового слоя вместе с кожей (мм),

$$d = \frac{(d_1 + d_2 + d_3 + d_4 + d_5 + d_6 + d_7 + d_8 + d_9)}{9}$$

18

где : d₁, d₂ и т.д. - толщина кожных жировых складок (мм).

Площадь поверхности тела (S) определяется по формуле:

1) $S = 1 + (P + H)/100$, где **P** - вес в кг,

H – отклонение в росте от 160 см с соответствующим знаком.

Относительное содержание жировой массы в процентах к массе тела (% МЖТ) :

$$\% \text{ МЖТ} = \frac{\text{МЖТ} \times 100}{P}$$

где : **МЖТ** – масса жировой ткани, вычисленная предыдущей формулой (кг), **P** — масса тела (кг).

Классификация относительного содержания жира (%ЖМТ) в организме мужчин (Robergs, Roberts, 1997)

Характеристика	Возраст, лет				
	18–28	29–39	40–49	50–59	> 60
Очень низкое	< 11	< 12	< 14	< 15	< 16
Низкое	11–13	12–14	14–16	15–17	16–18
Оптимальное	14–20	15–21	17–23	18–24	19–25
Умеренно высокое	21–23	22–24	24–26	25–27	26–28

Классификация относительного содержания жира (%ЖМТ) в организме женщин (Robergs, Roberts, 1997)

Характеристика	Возраст, лет				
	18–28	29–39	40–49	50–59	> 60
Очень низкое	< 16	< 17	< 18	< 19	< 20
Низкое	16–19	17–20	18–21	19–22	20–23
Оптимальное	20–28	21–29	22–30	23–31	24–32
Умеренно высокое	29–31	30–32	31–33	32–33	33–35

Формулы для определения скелетно-мышечной массы (СММ)

Дата исследования	Окружности (см)				Состав тела	
	пред-плечья	плеча	бедра	голени	%МЖТ	%СММ

$$\text{СММ (кг)} = \text{ДТ} \times r^2 \times k$$

где **ДТ** — длина тела (см), **k** = 6,5 — константа,

r = (сумма обхватов плеча, предплечья, бедра и голени (см) / 25,12) – (сумма жировых складок на предплечье, плече (спереди и сзади), бедре и голени (мм)/100). ($r = cОППрБГ/25,12 - cЖС Пр П Б Г/100$)

Относительное содержание скелетно-мышечной массы

в процентах к массе тела (%СММ) :

$$\%СММ = \frac{СММ \times 100}{Р}$$

где: СММ – количество скелетно-мышечной массы, вычисленное в предыдущей формуле (кг), Р — масса тела (кг).

Норма содержания %СММ (для юношей и девушек) – 30-40%.

Центильные шкалы для оценки морфофункционального развития студентов (юноши, возраст 17 – 21 лет)

<i>Центильный интервал</i>	2	3	4	5	6	7	8
Балл	1-2	3	4	5	4	3	2-1
1. Длина тела, см	164	169	173	177	181	185	188
2. Масса тела, кг	56,6	60,4	65	70,3	76,2	82,0	88,9
3. ОГК, см	83	86	89	93	96	100	104
4. ЖЕЛ, мл	2800	3200	3600	4200	4700	5200	5600
5. Динамометр. п.р., кг	35	40	45	50	57	62	68
6. САД, мм рт. ст.	97	105	108	116	119	127	137
7. ДАД, мм рт. ст.	57	59	67	70	78	79	81
8. ЧСС, уд. в мин.	61	64	71	74	78	85	90

Центильные шкалы для оценки морфофункционального развития студентов (девушки, возраст 17 – 21 лет)

<i>Центильный интервал</i>	2	3	4	5	6	7	8
Балл	1-2	3	4	5	4	3	2-1
1. Длина тела, см	154	157	160	164	167	171	174
2. Масса тела, кг	47,7	50,9	54,7	59,6	64,3	69,8	78,6
3. ОГК, см	75	77	79	82	86	89	94
4. ЖЕЛ, мл	2100	2300	2600	3000	3300	3600	4000
5. Динамометр п.р., кг	19	21	24	28	31	35	38
6. САД, мм рт.ст.	94	97	104	108	116	119	126
7. ДАД, мм рт.ст.	56	58	60	67	70	77	80
8. ЧСС, уд. в мин.	63	67	73	76	82	88	98

Для сравнения своего телосложения с параметрами эстетически совершенной фигуры (стр.12) нужно провести следующие измерения:

Дата исследования	Окружность талии	Окружность живота	Окружность кисти сжатой в кулак	Окружность шеи	Длина стопы	Длина предплечья

2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ

Субмаксимальный тест - «Проба с приседаниями»

20 приседаний за 30 секунд

Дата исследования	ЧСС ДО	ЧСС ПОСЛЕ	% прироста ЧСС	Балл функциональной реактивности	Аннотация балла функциональной реактивности

ЧСС - частота сердечных сокращений; до 25% - отлично; 25%-50% - хорошо; 50%-75% - удовлетворительно; более 75% - плохо.

