

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Кафедра физического воспитания

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТА СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(рекомендации)

Минск 2005

УДК 796 (075.8)

ББК 75. 116 я 73

И 60

Рецензент:

А.В. Медведь, профессор

Авторы-разработчики:

В.М. Колос, Н.Я. Петров, В.Н. Боярышев, Г.С. Харитонович

И 60

Индивидуальный паспорт здоровья студентов специального медицинского отделения /В.М. Колос, Н.Я. Петров, В.Н. Боярышев, Г.С. Харитонович. – Мн.: БГУИР, 2005. – 16 с.

ISBN 985-444-814 –2

«Индивидуальный паспорт здоровья» адресован студентам, преимущественно отнесенным по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению.

Формулы для расчета индивидуальных показателей физического состояния изложены в учебно-методическом пособии «Методика оценки уровня здоровья, физической и умственной работоспособности студентов», БГУИР, 2004 г.

УДК 796 (075.8)

ББК 75. 116 я 73

ISBN 985-444-814 -2

© Коллектив авторов, 2005

© БГУИР, 2005

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТА СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Ф.И.О. _____

Дата и год рождения _____ Пол _____

Диагноз _____

Факультет _____ **Курс** _____ **Учебная группа** _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Откуда прибыл _____

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ
(нужное подчеркнуть или дописать)

Дата первого углубленного медицинского обследования «___» _____ 20__ г.

Дата второго углубленного медицинского обследования «___» _____ 20__ г.

1. Диагноз _____

2. Противопоказаны физические нагрузки _____

3. Физкультурная группа в прошедшем учебном году: (основная, подготовительная, специальная)

4. Родился здоровым или с врожденными дефектами (указать какими) _____

5. Рос и развивался соответственно возрасту; отставал от сверстников в умственном, физическом развитии _____

6. Перенесенные заболевания с раннего детства по настоящее время (корь, краснуха, в/оспа, скарлатина, эпид. паратит, туберкулез, болезнь Боткина и др. болезни) _____

7. Травмы, операции (когда и по поводу чего) _____

8. Хронические болезни у родителей:

отец _____

мать _____

9. Как часто проявляется обострение хронического заболевания (1—2 раза в году, 3—4 раза в году, ежемесячно), другое (указать) _____

10. Как часто болеете другими болезнями (1—2 раза в году, 3—4 раза в году, ежемесячно), другое (болезнь) _____

11. Количество пропущенных учебных дней в году _____

12. Сон: спокойный, беспокойный, количество часов _____

13. Питание _____ раз в день

14. Выполнение утренней гигиенической гимнастики (не выполняет, периодически, ежедневно).

15. Водные процедуры: (закаливание холодной водой, обтирание, контрастный душ, умывание холодной водой, закаливающие процедуры не проводятся).

16. Вредные привычки:

курение (не курит, курит ___ сигарет в день, бросил курить ___ месяцев, лет)

алкоголь (не употребляет, употребляет по праздникам, несколько раз в месяц)

17. Проживание в Гомельской, Могилевской областях: да, нет (если да, указать район, годы проживания) _____

Таблица 8

Коэффициент эффективности в показателях физической работоспособности

Показатели	Месяцы									
	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Проба 1										
ИН										
ВПР										
OVm1										
OVm2										
OVm2/ OVm1										
ААД/АЧСС										
PWC₁₇₀										
ИН										
ВПР										
OVm1										
OVm2										
OVm2/ OVm1										
ААД/АЧСС										

Таблица 9

Показатели умственной работоспособности

Показатели	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
ИндексУР										
Коэф.Точн										

Таблица 10

Коэффициент эффективности в показателях умственной работоспособности

Показатели	Месяцы									
	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
ИндексУР										
Коэф.Точн										

Таблица 11

Показатели физической подготовленности

Показатели	Исходный уровень	Зимний семестр	Весенний семестр
Сила			
Быстрота			
Выносливость			
Скор.- сил. нагрузка			
Гибкость			

