

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2023.31.55.012

Методология мониторинга здоровья и развития детей с использованием экспресс-теста «Здравик»

Лазарев Михаил Львович

Кандидат психологических наук,
Институт детства,
Московский педагогический государственный университет,
119991, Российская Федерация, Москва, ул. Малая Пироговская, 1с1;
e-mail: mlazarev@mail.ru

Аннотация

В статье представлена психолого-медико-педагогическая технология – тест «Здравик», которая позволяет осуществлять экспресс-тестирование состояния здоровья и развития ребенка от 3 до 7 лет и старше. Программа тестирования включает такие показатели, как скоростная выносливость, память, звукодыхательная проба, самооценка, здоровьесустойчивость (коэффициент здоровья), росто-весовой индекс, эмоциональный статус, интонационный слух и др. Технология доступна в понимании результатов тестирования самим ребенком, что способствует формированию у него мотивации здорового поведения. Технология, осуществляемая как в обычном режиме (ежемесячно в течение всего года), так и в виде Детских игр здоровья («Здравиада»), позволяет определять функциональный профиль ребенка дошкольного и младшего школьного возраста, с возможностью выявления особенностей развития и ранней профориентации детей по линии Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Минкульта РФ и Минспорта РФ. Технология предназначена для студентов педагогических и медицинских ВУЗов, педагогов, психологов, педиатров, медицинских сестер дошкольных учреждений и школ, учителей начальных классов школ, практических и медицинских психологов, вожатых. Технология может осуществляться в дошкольных учреждениях, школах, детских и семейных санаториях, детских центрах здоровья, центрах медицинской профилактики, детских оздоровительных лагерях, в условиях семьи, а также в детских домах и других специализированных детских учреждениях.

Для цитирования в научных исследованиях

Лазарев М.Л. Методология мониторинга здоровья и развития детей с использованием экспресс-теста «Здравик» // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 9А. С. 96-103. DOI: 10.34670/AR.2023.31.55.012

Ключевые слова

Экспресс-тест «Здравик», здоровье ребенка, психическое и физическое развитие, мотивация здорового поведения, психолого-медико-педагогическая технология.

Введение

В отечественном образовании и здравоохранении применяется большое количество тестов, исследующих здоровье и развитие ребенка. Как правило, тесты направлены на изучение либо соматического, либо психологического статуса. Оценка общего психосоматического статуса ребенка ложится на плечи специалиста, проводящего тестирование. При этом отсутствует стандартизированный подход как в подборе тестов, так и в методах их обработки. Также остается не до конца решенной проблема преемственности тестовых технологий на разных стадиях детского онтогенеза. Кроме того, результаты тестирования, как правило, не предназначены для понимания их значения самим ребенком, что не позволяет формировать у него мотивацию здорового поведения, без которой невозможна организация оздоровительной деятельности.

Материалы и методы

Анализ литературы и собственные научные исследования, проведенные в лаборатории формирования здоровья детей Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Росздрава (1998-2008), а далее в отделении пре- и перинатального здоровья Научного центра здоровья детей РАМН (2009-2015), позволили разработать методологические принципы, на которых должны строиться тесты, способствующие формированию здоровьесобразующей деятельности ребенка в возрасте 3-7 лет: 1. Доступность в понимании результатов тестирования самим ребенком. 2. Простота в проведении тестов (без аппаратуры). 3. Немногочисленность тестовых заданий. 4. Связь изучаемых параметров с базовыми произвольными функциями организма ребенка. 5. Опора тестовых заданий на ведущую деятельность в каждом возрастном периоде. 6. Обеспеченность тестовых заданий программами тренинга и коррекции. 7. Регулярность проведения тестирования. 8. Непрерывность тестирования в детском онтогенезе.

На основе данных принципов, был разработан тест «ЗДРАВИК», направленный на повышение мотивации ребенка к самооздоровлению и обеспечение экспресс-мониторинга его развития. Название теста является аббревиатурой семи слов, составляющих содержание работы групп, школ и центров, строящих оздоровительно-развивающие занятия с детьми с использованием показателей теста «ЗДРАВИК»: **З** – здоровье; **Д** – диагностика; **Р** – развитие; **А** – адаптация; **В** – восстановление; **И** – инклюзия; **К** – консультирование. Тест «ЗДРАВИК» разрешен к применению Росздравнадзором РФ (ФС № 2011/395 от 13.12.2011г). Разрешение выдано Научному центру здоровья детей РАМН [Экспресс-тестирование развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста, 2011].

