

Лабораторна робота № 10

**Визначення власних основних показників здоров'я; оцінка здоров'я за анкетною
Войтенка В.П.; оцінка способу життя за методикою Лозинського В.С.,
складання паспорту здоров'я.**

Мета заняття: Закріпити теоретичні знання про здоров'я туристів, його основні показники. Провести аналіз власного здоров'я за даними анкети В.П. Войтенка, оцінити власний спосіб життя за методикою В.С. Лозинського, скласти власний паспорт здоров'я.

Анкета самооцінки здоров'я за Войтенко В.П.

№ п/п	Запитання	Відповідь	Оцінка
1.	Чи турбує Вас головний біль?		
2.	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
3.	Чи турбує Вас біль в ділянці серця?		
4.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		
5.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6.	Чи намагаєтесь Ви вживати лише кип'ячену воду?		
7.	Чи турбує Вас біль у суглобах?		
8.	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?		
9.	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам важко заснути?		
10.	Чи турбують Вас закрепи?		
11.	Чи турбує Вас біль в ділянці печінки (у правому підребер'ї)		
12.	Чи бувають у Вас головокружіння?		
13.	Чи стало Вам складніше зосереджуватися, ніж раніше?		
14.	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?		
15.	Чи відчуваєте Ви у різних ділянках тіла поколювання, «повзання мурах»?		
16.	Чи турбує Вас шум або «дзвін» у вухах?		
17.	Чи тримаєте Ви для себе у домашній аптечці серцеві препарати: валідол, корвалол?		
18.	Чи бувають у Вас на ногах набряки?		
19.	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких справ?		
20.	Чи буває у Вас задуха при швидкій ході?		
21.	Чи буває у Вас біль у ділянці попереку?		
22.	Чи вживаєте Ви з лікувальною метою мінеральну воду?		
23.	Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатися?		
24.	Чи ходите Ви на пляж?		
25.	Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?		
26.	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні, як і раніше?		

Шкала оцінки здоров'я

Кількість балів	Стан здоров'я
0-3	Ідеальний
4-7	Добрий
8-13	Середній
14-20	Задовільний
21-26	Незадовільний

Відповідь «ні» - 1 бал

Відповідь «так» - 0 балів

Підраховуємо кількість нулів і визначаємо за шкалою власне здоров'я

Методика оцінки способу життя за Лозинським В.С.

1. Чи виконуєте Ви щодня ранкову гігієнічну гімнастику?

щодня – 0 балів

2-3 рази в тиждень – 5 балів

не виконую – 10 балів

2. Вказати засоби, якими Ви добираєтесь на навчання, роботу

загальним транспортом – 5 балів

машиною – 10 балів

пішки – 0 балів

3. Ваша маса тіла відповідає нормі?

так – 0 балів

за кожні зайві кг – 5 балів

значно перевищує норму – 10 балів

4. Чи Ви курите?

ні – 0 балів

10 цигарок за добу – 5 балів

пачка в день – 10 балів

5. Чи вживаєте Ви багато макаронів, яєць? – так - 5 балів

6. Чи вживаєте Ви багато солодоців? – так - 5 балів

7. Чи вечеряєте ситно після 19.00? – так – 5 балів

8. Чи виконуєте Ви гімнастичні вправи між роботою?

так – 0 балів

ні – 3 бали

9. Чи регулярно займаєтесь фізичними вправами?

ні – 10 балів

2-4 год. на тиждень – 5 балів

8 год. на тиждень – 0 балів.

10. Чи вживаєте спиртні напої?

ні – 0 балів

на свята – 5 балів

систематично – 10 балів.

Якщо Ви набрали менше 25 балів – Ви ведете здоровий спосіб життя.

26-50 балів – спосіб життя потребує корекції для його покращення

понад 51 бал – необхідні термінові зміни.

 Пропонуються різні форми паспортів здоров'я, щоденників здоров'я.

Зокрема, Волкова С.С., Кружило Г.Г., Левін М.Й., Ляхова Н.М. (1993, пропонують на кожного школяра заводити «журнал здоров'я», який повинен вести сам учень при систематичному контролі батьків, вчителя, що викладає предмет «Валеологія». У такому «журналі здоров'я» відзначаються антропометричні показники, частота серцевих скорочень, кількість днів, пропущених через хворобу, можливі травми; показники фізичної підготовленості за результатами стрибків у довжину, підтягувань на перекладині, човниковому бігові 4x9 м, біг на 30 м та 500 м, нахилі вперед.