Таблица 12

Коэффициент эффективности в показателях физической подготовленности

Показатели	Исходный уровень	Зимний семестр	Весенний семестр
Сила			
Быстрота			
Выносливость			
Скор.- сил. нагрузка			
Гибкость			

ТЕКУЩЕЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Текущее обследование состоит из объективных и субъективных показателей. Объективные показатели включают в себя данные ортостатической пробы — измеряется ЧСС в положении лежа, а затем стоя, определяется разность ЧСС этих измерений. Устанавливается ритм сердца (ровный, нарушенный), СД, ДД, УО, МОК, ПС. В таблице текущего обследования ровный ритм отмечается цифрой 1 (один), нарушенный – 2 (два).

Субъективные показатели

1. Настроение:

- 1.1. Хорошее (жизнерадостное).
- 1.2. Удовлетворительное (спокойное, ровное).
- 1.3. Неудовлетворительное (подавленное).

2. Самочувствие:

- 2.1. Хорошее (ощущение силы и бодрости).
- 2.2. Удовлетворительное (некоторая вялость).
- 2.3. Неудовлетворительное (заметная слабость, угнетенное состояние, упадок сил).

3. Усталость:

- 3.1. Отсутствует.
- 3.2. Умеренная (сонливость, раздражительность).
- 3.3. Чрезмерная (нет желания чем-либо заниматься, в т.ч. физкультурными упражнениями).

4. Болезненные ощущения:

- 4.1. Боли в мышцах,
- 4.2. Боли в суставах,
- 4.3. Боли в сухожилиях,
- 4.4. Боли в области поясницы,
- 4.5. Боли в области желудка,
- 4.6. Боли в подреберье,
- 4.7. Боли в области сердца,

5. Физиологические ощущения:

- 5.1. Головные боли,
- 5.2. Затрудненное дыхание,
- 5.3. Нарушение сердечного ритма,
- 5.4. Повышенное СД,
- 5.5. Пониженное СД,
- 5.6. Повышенное ДД,
- 5.7. Пониженное ДД.

Примечание: В таблице текущего обследования перечисленные показатели отмечают числовыми значениями кода. Например, при болезненных ощущениях, (№ 4), в графе обследования ставим цифру 5 – боли в области желудка. При отсутствии какого-либо показателя из субъективных данных ставится прочерк.

ПРОТОКОЛ ТЕКУЩЕГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Показатели	Месяцы и недели месяца															
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЧСС лежа																
ЧСС стоя																
Разность ЧСС																
Ритм																
СД																
ДД																
ПД																
УО																
МОК																
ПС																
1. Настроение																
2. Самочувствие																
3. Усталость																
4. Болезненные ощущения																
5. Физиологические ощущения																

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Сентябрь: № рекреационного комплекса упражнений _____

Очередность направленности физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Октябрь: № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Ноябрь: № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Декабрь: № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Январь: № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Февраль: № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Март: № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Апрель: № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 — я _____

2 — я _____

3 — я _____

4 — я _____

Май : № рекреационного комплекса упражнений _____

Направленность физической нагрузки по неделям:

1 – я _____

2 – я _____

3 – я _____

4 – я _____

Методы этапного контроля позволяют распределить учащихся и студентов в однородные группы по уровню физического состояния, главным образом с учетом качества реакции на физическую нагрузку.

Текущий контроль позволяет выявить напряженность ряда жизненно важных функций организма и выбрать эффективные средства физического воздействия. Оказать «щадящее» воздействие при повышенной функции показателя и «тренирующее» или «ударное» при их отставании от наиболее характерных величин для лиц одного пола и возраста. С учетом отклонений отдельных функциональных показателей рекомендуется использовать избирательную направленность упражнений, изложенных в табл. 13.