Тест «ЗДРАВИК» дается в руки ребенку 3-10 лет как инструмент самонаблюдения с целью задействовать ведущие психологические факторы, влияющие на здоровьесобразующую деятельность, такие как эмоции, мотивация и самосознание. Медицинским работникам и педагогическому персоналу данный тест позволяет своевременно корректировать индивидуальную программу оздоровления и развития каждого ребенка.

Абсолютными противопоказаниями к проведению технологии является: а) гипертермия (свыше 36,9°C), вызванная любым детским заболеванием; б) состояние реконвалесценции после перенесенных острых заболеваний. Относительные противопоказания отсутствуют.

Тестовые задания, помимо соответствия критериям самодиагностики, выделены на основе

наиболее высоких корреляционных связей с другими показателями здоровья и развития детей, выявленных в процессе многолетних исследований [Лазарев, 2011].

Каждый из этих тестовых показателей связан с целой группой других показателей развития: скоростная выносливость – с остальными двигательными качествами, ЧСС; цветоэмоциональный тест – с настроением, эмоциональным состоянием; память – с общим кругозором, речью; росто-весовой показатель – с обменом веществ; звуко-дыхательная проба – с остальными показателями функции внешнего дыхания, чистотой интонирования, кардио-респираторным индексом; здоровьеустойчивость – с уровнем иммунитета, состоянием всех органов и систем организма; самооценка – со знанием своего организма, умением анализировать свое состояние. Причем, если «скоростная выносливость» является индикатором физического здоровья, а «память» – психического, то звуко-дыхательная проба является интегральным индикатором психофизического состояния организма.

С учетом того, что каждый из параметров теста «ЗДРАВИК» является интегральным показателем состояния целой функциональной области, на основании данных проведенного тестирования выбираются соответствующие режимы тренировок. Так, для развития скоростной выносливости – применяются комплексы физических нагрузок и цветомузыкальной гимнастики, для развития памяти – разучивание песен и стихов, для повышения устойчивости положительного эмоционального настроения и самооценки – различные виды психологического тренинга, для улучшения звукодыхательного теста – комплексы дыхательной гимнастики и пение, для снижения острой заболеваемости – различные виды оздоровительных процедур.

Тестовые задания, осуществляемые как в обычном режиме (ежемесячно в течение всего года), так и в виде Детских игр здоровья («Здравиада»), позволяет определять функциональный профиль ребенка дошкольного и младшего школьного возраста, с возможностью выявления особенностей развития и ранней профориентации детей по линии Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Минкультуры РФ и Минспорта РФ.

Тест «ЗДРАВИК» включает батарею тестов по основным сферам жизнедеятельности организма ребенка: 1. Двигательная сфера (реакция, координация, гибкость, прыгучесть, сила, быстрота, выносливость); 2. Эмоциональная сфера (цветоэмоциональная проба, эйдотест); 3. Когнитивная сфера (мнемотест, самооценка здоровья [Рубинштейн, 1970; Яньшин, 2004]); 4. Антропометрия (длина тела, масса тела, ростовесовой индекс); 5. Кардио-респираторная сфера (ЧД, ЧСС, кардио-респираторный индекс [Залманов, 1991], звуко-дыхательная проба Лазарева, проба Штанге); 6. Иммуно-адаптационная сфера (здоровьеустойчивость – коэффициент здоровья); 7. Вокально-речевая сфера (артикуляционная проба, темпологотест, интонационный тест, ритмотест, римфотест).

Все результаты теста оцениваются как в абсолютных показателях, так и переводятся в баллы. Итоговым результатом теста «ЗДРАВИК» является «Коэффициент гармоничности развития ребенка»

Ход исследования и обсуждения результатов

Тест «Здравик» апробирован на контингенте более чем 10 тысяч детей экспериментальной и контрольной групп. При этом были использованы многочисленные варианты условий проведения теста: различный возраст детей (от 2 до 12 лет), различное состояние здоровья детей (в т.ч. дети с хронической бронхолегочной патологией, включая бронхиальную астму), различные экологические условия (в т.ч. в разных странах: России, США, Украина, Болгария,

Греция) различные сезоны года, различные социальные условия (семья, детский сад, школы, летний лагерь, детская поликлиника, центр развития ребенка).

Исследования проводились на базе РНЦВМиК Росздрава (1998/2008) и НИЦЗД РАМН (2008-2015). В исследовании принимали участие учреждения Москвы (детские сады и школы Городской экспериментальной площадки «Здоровое образование» Департамента образования г.Москвы), Тюмени и Тюменской области (Тюменский областной институт развития регионального образования) [Ройблат, Фаизова, Новоселова, 2011].