У щоденнику для школярів початкової школи, розробленому **Дубогай О.Д.**, стан здоров'я визначається за показниками антропометрії, фізичної підготовленості – стрибка у довжину з місця, кількості кидків та спіймань м'яча з відстані 1 м за 30 с, кількості разів підйомів в сід з положення лежачи, кількості стрибків зі скакалкою, показників серцево-судинної системи – пульсу у стані спокою та при навантаженні, різниці між цими показниками; показників дихальної системи – затримки дихання на вдиху і видиху. У щоденнику передбачаються інтерв'ю з батьками, лікарем, врахування пропозицій вчителя фізичної культури.

У «паспорті здоров'я», розробленому **Апанасенком Г.Л.**, визначається рівень соматичного здоров'я дітей через рейтингову оцінку показників антропометрії, серцево-судинної, дихальної систем. Також збираються дані про виконання нормативів на уроках фізичної культури, перенесені захворювання, дотримання добового режиму, характер харчування, заняття фізичними вправами, результати медичних оглядів різними спеціалістами та екологічні умови проживання на територіях, забруднених радіонуклеїдами, у промислово розвинутих районах. Після цього розробляється індивідуальна програма фізичного оздоровлення з урахуванням хронічних захворювань, характеру побутових і гігієнічних умов, способу життя.

Львівський обласний спортивний клуб «**Гарт**» запропонував варіант «паспорту здоров'я», у якому оцінюється фізичне здоров'я учня після визначення зросту, маси тіла, частоти серцевих скорочень у спокої, тестів на силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність.

Існує також комп'ютерний «паспорт здоров'я» як інформаційна база даних процесу фізичного виховання студентів, у якому, окрім показників антропометрії, серцево-судинної системи, медичного анамнезу, обліку днів непрацездатності, вивчається фізична підготовленість та рухова активність обстежуваних.

Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. пропонують у «паспорті здоров'я» враховувати такі показники: вік, зріст, маса тіла, ЧСС у стані спокою, АТ після 30 присідань, динамометрія, ЖЄЛ, оцінка нормативів на уроках фізичної культури, перенесені хвороби, дотримання режиму дня, виконання уроків, прогулянки на свіжому повітрі, характер харчування, виконання ранкової гігієнічної гімнастики, заняття у спортивних секціях.

Доречно зазначити, що у Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні вказується про необхідність введення єдиного «Паспорту здоров'я».

У відомих паспортах здоров'я не вивчаються данні загартування дітей, немає методики контролю за загартуванням школярів. Не реєструються умови для

фізкультурно-оздоровчих занять в місцях проживання, навчання; методики й системи фізичного оздоровлення протягом попереднього часу (років, сезонів, тижнів). Не вивчається фізичне здоров'я через показники розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили, координації, рівноваги, витривалості у сенситивні періоди для хлопчиків та дівчаток, не розглядається вплив розвитку кожної якості на формування фізичного потенціалу дітей.

Недостатньо уваги приділено вивченню розпорядку дня (буденного, вихідного, святкового), його оздоровчих вмінь та потреб через фізичну культуру, що знижує ефективність вироблення тактики і стратегії програм оздоровлення.

Показники паспорту здоров'я повинні відображати стан здоров'я особистості, ознайомившись з якими можна було б визначити шляхи його покращення.

Положення про «Паспорт здоров'я»

1. Положення визначає статус «Паспорту здоров'я», мету його впровадження, порядок оформлення і вручення.
2. «ПЗ» є офіційним свідоцтвом індивідуального рівня здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості, досягнутих за період навчання. Він запроваджується згідно з «державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні».
3. Мета впровадження «ПЗ» - сприяти покращенню стану здоров'я, підвищенню усвідомлення і рівня фізичної культури підростаючого покоління, значущості та якості фізичного виховання. Показники «ПЗ» також служать підвищенню конкурентоспроможності його володаря при прийнятті на навчання, роботу, є важливою основою для виявлення переваг за інших рівних умов.
4. У «ПЗ» зазначаються: особові дані, узагальнені показники стану здоров'я, показники функціональних можливостей організму, оцінки фізичного розвитку, рухової підготовленості і працездатності, показники спортивної підготовленості і працездатності, оцінка рівня теоретичної та методичної підготовленості з фізичної культури, показники щодо дотримання здорового способу життя тощо.
5. «ПЗ» оформляють: класний керівник у середньому навчальному закладі, викладач фізичного виховання у ВУЗі за стандартною методикою на основі особової справи, даних медичного огляду, спеціальних обстежень, результатів державного тестування, педагогічних спостережень та співбесід.
6. Заповнений документ підписують класний керівник (учитель ФК, викладач ФК), лікар, керівник навчального закладу, завіряють печаткою
7. Відповідальність за об'єктивність даних і видача «ПЗ» несе адміністрація дошкільної установи, середнього загальноосвітнього, професійного навчального закладу або ВНЗ.

