



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

# **Комплексная программа оздоровления «Набережные Челны – территория Здоровья»**

**Руководитель:  
к.п.н., доцент Ахметов Айдар Мухаметлаесович**



## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

На современном этапе развития России и республики Татарстан приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья школьников.

Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья школьников.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления школьников и приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы является создание и внедрение комплексной программы оздоровления.



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **ЦЕЛЬ:**

**разработка и внедрение программ оздоровления**

## **ЗАДАЧИ:**

1. Комплексное обследование физического состояния здоровья школьников.
2. Разработка и внедрение цикла мероприятий оздоровительно-профилактического характера.
3. Повышение квалификации и переподготовка учителей по ФКиС и ЗОЖ.



## **Ожидаемые результаты НИР:**

1. Разработка индивидуальной программы здоровья школьников.
2. Составление персональной карты здоровья школьников.

## **Инструментарий реализации НИР:**

1. Сбор и систематизация сведений о состоянии здоровья и уровня физической подготовленности школьников.
2. Составление положения о центре здоровья школы.
3. Разработка программы повышения квалификации и переподготовки учителей ФКиС и ЗОЖ.
4. Разработка программы по оздоровлению школьников.

На основе данных диагностики планируется разработка программ оздоровления в зависимости от заболеваний.



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **Конечный продукт –**

Комплексная программа оздоровления школьников.

Основанием для проведения НИР является договорная работа.

## **Область применения результатов**

Результаты планируется использовать для улучшения физического состояния школьников.



## Ход работы:

1. Закупили антропометрическое и физиометрическое оборудование.
2. Создали научно-исследовательскую лабораторию.
3. Определили исполнителей проекта:
  - общее руководство возлагается на - к.п.н., доцента, заведующего кафедрой физической культуры и спорта Ахметова Айдара Мухаметлаесовича,
  - методическое обеспечение данной работы возлагается на доцента кафедры, к.п.н. Селиверстову Наталью Николаевну и
  - старшего преподавателя, к.п.н. Морозова Александра Игоревича.



## Ход работы:

4. Выступили на родительском собрании и заключили соглашение с родителями на проведение диагностического обследования ребенка в образовательном учреждении.

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 39

Согласие родителей (опекунов) на проведение диагностического обследования ребенка в образовательном учреждении

Я, \_\_\_\_\_ паспорт:  
\_\_\_\_\_ выдан: \_\_\_\_\_  
представителем (мать, отец, усыновитель, попечитель): \_\_\_\_\_

Ф.И.О год рождения.

Настоящим подтверждаю, что в соответствии со ст.31 Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22.07.1993 № 5487-1 в соответствии с моим волеизъявлением, в понятной для меня форме, проинформирован(а) о предстоящем диагностическом обследовании, его целях и форме проведения.

Получив полные и всесторонние разъяснения, включая исчерпывающие ответы на поставленные мною вопросы, подтверждаю, что мне понятны используемые термины суть предстоящей процедуры, добровольно в соответствии со ст.32 Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 2.07.1993 № 5487-1 даю свое согласие на проведение диагностического обследования лица, законным представителем которого являюсь.

Я удостоверяю, что текст моего добровольного информированного согласия на проведение тестирования мною прочитан, мне понятно назначение данного документа, полученные разъяснения понятны и меня удовлетворяют

Подпись гражданина (законного представителя)

\_\_\_\_\_  
Фамилия, имя,  
отчество  
Настоящий документ оформлен мной

\_\_\_\_\_  
Должность работника, фамилия, имя, отчество, подпись

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## Ход работы:

5. Заключили договор между ФГБОУ ВО «НГПУ» и «СОШ №39» города Набережные Челны.
6. Провели апробацию диагностического оборудования в лаборатории на студентах 891 группы.





# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## Ход работы:

7. На основании договора и согласия родителей провели измерения показателей физического состояния учащихся 5 «Г» с заполнением индивидуального паспорта здоровья.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аппаратно-программный комплекс ROFES

Органы и системы		
	Функциональное состояние	Энергетический статус
	оценка от 1 до 5	оценка от 1 до 5
1.	Иммунная система	
2.	Сердечно-сосудистая система	
3.	Позвоночник: шейный отдел	
4.	Позвоночник: грудной отдел	
5.	Позвоночник: поясничный отдел	
6.	Бронхи	
7.	Лёгкие	
8.	Печень	
9.	Желудок	
10.	Толстый кишечник	
11.	Поджелудочная железа	
12.	Щитовидная железа	
13.	Почки	
14.	Мочевой пузырь	
Общие показатели		
15.	Общее функциональное состояние организма	
16.	Стрессовое состояние (ситуативное)	
17.	Признак усталости	
18.	Признаки нервов, раздражительности	

Биометрический анализатор «МЕДАСС» АВС -02

№	Показатель	Значение
1.	Индекс массы тела	
2.	Жировая масса организма (кг)	
3.	Доля жировой массы в организме (%)	
4.	Тошная (безжировая) масса организма (кг)	
5.	Удельный основной обмен в веществе (ккал/м <sup>2</sup> сут)	
6.	Основной обмен	
7.	Активная клеточная масса (кг)	
8.	Процентная доля активной клеточной массы (%)	
9.	Соотношение объёмов талии и бедер	
10.	Скелетно-мышечная масса тела (кг)	
11.	Доля скелетно-мышечной массы в тошней массе (%)	
12.	Общая жидкость (кг)	
13.	Внутриклеточная жидкость (кг)	
14.	Фазовый угол (градус)	

Диагностический электронный  
Пульсоксиметр  
Спирометр

№	Показатель	Значение
1.	Длина тела (см)	
2.	Масса тела (кг)	
3.	ЧСС в покое (уд/мин)	
4.	Уровень кислорода в крови (SpO <sub>2</sub> %)	
5.	Мышечная сила правой руки (кг)	
6.	Мышечная сила левой руки (кг)	
7.	ЖЕЛ (кг)	
8.	ФЖЕЛ (кг)	
9.	УФВ1 (кг)	

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
«ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ»



Набережные Челны  
2018 г

Дан. поочтене



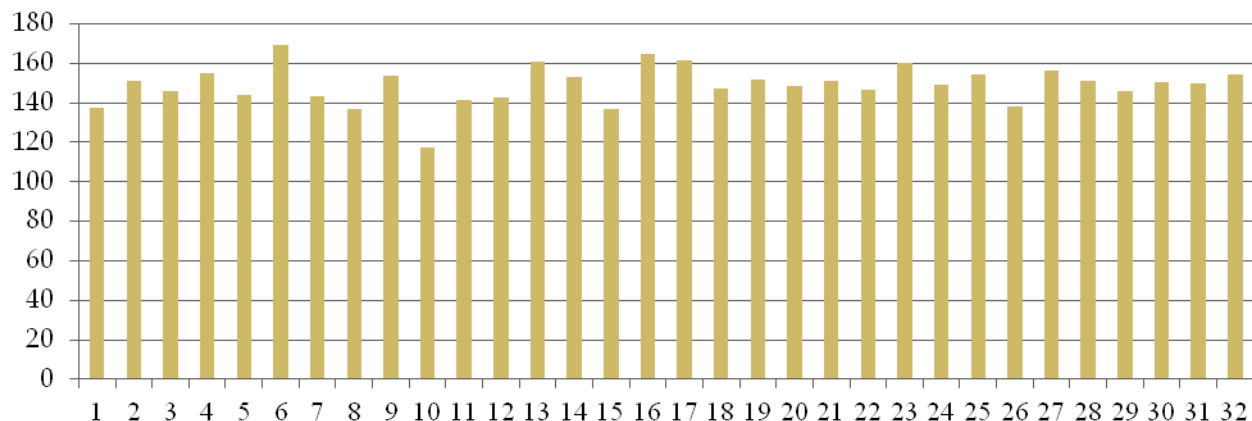
## **Ход работы:**

8. Систематизировали полученные сведения.
9. Определили уровни резервных возможностей организма (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий) и признаков функциональной недостаточности сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной и нервно-мышечной систем по рейтинговой шкале оценки физического состояния: физического развития, физического здоровья и физической работоспособности школьников.