ГРУППА ЗДОРОВЬЯ – ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА (обоснование диагнозом)

Дата исследования	Группа здоровья	Диагноз основной	Диагноз сопутствующий	Физкультурная группа

Группа здоровья: 1- нет заболеваний; 2- функциональное отклонение; 3 - заболевания в состоянии компенсации; 4 - хронические заболевания в состоянии декомпенсации.

Физкультурная группа: 1- основная; 2- подготовительная;

3 - спецгруппа; 4 - освобожденная.

Кодировка Диагноза в системе ВОЗ:

Функциональное отклонение, заболевание	класс
Болезни крови кроветворных органов	3
Болезни эндокринной системы, расстройства питания	4
Психические расстройства и расстройства поведения	5
Болезни нервной системы	6
Болезни глаза	7
Болезни уха	8
Болезни системы кровообращения	9
Болезни органов дыхания	10
Болезни органов пищеварения	11
Болезни кожи и подкожной клетчатки	12
Болезни костно-мышечной системы	13
Болезни мочеполовой системы	14
Нет заболеваний и функциональных отклонений	1

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Субъективные нормативы физической подготовленности

Физи- ческие каче- ства	1		2		3		4		5		Сред- ний балл физ. подго- товлен- ности
	<i>Сила</i>		<i>Ско- рость</i>		<i>Вынос- ливость</i>		<i>Коорди- нация</i>		<i>Гибкость</i>		
Дата иссле- до- вания	Подтягива- ние		100м		2000 м 3000 м		Челн. бег 3×10 м, сек		Наклон вперед		
	раз	балл	т.	балл	т.	балл	т.	балл	см	балл	

Бальная оценка нормативов физической подготовленности (17-21 год).

норматив	девушки					юноши				
Балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Лыжи: дев - 2, Юноши – 3 км	21,00	20,00	19,30	18,30	18,00	28,30	27,45	26,25	25,00	23,00
Бег 2000- 3000м	12,15	11,50	11,15	10,50	10,15	14,00	13,50	13,10	12,35	12,00
Бег – 100м	18,7	17,9	17,00	16,00	15,7	15,0	14,5	14,0	13,8	13,2
Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	210	220	230	240	250
Прыжок в длину с разбега	280	300	325	350	365	390	410	435	460	480
Прыжок в высоту с разбега	100	105	110	115	120	125	130	135	1410	145

Присед на одной ноге	4	6	8	10	12	5	8	12	16	18
Пресс	20	30	40	50	60	2	4	7	11	15
Подтягивание	4	6	10	16	20	5	7	9	12	15
Отжимание	3	6	10	15	20	8	12	18	24	30
Плавание 50м. мин/сек.	б\вр	1,24	1,14	1,03	54,0	б\вр	57,0	48,0	44,0	40,0
Челночный бег 3×10м, сек	б\вр	> 9,6	9,6	9,3- 8,7	8,4	б\вр	> 8,2	8,2	7,9- 7,5	9,6

4. ПРОИЗВОДНЫЕ ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ (ВТОРИЧНЫЕ КОЭФФИЦИЕНТЫ) ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Индекс функционального состояния систем организма (формула)	Диапазон нормы	№ исследований	Индивидуальный показатель		Кодировка (балл)
			формула	Результат (абсолютный показатель)	
<i>MRS</i> Масса-ростовое соотношение $MRS = \frac{MT(гр)}{DTST(см)}$	Юноши – 370-400 - гр/1см роста Девушки – 325 -375 - гр/1см роста	1			Ниже среднего-1; средний - 2; выше среднего-3.
		2			
<i>IK₂</i> Индекс Кетле $IK_2 = \frac{MT(кг)}{(DTST)^2(м)}$	< 14 - недостаток массы; 14-23 - норма; > 23 – избыток массы	1			
		2			
<i>KP</i> Коэффициент пропорциональности тела $KP = \frac{DTST - DTSI}{DTSI}$	В норме КП - юноши – 87-92 % девушки - 70- 75%	1			
		2			
<i>GI</i> Жизненный Индекс	Юноши – 65- 70 мл/кг Девушки – 55- 60 мл/кг	1			

