

## РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

### ***Балльный метод количественной оценки здоровья***

**М.И. Чадова**

Екатеринбургский филиал УралГУФК,

г. Екатеринбург

С целью привлечения внимания учащихся и студентов к проблеме оценки уровня здоровья нами была разработана «Карта самоконтроля здоровья» для студентов и старших школьников, в которой были использованы простые методики, применяемые в обычных условиях, не требующие дорогостоящей аппаратуры для проведения исследования. Особенностью предлагаемой «карты» является использование показателей, характеризующих нравственную и духовную составляющую личности.

В первых пяти пунктах исследуется функциональное состояние кардио-респираторной системы организма: подсчитывается в положении сидя в покое за 1 минуту частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД) и артериальное давление (АД), подсчитывается индекс массы тела (ИМТ) и время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.

В следующих пяти пунктах измеряются физические параметры организма: сила, скорость, гибкость, выносливость и скоростно-силовые качества.

В последующих пунктах определяются составляющие образа жизни: отношение к режиму, сну, питанию, закаливанию, природе. Выявляется уровень оптимистического настроения к жизни, отношение к курению, алкоголю, наркотикам, использованию в речи ненормативной лексики, азартным играм и др. В разделе «Сексуальные ориентиры» выявляется частота смены полового партнера и защита от инфекций, передающихся половым путем, а также защита от нежелательной беременности.

В разделе «Духовное развитие» выявляется способность студентов наносить вред окружающим в мыслях, словах, поступках, выявляется наличие таких качеств, как ложь, лицемерие, гордость (в смысле гордыня), попусту растрачивать время, а так же способность бескорыстно служить обществу.

Количество здоровья определяется в баллах. Каждый показатель имеет шесть градаций.

Уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов. Для этого сумму всех баллов делят на количество показателей.

- сверхвысокий показатель здоровья – 6 и более баллов

- очень высокий – 5 – 5,9 баллов
- высокий – 4 – 4,9 баллов
- средний – 3 – 3,9 баллов
- низкий – менее 3 баллов.

Подсчитав количество баллов, характеризующих состояние здоровья, студенты ищут выводы, в которых указывают необходимые направления в работе над собой, над своим образом жизни.

Данная методика прошла апробацию на студентах третьего курса Университета физической культуры и выявила вполне адекватные результаты: сверхвысокие баллы не получены, очень высокий результат получен в 1% на группу, высокий результат – в 5%, средний показатель выявился у абсолютного большинства студентов. Низкий показатель составил 5%.

Методика самоконтроля доступна любому грамотному человеку и поможет найти верное направление на пути к самопознанию и к самосовершенствованию.

### ***Физическое развитие студентов с отклонениями в состоянии здоровья***

В.П. Шлыков, М.П. Спиряна

Уральский государственный технический университет – УПИ,  
г. Екатеринбург

Студенты, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья, после прохождения медосмотра направляются для занятий физической культурой в специальные медицинские группы.

Кафедрой оздоровительной физической культуры УГТУ-УПИ в начале учебного 2005-2006 года исследовался исходный уровень и пропорциональность физического развития у студентов 1 курса технических специальностей, временно освобожденных от практических занятий физической культурой. С помощью наиболее часто применяемых в практике антропометрических индексов, не только у преподавателей, но и самих студентов появляется возможность систематически оценивать уровень и пропорциональность своего физического развития за время учебы. В исследовании приняло участие 80 юношей и 100 девушек в возрасте 17-18 лет. Антропометрические исследования проводились по единой общепринятой методике (В.В.Бунак) в первой половине дня и одинаковых условиях.