## Работа в «СОШ №39»

Длина тела



### Инструментарий реализации НИР:

**Ростомер медицинский РМ-1** металлический разборный

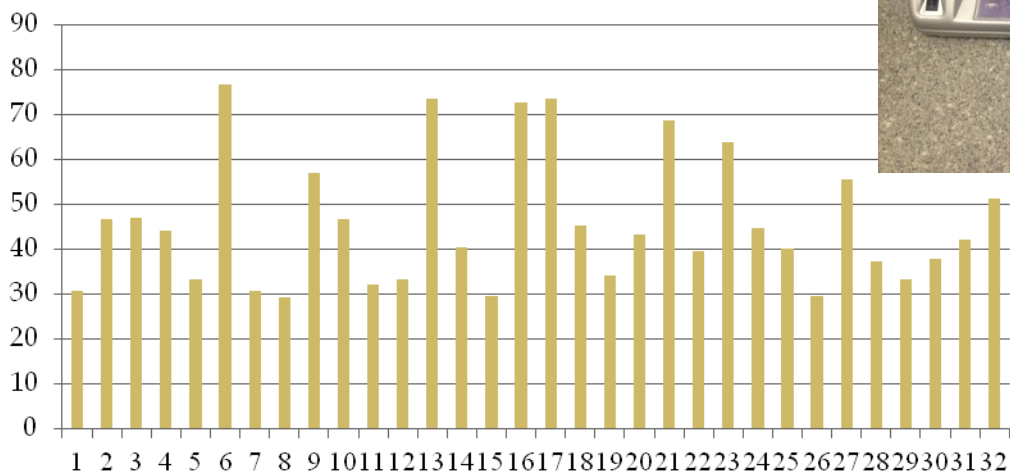
предназначен для измерения человеческого роста. Состоит из основания и стойки с «ползунком». Может использоваться в различных медицинских учреждениях, больницах поликлиниках.

Таким же **ростомером** оснащена школа.



## Работа в «СОШ №39»

### Масса тела

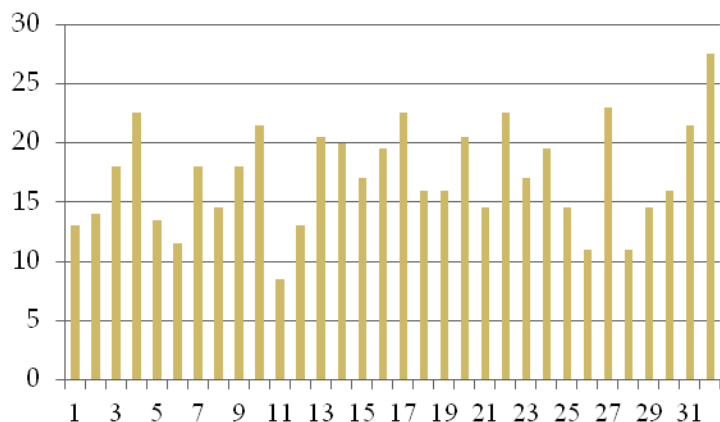


Электронные медицинские весы ВМЭН-Д1/Д2-А предназначены для взвешивания людей. Весы рекомендованы к применению в школах, спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях. Медицинские весы ВМЭН-Д1/Д2-А просты в эксплуатации, оснащены выносным пультом управления с индикацией веса на гибкой связи, что позволяет размещать его в удобном для обозрения месте.

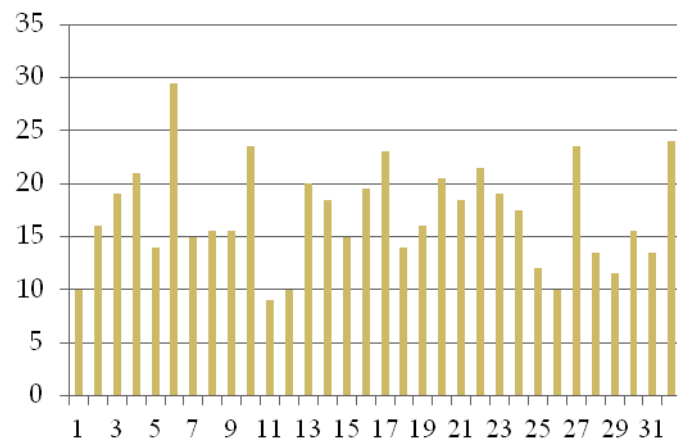


## Работа в «СОШ №39»

Сила правой руки



Сила левой руки



## Инструментарий реализации НИР:

Динамометр электронный ручной медицинский предназначен для измерения мышечной силы и может применяться в клиниках, поликлиниках, больницах, санаториях и спортивных учреждениях, при профессиональном отборе, а также в практике физиологии, гигиены труда и спорта.