Методика оформлення ПЗ»

«ПЗ» заповнюють після проходження медичного огляду, державного тестування. Оцінювання теоретичних та методичних знань з ФК. До нього вносять такі дані:

1. Особові дані: ПІП, рік народження, клас (група, курс), назва начального закладу.
2. Характеристика стану здоров'я і фізичного розвитку: відомості про стан здоров'я і фізичний розвиток отримують з результатів останнього медичного огляду. У графі «стан здоров'я» записують узагальнені висновки фахівців

щодо медичної групи володаря «ПЗ»: віднесений до основної (підготовчої, спеціальної) медичної групи.

3. Дані фізичного розвитку (зріст, маса тіла, ОГК, АТ, ЧСС) переносять з медичної картки без їх оцінювання.
4. Оцінка фізичної працездатності: за чотирибальною шкалою («відмінна», «добра», «задовільна» і «незадовільна»)
5. Оцінка фізичної підготовленості – за результатами державного тестування: записують якісну та кількісну (у балах) оцінку.
6. Характеристика спортивної підготовленості – виступи на змаганнях, наявність спортивного розряду або звання з виду спорту. Якщо власник «ПЗ» не брав участь у змаганнях, не має спортивного розряду, в графі ставлять прочерк.
7. Оцінку теоретичної підготовки з ФК – оцінює вчитель з ФК за результатами співбесіди.
8. Висновок про дотримання ЗСЖ. Учитель ФК також відзначає наявність у обстежуваного шкідливих звичок, чи дотримується він режиму харчування, життя.
9. Оцінка участі у процесі ФВ – відвідування навчальних та позакласних занять ФК протягом останнього року: «ФК не займався», «був звільнений», «нерегулярно займався», «регулярно займався».

ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я

Учня (студента) _____

(прізвище, ім'я)

дата народження _____ клас (курс) _____

Показники	I семестр	II семестр
Зріст (см)		
Маса тіла (кг)		
Обвід грудної клітки (см)		
Частота серцевих скорочень (уд/хв.)		
Артеріальний тиск (мм рт.ст)		
Частота дихання за 1 хв.		
Динамометрія права рука ліва рука		
Спірометрія		
Сон (тривожний, спокійний)		
Режим харчування (дотримується, не дотримується)		
Апетит (відсутній, хороший, надмірний)		
Спортивні та оздоровчі заняття		
Шкідливі звички		
Взаємовідносини у сім'ї (хороші, задовільні, погані)		
Кількість захворювань: простудні, інші захворювання		
Самопочуття, загальний стан, настрої (I-IV балів)		

Паспорт здоров'я
(за Ареф'євим В.Г., Єдинаком Г.А., 2002)

Учня (учениці) _____
середньої школи _____
рік та дата народження _____
клас _____

Підсумкова оцінка	Дата	Кількість балів	Рівень соматичного здоров'я
Вихідний контроль (вересень-жовтень)			
Етапний контроль (січень-лютий)			
Підсумковий контроль (травень-червень)			
Показник	Вихідний контроль	Етапний контроль	Підсумковий контроль
Вік, років, місяців			
Зріст, см			
Маса тіла, кг			
ЧСС в стані спокою за 15 с			
P1 - ЧСС в стані спокою за 15 с			
P2 – ЧСС після 30 присідань за 15 с			
P3 – ЧСС через 4 с після 30 присідань за 15 с			
АТ після 30 присідань, мм рт.ст.			
Динамометрія, кг Права кисть Ліва кисть			
ЖЄЛ, мл			
Виконання нормативів			
Перенесені хвороби			
Дотримання режиму дня, сон, год.			
Виконання уроків, год.			
Прогулянки на свіжому повітрі, год.			
Характер харчування, разів на день Молочні продукти М'ясні та рибні продукти Фрукти Овочі, соки Яйця Рослинна олія			
Улюблена страва			
Ранкова зарядка, хв.			
Заняття у спортивних секціях			

Контрольні запитання

1. Що таке здоров'я?
2. Від яких чинників залежить здоров'я?
3. Які показники враховують при оцінці здоров'я?
4. У чому суть складання паспорту здоров'я?