$GI = \frac{GEL(мл)}{MT(кг)}$	спортсмены – 75- 80 мл/кг спортсменки – 65- 70 мл/кг	2			
PD Пульсовое давление $PD = SAD - DAD$	≈ 40	1			
		2			
SrArD Среднее артериаль- ное давление $SrArD = \frac{PD}{3} + DAD$	≈ 90	1			
		2			
МОК Минутный объем обращаемой крови $МОК = (SAD - DAD) \cdot HSS$	2,7 - 4,8 л/мин (2700-4800 мл/мин)	1			
		2			
IKRD Индекс Кердо $IKPD = 1 - \frac{DAD}{HSS}$	> 0 – возбуж- дение ЦНС; ≈ 0 – норма; < 0 – тормо- жение ЦНС.	1			
		2			
VI Вегетативный Индекс $VI = \frac{SAD}{HSS}$	$\approx 0,7 - 0,9$ – норма; Отклонение от нормы – снижение функциональ- ных резервов	1			
		2			
IR Индекс Робинсона $IR = \frac{HSS \times SAD}{100}$	< 75 - выше среднего 86 - средний уровень 90 > - ниже среднего	1			
		2			
SI Силовой Индекс (правой руки)	Средние величины	1			

$SI = \frac{KDP(кг)}{MT(кг)} \times 100\%$	показателя силы кисти: для мужчин — 70-75 %; для женщин — 50-60 % .	2			
SI Силовой Индекс (левой руки)		1			
$SI = \frac{KDL(кг)}{MT(кг)} \times 100\%$		2			

Коэффициент полезного действия сердца (КПД), равный отношению совершенной работы к затраченной энергии составляет всего 14- 25%, что говорит о значительных потерях энергии. При физической нагрузке и тренировке КПД сердца увеличивается.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭСТЕТИЧЕСКИ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ

Физические упражнения обладают свойствами изменять (в определенных пределах) внешние формы тела и таким образом способствовать формированию эстетически совершенной фигуры. Поэтому, занимаясь физкультурой, можно не только укрепить здоровье, но и достичь физического совершенства.

Для эстетически совершенной мужской фигуры характерно сочетание пропорционально развитых частей тела с гипертрофированной мускулатурой.

Параметры эстетически совершенной мужской фигуры

Дата	Рост, см	Масса тела, кг	Окружность, см				
			грудной клетки	плеча	талии	бедра	голени
осм отра	152,5	58,5	101,5	38,0	67,5	53,0	37,0
	157,0	63,7	104,5	39,5	70,0	55,5	38,0
	162,5	70,5	111,0	40,5	76,0	57,0	39,0
	167,0	79,0	116,5	42,0	78,5	58,5	40,0
	172,0	83,5	118,0	43,0	80,0	59,5	40,5
	177,0	90,0	121,5	44,0	82,5	62,5	41,5
	183,0	95,0	124,0	44,5	84,0	63,5	42,5
	188,0	99,0	127,0	46,0	85,0	65,0	43,3
ЛИЧНЫЕ ПАРАМЕТРЫ							

Для определения индексов пропорциональности женской фигуры необходимо рост разделить на обхватный размер части тела.

Оценка результатов проводится по таблице.

Индекс обхвата = <u>рост,см</u> обхват,см	Показатели участниц конкурсов красоты	Должный уровень	Незначитель- ное превышение	Значи- тельное превы- шение	Личные параметры	
					Дата осмотра	
Плечо	< 4,7	5,6-6,6	4,8-5,5	> 6,7		
Талия	< 1,6	2,0-2,5	1,65-1,9	> 2,6		
Бедро	< 2,2	2,6-3,1	2,3-2,5	> 3,2		
Живот	< 1,4	1,5-1,7	1,4-1,45	> 1,8		

Для проверки пропорциональности фигуры можно использовать также следующие показатели:

Показатели пропорциональности	Дата осмотра	1-й показатель	2-й показатель	вывод
окружность кисти, сжа- той в кулак, равна длине стопы;				
окружность шеи в два раза меньше окружно- сти талии;				
длина стопы равна длине предплечья;				
окружность запястья в два раза меньше окруж- ности шеи.				

При отклонении индивидуальных индексов от нормативных величин применяются специальные физические упражнения с целью коррекции или совершенствования фигуры.

6. НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС

Опросник "САН"

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки
Самочувствия, Активности и Настроения.

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характери-

стики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. (Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1.).

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

«С А Н»

Самочувствие Активность Настроение

Кодировка	1	2	3	4	5	6	7
Баллов	7	6	5	4	3	2	1

КБ	№	Вопрос	Баллы							Вопрос
	1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
	2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
	3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
	4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
	5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
	6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
	7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
	8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
	9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
	10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
	11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
	12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
	13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный

	14	<i>Здоровый</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Больной</i>
	15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
	16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
	17	<i>Восторженный</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Унылый</i>
	18	<i>Радостный</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Печальный</i>
	19	<i>Отдохнувший</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Усталый</i>
	20	<i>Свежий</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Изнуренный</i>
	21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
	22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
	23	<i>Спокойный</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Озабоченный</i>
	24	<i>Оптимистичный</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Пессимистичный</i>
	25	<i>Выносливый</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Утомляемый</i>
	26	<i>Бодрый</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Вялый</i>
	27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
	28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
	29	<i>Полный надежд</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Разочарованный</i>
	30	<i>Довольный</i>	3	2	1	0	1	2	3	<i>Недовольный</i>

Код опросника « САН »

Вопросы на самочувствие — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19,20, 25, 26.

Вопросы на активность — 3,4, 9, 10, 15, 16,21, 22,27, 28.

Вопросы на настроение — 5, 6, 11, 12, 17, 18,23,24, 29, 30.

Дата за- полнения	Баллы			Средний балл	Интерпритация 1 - низкое 2 - среднее, 3 - высокое
	Самочувствие	Активность	Настроение		

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ
(РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ)
(Ч.Д. Спилберг- Ханин Ю.Л)

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным(СССР).

Дата заполнения	Баллы	
	Реактивная тревожность	Личностная тревожность

Тест-опросник «АЙЗЕНКА»

Данный автор, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: *экстраверсии-интроверсии* и *невротизма*. Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (*экстраверсия*), либо на внутренний субъективный мир (*интроверсия*). Принято считать, что *экстравертам свойственны* общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (и малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. *Интровертам* же, наоборот, присуща необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации.

Второй фактор — *невротизм* — описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптивностью, а на другом — чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагается между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению). Пересечение этих двух биполярных характеристик позволяет получать неожиданный и довольно любопытный результат -достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента .

Дата заполнения	Баллы			
	Искренность	Экстраверсия	Невротизм	

Методика В. М. РУСАЛОВА

Служит для диагностики основных качеств социализации человека, таких как: *эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности.*

Дата за- полнения	Баллы									
	Эр	СЭр	П	СП	Т	СТ	Э	СЭм	К	

Тест на **ОПТИМИЗМ** (по Р.С.Немову)

Дата заполнения	Интерпретация	
	Балл	Аннотация балла

Пессимизм (от лат. *Pessimus*- наихудший) - мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное. Пессимист – человек склонный к пессимизму.

Посредством теста диагностируете степень своей оптимистичности, крайние позиции, предполагают обратиться к специалисту в области медицины или психоаналитики, а разные умеренные состояния в разное время свойственны каждому молодому человеку, по многим причинам. Посредством корректного выполнения предложенного комплекса можно активно и лаконично компенсировать и усталость и утомление и пессимизм и несложные проявления вегетососудистой или нейроциркуляторной дистонии. Улучшать субъективное самочувствие, поднимать настроение себе и близким Вам людям.

7. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ (балл)
Ваши родители: <i>служащие – 1; рабочие - 2</i>	
Умеете ли Вы плавать: <i>1- да, 2 - нет</i>	
Кулите ли Вы: <i>1- да, 2 - нет</i>	
Есть ли у Вас нарушение зрения: <i>1- миопия, 2- гипермиопия, 3 - нет</i>	
Основное место Вашего жительства: <i>1- город, 2 - село</i>	
Имеете ли Вы дома компьютер: <i>1- да, 2- нет</i>	
Сколько часов в день Вы проводите за экраном (телевизор + компьютер) <i>часы</i>	
Число пропущенных дней по болезни за прошлый учебный год (<i>дней</i>)	