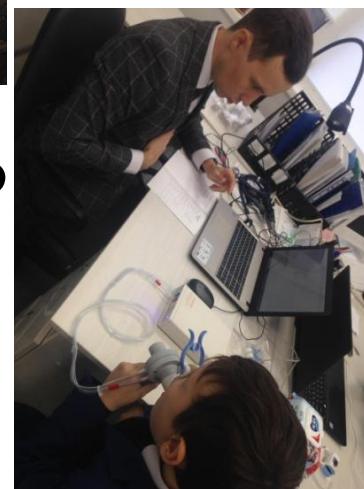
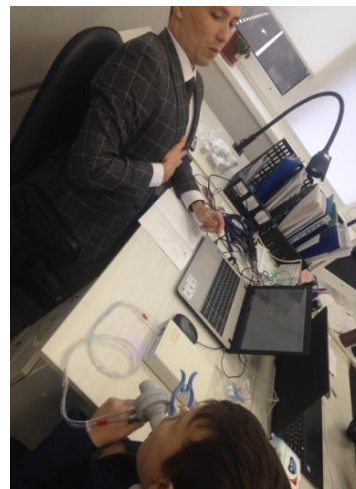


**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

## **Работа в «СОШ №39»**

**Прибор для оценки функционального состояния органов дыхания «Прессотахоспирограф ПТС-14П-01» исполнение : «Спиrolан плюс»**

предназначен для оценки функционального состояния органов дыхания. Прибор позволяет проводить функциональную диагностику внешнего дыхания методом спирометрии.

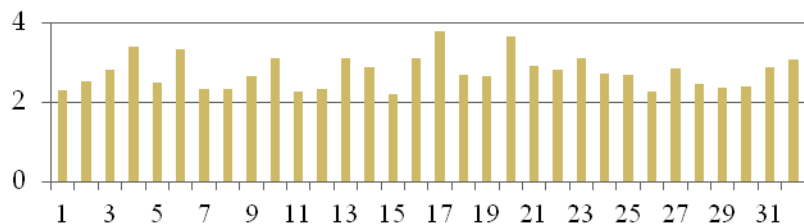




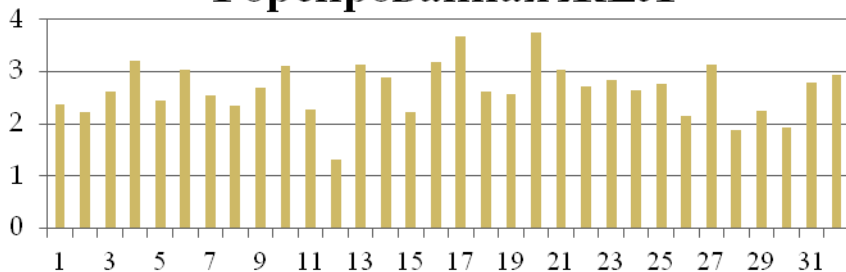


## Работа в «СОШ №39»

### ЖЕЛ



### Форсированная ЖЕЛ



**Объем форсированного выдоха  
за первую секунду маневра  
форсированного выдоха.**

**Жизненная емкость легких.**

Оценивается

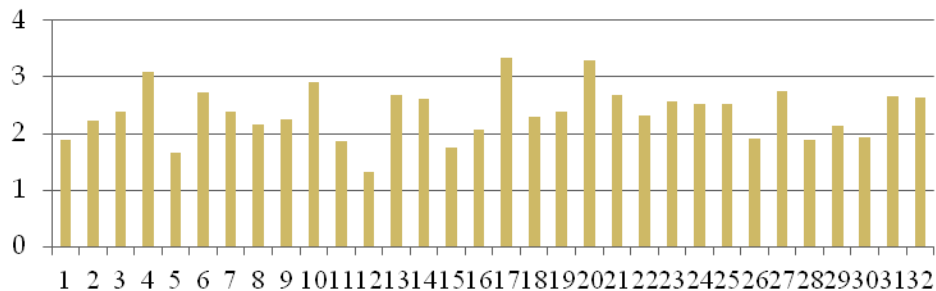
как разница между объемами воздуха в легких при полном вдохе и полном выдохе.