В процессе исследования был выявлен ряд общих тенденций и у мальчиков, и у девочек. Так, полученные данные показали, что: самооценка от 3 до 10 лет колеблется между 5 и 6 баллами, затем незначительно снижается к 9-10 годам; показатели функции внешнего дыхания (звукодыхательный тест) постепенно возрастают к 7-8 годам, и далее незначительно снижаются; показатели памяти резко повышаются к началу обучения в школе, и далее так же резко снижаются.

Полученные данные позволили обратить внимание педагогов и родителей на процесс организации образовательной деятельности детей в начальной школе, разработать дополнительные виды занятий, направленных на развитие памяти, повышение соматических резервов, что, в конечном итоге, привело к повышению их самооценки.

В процессе исследования изучались возможности оценки психического и физического статуса детей с помощью теста «Здравик» как в группе контроля, так и в экспериментальной группе, которая занималась по специальным оздоровительным программам (программа «Здравствуй!» [Лазарев, 2004]).

Было установлено, что состояние развития и здоровья в контрольной группе по ряду показателей была выше на начало года. В конце же года картина изменилась, и показатели развития и состояния здоровья в экспериментальной группе несколько улучшились по отношению к группе контроля. При этом несмотря на то, что абсолютный показатель памяти в группе контроля был выше, процент прироста показателя оказался выше также в экспериментальной группе.

Было установлено, что у ребят из контрольной группы повысились два показателя из пяти: скоростная выносливость и память. Это было объяснено тем, что из всех показателей именно на эти проще повлиять, повысить, поскольку требуется только несколько акцентировать усилия на привычной деятельности ребенка в детском саду и дома: двигательной активности и разучивании стихов и песенок. Напротив, развитие мотивации к здоровью, использование для оздоровления ресурсов дыхательной гимнастики и вокальной деятельности оказалось возможно только при условии регулярных занятий. Поэтому, остальные показатели (звуко-дыхательная проба, самооценка, здоровьеустойчивость) – у ребят из контрольной группы остались практически на прежнем уровне, тогда как в экспериментальной группе эти показатели возросли.

В исследовании изучалась гипотеза о том, что каждый ребенок обладает своим типом и уровнем двигательной активности. С этой целью двигательный тест был модифицирован, и в него, помимо скоростной выносливости, были включены такие показатели, как реакция, координация, прыгучесть, сила, быстрота и гибкость.

У 25% детей изучаемой группы показатели физического развития оказались несколько выше средних показателей по группе в целом и возрастных нормативов. При сравнительном анализе показателей двигательной функции и психологических характеристик у этой группы детей, была выявлена определенная корреляция между двигательными качествами и

психологическими особенностями (двигательным типом [Голубева, 2007] и темпераментом). Таким образом, результаты исследования подтвердили необходимость включения в программу экспресс-тестирования показателей как психического, так физического развития. Кроме того, показатели теста «Здравик», переведенные в баллы, позволили разработать интегральную схему развития ребенка, названную функциональным портретом развития личности ребенка.

В ходе апробации теста «Здравик» был выработан общий подход при составлении программ тренинга и коррекции. Он заключается в том, что для развития скоростной выносливости – применяются комплексы физических нагрузок и цветомузыкальной гимнастики, для развития памяти – ежедневное разучивание песен и стихов, для повышения устойчивости положительного эмоционального настроения и самооценки – различные виды психологического тренинга, для улучшения звукодыхательного теста – комплексы дыхательной гимнастики и пение, для снижения острой заболеваемости – различные виды оздоровительных процедур.

На основании результатов экспресс-тестирования, в течение недели после его проведения, медико-психолого-педагогический коллектив образовательного учреждения под руководством врача составляет рекомендации по коррекции программы развития каждого ребенка.

Пример таких рекомендаций представлен в Таблице 1.

Таблица 1 - Медико-психолого-педагогические рекомендации по программе развития ребенка