В период обучения Вы проживаете: <i>дома – 1; в общежитии – 2; на квартире – 3</i>	
Вы : <i>правша – 1; Левша – 2.</i>	
С желанием ли Вы ходите на урок физической культуры? <i>С желанием – 1; равнодушно – 2; без желания – 3</i>	
Регулярно ли Вы делаете утреннюю гимнастику <i>Да – 1; Нет – 2</i>	
Отношение к здоровому образу жизни? <i>Положительное – 1, отрицательное – 2, равнодушное – 3.</i>	
Число приемов пищи в день: <i>1 раз – 1; 2 раза – 2; 3 раза – 3; 4 раза – 4.</i>	
Семья: <i>полная – 1; не полная – 2.</i>	
Посещаете ли Вы спортивную секцию? <i>Да – 1; Нет – 2.</i>	
Сколько часов в день вы посвящаете домашнему заданию?	
Какой средний балл успеваемости за прошлый семестр?	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный Вашему Вниманию ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА является своеобразной зачетной книжкой вашего **здоровья** с позиций физического, нервно-психического и социального компонентов. К данной печатной методике ВАМ предлагается кафедральный сайт: www.agpi-mpbgd.ru на котором Вы сможете **найти ответы на все вопросы** появившиеся в процессе работы с данным методическим пособием.

А как правильно проводить исследования своего здоровья ВАС научат ваши педагоги на методико-практических занятиях. В динамике одного года ВЫ имеете возможность сами активно и сознательно в отдельности по каждой составляющей и комплексно оценить свое здоровое состояние. Болезнями занимаются врачи; а будущий педагог должен владеть методикой и знаниями распознавать состояние предболезни. А так как между состоянием гармоничного здоровья и болезнью лежит широкое поле функционального напряжения организма т.е. пограничного состояния, и крайняя позиция предболезни еще не является заболеванием но уже и нее является здоровьем, то организм воспринимая все виды внешних и внутренних нагрузок реализует их с многократными затратами внутренней энергии, что напрямую отражается на напряжении и перенапряжении, истощении и износе ведущих функциональных систем организма; в первую очередь сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем. Недооценка этих состояний и является предтечей ранних сердечно-сосудистых заболеваний (по статистике в условиях современности шестьдесят процентов человеческой популяции умирает от инфаркта сердца или инсульта).

Проведя самообследование вы можете в оперативном формате сравнить все свои показатели со стандартными нормативами и посоветовавшись с преподавателем физической культуры или своим врачом и скорректировать их в необходимом направлении.

В паспорте ВАМ предложено более сорока показателей составляющих как кирпичики, строение вашего организма и к ним их гигиенические нормы предложенные Минобразованием и Минздравом, они дифференцированы по возрасту и полу. Это параметры физического развития, физической подготовленности, функциональной реактивности, нервнопсихического статуса, и социальный составляющей. Все они находятся в состоянии динамики и развития, в общем, все они вместе это вы и есть, и как человек сознательный и культурный вы должны уметь их оценивать и культурно корректировать. Умение

пользоваться методикой самооценки физического здоровья предложенной авторами, ВАМ необходимо и для себя и для ваших будущих детей и для ваших будущих учеников уважаемые будущие педагоги. Успехов ВАМ в Самопознании!

Список литературы:

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.-М.: Альфа-М, 2003.-352 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А.Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 2 72 с.
3. Богомолова Е.С., Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г., Матвеева Н.А. Оценочные таблицы физического развития детей и подростков Нижнего Новгорода.- Н.Новгород: ООО «КиТиздат», 2004.- 57 с.
4. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков.- Н.Новгород: Изд. «НГМА», 2006.- 60 с.
5. Безруких М.М. Качественная система оценки деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья. – М,2005. – 30 с.
6. Георгиева С.А. Физиология человека.- М.: Медицина, 1981.- 480 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2000.-288с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- М.: Просвещение, 2002. – 380 с.
9. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: RETORIKA-A, Флинта, 1999. - 560 с.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384 с.
11. Карелина А.А. Психологические тесты. – М.:2005. - 247 с.
12. Калужный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
13. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Степанова М.И. Физиолого-гигиеническое обеспечение модернизации структуры и содержания общего образования в России. / Под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы, Л.М. Сухаревой. – М.: Союз педиатров России, 2006.
14. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г.Мартиросов, Д.В.Николаев, С.Г.Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
15. Оценка физического развития детей и подростков г.Нижнего Новгорода: методические указания / Е.С.Богомолова [и др.]. – Н.Новгород: Издательство Нижегородской гос.медицинской академии, 2011 – 80 с.
16. Практикум по психофизиологической диагностике: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
17. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий [Текст] / Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008 – 216 с.
18. Slaughter M.H., Lohman T.G., Boileau R.A. et al. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth // Hum. Biol. 1988. V. 60, № 5. P. 709–723.