**Форсированная жизненная емкость легких.**

Разница между объемами воздуха в легких

В точках начала и конца маневра форсированного выдоха.

**ОФВ1**





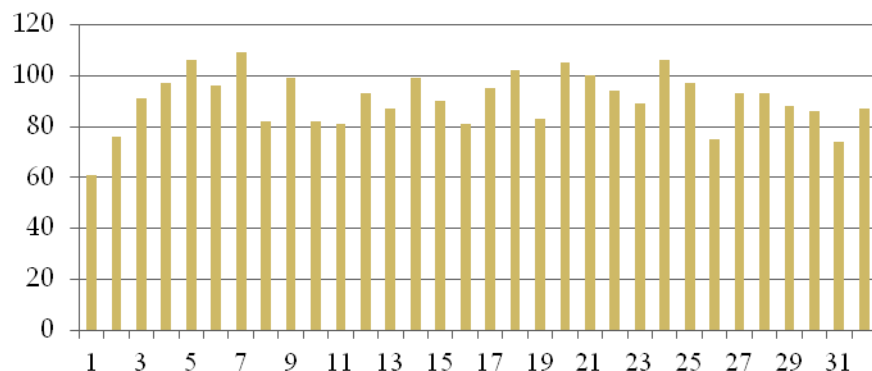
## Работа в «СОШ №39»

### Инструментарий реализации НИР:

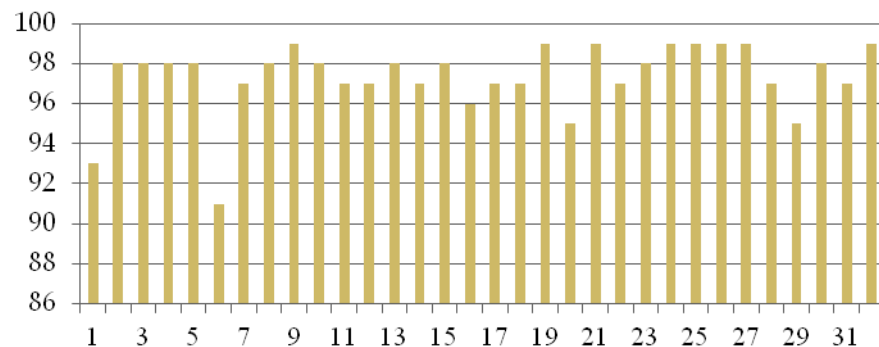


Пульсоксиметрия – это неинвазивный метод определения насыщенности артериальной крови кислородом. Суть его заключается в оценке концентрации гемоглобина, а основные показания – патология органов дыхания, контроль состояния во время операции, оксигенотерапия.

ЧСС в покое



Уровень кислорода

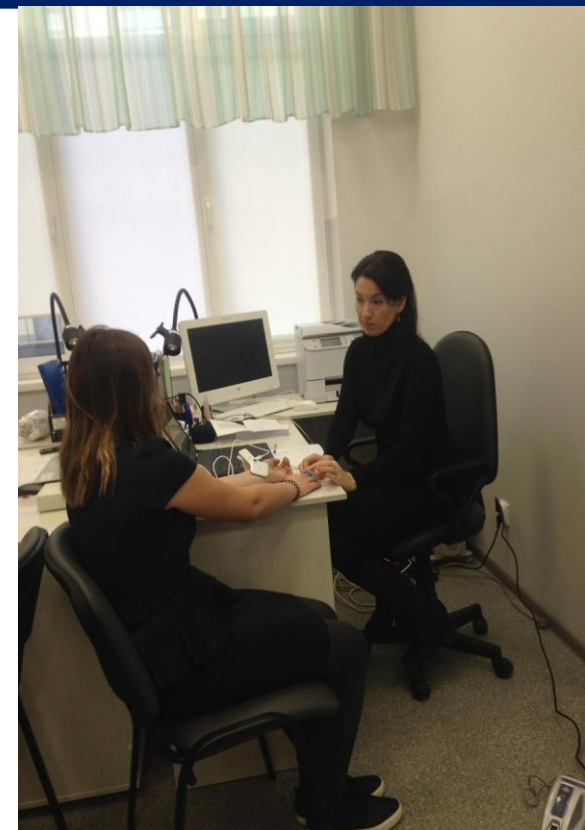
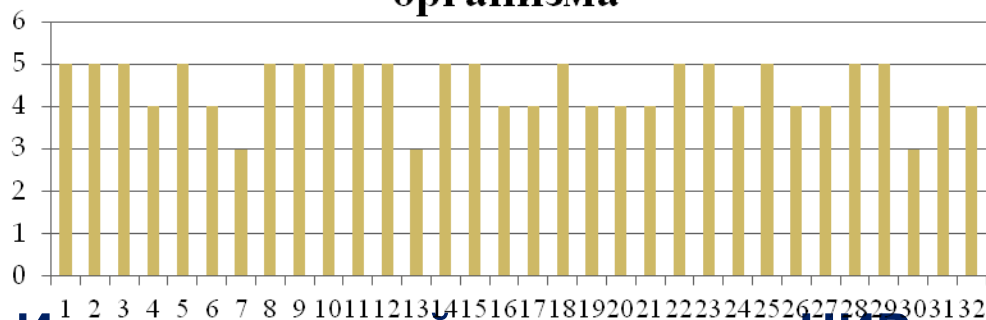






# НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## Работа в «СОШ №39» Общее функциональное состояние организма

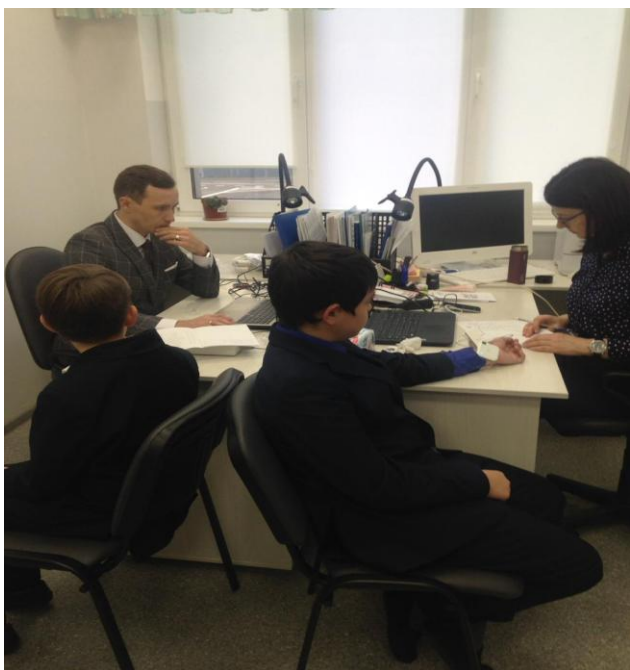


## Инструментарий реализации НИР: Комплекс аппаратно - программный ROFES

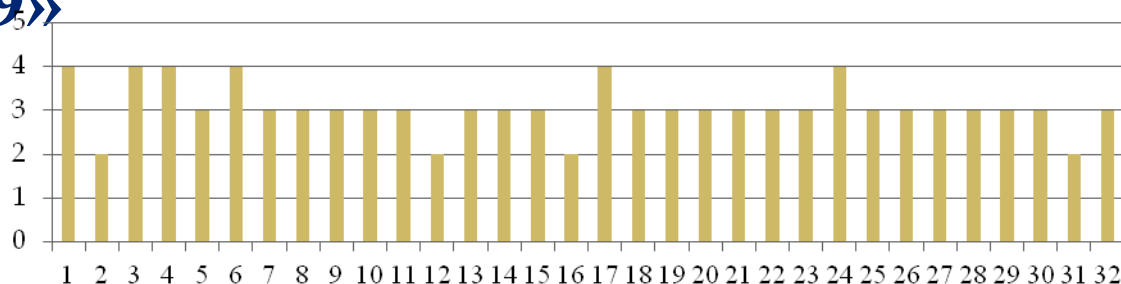
предназначен для оценки состояния здоровья человека и определения функционального состояния внутренних органов при том или ином воздействии, происходящим с человеком при определенных условиях. В приборе для тестирования используются программные показатели для определения, анализа и сравнения, индивидуальных биологически активных ритмов по отношению к средним данным здорового человека.