При данных АПСК меньше 2,6 усл. ед. допустимо выполнение упражнений в тренирующей зоне нагрузки – ЧСС до 160 уд/мин. При среднем уровне адаптации (2,61 – 3,09 усл. ед.) режим учебных занятий находится в развивающей зоне нагрузки – ЧСС на уровне 130 – 140 уд/мин. При показателях адаптационного резерва ниже среднего уровня (3,10 – 3,49 усл. ед.) физические нагрузки выполняются в тонизирующей и поддерживающих зонах нагрузки – оздоровительной направленности с ЧСС 110 – 120 уд/мин. При резко сниженном функциональном состоянии (> 3,5 усл. ед.) необходимо обратиться к врачу и занятия проводить на основании полученных рекомендаций.

Таблица 13

Рекомендуемые физические нагрузки при отклонениях физиологических функций от должных величин

Показатели	При увеличении показателя	При уменьшении показателя
1	2	3
ЧСС	Гибкость Быстрота Ловкость Сила ОФП Скоростно-силовая нагрузка	Игры Выносливость
СД	Гибкость Ловкость Быстрота Сила ОФП	Скоростно-силовая нагрузка Игры Выносливость

Окончание табл. 13

1	2	3
ДД	Быстрота Гибкость Выносливость Сила Скоростно-силовая нагрузка	Ловкость ОФП Игры
УО	Ловкость ОФП Быстрота Гибкость Игры Сила	Выносливость Скоростно-силовая нагрузка
МОК	Гибкость Ловкость Быстрота ОФП Сила	Игры Скоростно-силовая нагрузка Выносливость
ПС	Игры Сила Выносливость Скоростно-силовая нагрузка	Гибкость Ловкость Быстрота ОФП

Особое внимание следует уделять воздействию на показатели, свидетельствующие о наибольших отклонениях от характерных величин здорового организма.

Выбор направленности упражнений непременно согласуется с ограничениями в связи с имеющимся временным или постоянным заболеванием организма.

Можно считать, что учебный процесс дает положительный эффект, если в условиях относительного покоя выявлены следующие гемодинамические показатели:

1. Жизненно важные физиологические показатели (СД, ДД, ПС и т.д.) удерживаются в пределах средних возрастных значений здорового организма.
2. Наблюдается снижение ЧСС, КВ.
3. Увеличивается УО, МОК, ЖЕЛ, ПЛСД, показатели физической подготовки, улучшаются или удерживаются в пределах должных величин РВП, масса тела, КрТ.

Паспорт ориентирован на привлечение студентов к контролю над уровнем собственного здоровья и является неотъемлемой частью учебного процесса для лиц, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению в вузе.

Изучение объективных и субъективных данных физического состояния студентов позволяет судить о динамике комплекса показателей, отражающих уровень здоровья. Выявление текущих индивидуальных колебаний жизненно важных показателей функционального состояния организма от наиболее характерных величин для лиц данного пола и возраста позволит дифференцированно воздействовать на отклоняю-

щиеся от нормы показатели. Самоконтроль с использованием паспорта здоровья позволит избежать переутомления организма, ухудшения самочувствия, повысит оздоровительный эффект физической культуры, направит учебный процесс на снижение временных или постоянных заболеваний и укрепление здоровья.

Библиотека БГУИР

Св. план 2005, резерв

Учебное издание

**Колос Владимир Михайлович,
Петров Николай Яковлевич,
Боярышев Валентин Николаевич,
Харитонович Галина Сергеевна**

***Индивидуальный паспорт здоровья
студента специального медицинского отделения
(рекомендации)***

Редактор Т.П. Андрейченко
Корректор Н.В. Гриневич

Подписано в печать	Формат 60X84 1/16.	Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс».	Печать ризографическая.	Усл. печ. л.
Уч.-изд. л. 0,3.	Тираж 100 экз.	Заказ 19.

Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
Лицензия на осуществление издательской деятельности № 02330/0056964 от 01.04.2004
Лицензия на осуществление полиграфической деятельности № 02330/0133108 от 30.04.2004.
220013, Минск, П. Бровки, 6.