№	Функциональная сфера	Баллы	Рекомендации	Специалист
1	Двигательный	4	Утренние пробежки, с постепенным увеличением дистанции пробега от 300 до 500 метров. Приседания под ритмичную музыку. Длительность приседаний - 3 минуты. Длительность курса – 3 месяца	педагог (физкульт.)
2	Эмоциональн.	5	Продолжить разработанную ранее программу театральной, музыкальной и изо-деятельности в прежнем режиме	психолог, педагог (муз), (изо)
3	Познавательн.	3	Ежедневное заучивание не менее одной стихотворной строфы (или куплета песни). Визуализация (рисование основных образов) сказок. Длительность курса – 3 месяца	педагог
4	Антропометрический	4	Соблюдение режима питания, ограничение в рационе питания хлебо-булочных изделий. Увеличение в рационе питания употребления овощей и фруктов. Длительность курса – 3 месяца	педиатр
5	Дыхательный	4	Ежедневное выполнение звукодыхательных упражнений в комплексе утренней гимнастики. Длительность занятий – 5 минут. Длительность курса – 3 месяца	педиатр
6	Защитно-адаптацион.	4	Утренние водные закаливающие процедуры. Ежедневное влажное растирание. Регулярное проветривание помещений. Длительность курса – 3 месяца	педиатр
7	Вокально-речевой	2	Ежедневная интонационная (цветомузыкальная) гимнастика (см. программу «Здравствуй!»). Длительность – 15-20 минут в день. Ежедневные звуко-речевые упражнения. Длительность – 15-20 минут. Ежедневная логоритмическая гимнастика. Длительность – 15-20 минут в день. Длительность курса – 3 месяца	педагог (муз) (лог)

В ходе проведения исследования было установлено, что в процессе проведения тестирования возможны такие осложнения, как усталость от выполнения тестовых заданий и потеря интереса ребенка к тестовым заданиям. Указанные осложнения (побочные эффекты) устраняются путем правильно организованного психолого-педагогического подхода к ребенку, с учетом его возраста и уровня развития.

Заключение

Общий анализ результатов исследования дает возможность говорить о том, что тест «Здравик» является удобным, простым и достаточно информативным инструментом, позволяющим проводить экспресс-тестирование развития ребенка в семье и образовательном учреждении. Психолого-медико-педагогическая технология, включающая ряд показателей, оценивающих общий уровень соматического и когнитивного статуса ребенка, обеспечивает преимущество тестовых технологий в дошкольном и младшем школьном возрастах.

В целом, результаты исследования показали, что разработанная психолого-медико-педагогическая технология не только дает возможность специалистам и родителям простым и доступным способом наблюдать за динамикой развития детей в дошкольном и младшем школьном возрастах, но также способствует формированию у детей мотивации и навыков здорового поведения. В сравнении с другими методиками тестирования данная технология обладает достаточно высокой информативностью и, благодаря доступности в ее проведении, обеспечивает возможность оперативного реагирования на особенности индивидуального развития ребенка с целью их своевременной коррекции.

Помимо описанных преимуществ Тест «ЗДРАВИК», также, является одним из вариантов решения проблемы несогласованности действий по оздоровлению ребенка в детском саду и младшей школе со стороны школы и детской поликлиники за счет возможности осуществления непрерывного мониторинга развития ребенка на разных этапах онтогенеза.

Библиография

1. Голубева Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6 лет) средствами физического воспитания: дис. ... д-ра пед. наук. Набережные Челны, 2007. С. 136.
2. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Исследование отношения школьников к соблюдению режима дня как важнейшему фактору, определяющему здоровый образ жизни // Санитарный врач. 2019. № 9. С. 62-72.
3. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Формирование навыков личной гигиены как направление профилактической работы в образовательной организации // Санитарный врач. 2019. № 10. С. 44-55.
4. Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. М.: Молодая гвардия, Дидакт, 1991. С. 46.
5. Лазарев М.Л. Система медицинского, психологического и педагогического сопровождения развития ребенка до и после рождения // Вопросы современной педиатрии. 2011. Том 10. № 2. С. 120-124.
6. Лазарев М.Л. Учебно-методическое пособие курса «Здравствуй!» для педагогов младшей группы детского сада. М.: Мнемозина, 2004. 248 с.
7. Ройблат О.В., Фаизова Н.В., Новоселова Е.М. Тест «Здравик» как метод экспресс-мониторинга развития детей дошкольного возраста // Образование в Европе для гармоничного развития учащихся. М., 2011. С. 117-119.
8. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. М., 1970. 224 с.
9. Экспресс-тестирование развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста (тест «Здравик»). ФС № 2011/395 от 13.12.2011.
10. Яньшин П.В. Исследование самооценки по Дембо-Рубинштейн с элементами клинической беседы // Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. СПб., 2004. 336 с.