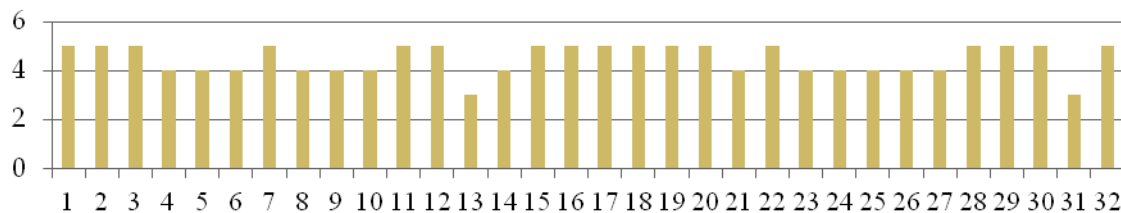
## Работа в «СОШ №39»



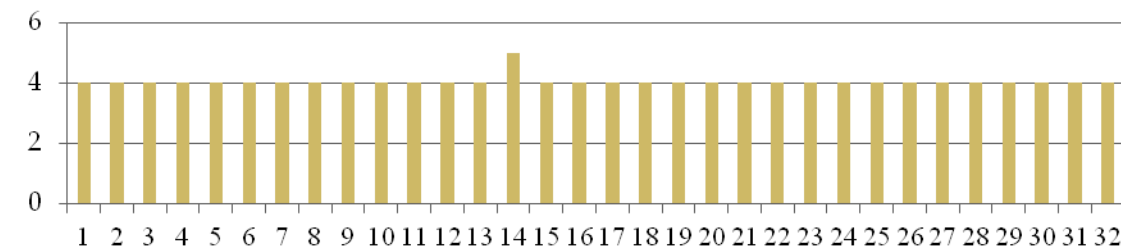
### Стрессовое состояние (ситуативное)



### Признак усталости



### Признаки неврозов



# Ожидаемые результаты

<b>Краткосрочные</b>	<b>Среднесрочные</b>	<b>Стратегические</b>
<b>Диагностика состояния здоровья</b> Составление индивидуальной карты здоровья	Разработка индивидуальной программы оздоровления с учетом заболеваний	Снижение количества дней пропусков занятий по болезни
Диагностика уровня физической подготовленности школьников	Разработка программы повышения уровня физической подготовленности	Повышение количества учащихся сдавших нормативы ВФСК ГТО
Разработка положения о центре здоровья школы	Повышение количества школьников с высокими оценками активности регуляторных систем организма (методика ROFES)	Повышение физического потенциала школьника
Повышение и переподготовка учителей по ФКиС и ЗОЖ.	Повышения уровня компетенций по направлению подготовки	Корректировка направлений работы учителя с учетом полученных компетенций

# Основные этапы проекта

Действие	Результат	Дата получения
1. Сбор и систематизация сведений о состоянии здоровья и уровня физической подготовленности	1. Комплектация по группам здоровья. 2. Создание групп повышения спортивного мастерства (по видам спорта) 3. Разработка индивидуального паспорта здоровья.	13 ноября 2018 г. – 20 ноября 2018 г.
2. Разработка положения о центре здоровья школы	1. Создание центра здоровья. 2. Разработка программы оздоровления с учетом заболеваний. 3. Разработка программы повышения уровня физической подготовленности .	21 ноября 2018г. – 30 апреля 2019 г.
3. Разработка программы повышение квалификации и переподготовки учителей ФКиС и ЗОЖ.	Программы повышение квалификации и переподготовки инструкторов ФКиС и ЗОЖ.	21 ноября 2018г. 30 апреля 2019 г.
4. Разработка программы по оздоровлению учащихся.	Программа по оздоровлению.	21 ноября 2018г. – 30 апреля 2019 г.
5. Реализация программы повышение квалификации и переподготовка учителей ФКиС и ЗОЖ	Специалист с необходимым уровнем и набором компетенций	сентябрь 2018 г. - май 2019 г.
6. Внедрение , реализация и мониторинг программы по оздоровлению	1. Повышение физического потенциала школьника. 2. Повышение количества учащихся, сдавших нормативы ВФСК ГТО. 3. Повышение количества людей с высокими оценками активности регуляторных систем организма (методика ВОГСС)	Сентябрь 2019 - май 2020 г.



**НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**Спасибо за внимание**