

СЕКЦИЯ 7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Л.С. Белевич, Н.Д. Даник, Г.И. Дулькина, Е.В. Сибилева, В.В. Телюк, В.С. Емельяничук, БГЭУ (Минск)

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМО) ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ

Чтобы привить навыки здорового образа жизни и формирования активного интереса к физической культуре, многие авторы в своих работах рекомендуют в группах специального медицинского отделения ввести дневники самоконтроля (1972 – 1988 гг.).

Учитывая важность и актуальность проблемы, нами с мая 2000 г. для определения уровня здоровья и регистрации показателей психофизической подготовленности студента был внедрен «Паспорт здоровья студента».

«Паспорт здоровья» включает: «перенесенные ранее заболевания», «жалобы», «оценка» — эти сведения заполняют студенты, «индекс функциональных изменений» — преподаватель вместе со студентом.

Исследования проводились в три этапа. Результаты исследований показывают, что самый высокий уровень здоровья (5 и выше) был в сентябре 2001 г. у 14,0 % студенток, а в мае 2002 г. он увеличился в этой группе на 0,4 %, и составил 14,4 %. Высокий уровень здоровья (4–4,9 балла) был у 40,7 % студенток, а в мае 2002 г. увеличился на 44,0 %. Средний уровень здоровья (3–3,3 балла) — 37,3 % студенток, в мае составил 34,7 %. Количество студентов в этой группе уменьшилось (– 2,6 %) за счет повышения уровня здоровья.

Состояние здоровья можно оценить по индексу функциональных изменений (ИФИ), который высчитывается по методике Р.М. Баевского (1989). Этот индекс позволяет выявить скрытые и нераспознанной формы заболевания. Значение ИФИ находятся в пределах от 1,50 до 4,50 условных баллов. По величине ИФИ производится оценка функционального состояния студенток с выделением четырех групп.

В первую группу (балл ниже 2,50) в сентябре 2001 г. вошли 88,1 % студенток с достаточными функциональными возможностями системы кровообращения. В мае 2002 г. этот процент увеличился на 7,66 %, что составило 95,76 %. Во вторую группу (2,50 - 3,00) входят студентки с функциональным напряжением механизмов регуляции кровообращения. В сентябре 2001 г. во вторую группу вошли 11 % студенток, в мае 2002 г. — 7,62 %. Значит, у 3,38 % студенток улучшились механизмы регуляции кровообращения, и они перешли в первую группу. В третью группу (балл 3,00 — 3,49) входят студентки со снижением функциональных возможностей системы кровообращения с недостаточными приспособительными реакциями организма. В четвертую группу (балл 3,50 и выше) — с резким снижением функциональных возможностей системы кровообращения, явлением срыва адаптационных механизмов организма, их относят к категории больших. Таким образом, мы наблюдаем процесс улучшения уровня здоровья в результате заятий физическими упражнениями.

В результате проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

внедрение «паспорта здоровья» студента позволит оценить уровень здоровья и обеспечить регистрацию динамики показателей психофизической подготовленности студента. При фиксации в нем результатов первичного и этапных обследований студента представляется возможность наблюдать динамику показателей его физического и функционального здоровья;

к студенткам СМО, имеющим третью-четвертую группы ИФИ и низкий, средний показатель уровня здоровья, необходим индивидуальный подход;

полученные данные являются основным для выбора и целенаправленного использования форм и средств физической культуры и спорта с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей студента.