Methodology for monitoring the health and development of children using “Zdravik” express test

Mikhail L. Lazarev

PhD in Psychology,
Institute of Childhood,
Moscow Pedagogical State University,
119991, 1, 1, Malaya Pirogovskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: mlazarev@mail.ru

Abstract

The article presents a psychological, medical and pedagogical technology, “Zdravik” test, which allows for rapid testing of the health and development of a child from 3 to 7 years old and older. The testing program includes such indicators as speed endurance, memory, sound-breathing test, self-esteem, health resistance (health quotient), height-weight index, emotional status, intonation hearing, etc. The technology is available in the understanding of the test results by the child himself, which contributes to the formation of motivation for healthy behavior. The technology, carried out both in the usual mode (monthly throughout the year) and in the form of Children's Health Games (“Zdraviada”), makes it possible to determine the functional profile of a child of preschool and primary school age, with the ability to identify developmental features and early career guidance of children through the Ministry of Education and Science of the Russian Federation, the Ministry of Health of the Russian Federation, the Ministry of Culture of the Russian Federation and the Ministry of Sports of the Russian Federation. The technology is intended for students of pedagogical and medical universities, teachers, psychologists, pediatricians, nurses in preschool institutions and schools, primary school teachers, practical and medical psychologists, counselors. The technology can be implemented in preschool institutions, schools, children's and family sanatoriums, children's health centers, medical prevention centers, children's health camps, in family settings, as well as in orphanages and other specialized children's institutions.

For citation

Lazarev M.L. (2023) Metodologiya monitoringa zdorov'ya i razvitiya detei s ispol'zovaniem ekspress-testa «Zdravik» [Methodology for monitoring the health and development of children using “Zdravik” express test]. *Pedagogicheskiy zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (9A), pp. 96-103. DOI: 10.34670/AR.2023.31.55.012

Keywords

Express test "Zdravik", child health, mental and physical development, motivation for healthy behavior, psychological, medical and pedagogical technology.

References

1. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Formirovanie navykov lichnoi gigieny kak napravlenie profilakticheskoi raboty v obrazovatel'noi organizatsii [The formation of personal hygiene skills as a direction of preventive work in an educational organization]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 10, pp. 44-55.
2. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Issledovanie otnosheniya shkol'nikov k soblyudeniyu

- rezhima dnya kak vazhneishemu faktoru, opredelyayushchemu zdorovyi obraz zhizni [Study of the attitude of schoolchildren to observing the daily routine as the most important factor determining a healthy lifestyle]. Sanitarnyi vrach [Sanitary doctor], 9, pp. 62-72.
3. *Ekspres-testirovanie razvitiya rebenka doskol'nogo i mladshogo shkol'nogo vozrasta (test «Zdravik»)*. FS № 2011/395 ot 13.12.2011 [Express testing of the development of a child of preschool and primary school age ("Zdravik" test). FS No. 2011/395 dated December 13, 2011].
 4. Golubeva G.N. (2007) *Formirovanie aktivnogo dvigatel'nogo rezhima rebenka (do 6 let) sredstvami fizicheskogo vospitaniya. Doct. Dis.* [Formation of an active motor mode of a child (up to 6 years) by means of physical education. Doct Dis.]. Naberezhnye Chelny.
 5. Lazarev M.L. (2004) *Uchebno-metodicheskoe posobie kursa «Zdravstvui!» dlya pedagogov mladshoi gruppy detskogo sada* ["Hello!": Educational and methodological manual for the course for teachers of the younger group of kindergarten]. Moscow: Mnemozina Publ.
 6. Lazarev M.L. (2011) Sistema meditsinskogo, psikhologicheskogo i pedagogicheskogo soprovozhdeniya razvitiya rebenka do i posle rozhdeniya [System of medical, psychological and pedagogical support for the development of a child before and after birth]. *Voprosy sovremennoi pediatrii* [Issues of modern pediatrics], 10, 2, pp. 120-124.
 7. Roiblat O.V., Faizova N.V., Novoselova E.M. (2011) Test «Zdravik» kak metod ekspres-monitoringa razvitiya detei doskol'nogo vozrasta ["Zdravik" test as a method of express monitoring of the development of preschool children]. In: *Obrazovanie v Evrope dlya garmonichnogo razvitiya uchashchikhsya* [Education in Europe for the harmonious development of students]. Moscow.
 8. Rubinshtein S.Ya. (1970) *Eksperimental'nye metodiki patopsikhologii i opyt ikh primeneniya v klinike* [Experimental methods of pathopsychology and experience of their use in the clinic]. Moscow.
 9. Yan'shin P.V. (2004) Issledovanie samoootsenki po Dembo-Rubinshtein s elementami klinicheskoi besedy [Study of self-esteem according to Dembo-Rubinstein with elements of a clinical conversation]. In: *Praktikum po klinicheskoi psikhologii. Metody issledovaniya lichnosti* [Workshop on clinical psychology. Methods of personality research]. St. Petersburg.
 10. Zalmanov A. (1991) *Tainaya mudrost' chelovecheskogo organizma* [The secret wisdom of the human body]. Moscow: Molodaya gvardiya, Didakt Publ.