

II. Термины и определения:

"Обязательные" показатели оценки эффективности оздоровления - показатели, характеризующие рост, массу тела, мышечную силу и жизненную емкость легких (ЖЕЛ), оценка динамики которых за летнюю оздоровительную смену является обязательной для определения степени эффективности оздоровления (высокая, слабая, отсутствие).

Индекс массы тела (ИМТ, Индекс Кетле) - это показатель характеризующий физическое развитие, представляющий собой отношение массы тела в кг к росту в м^2 .

Функциональное состояние - комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

III. Определение показателей оценки эффективности летнего оздоровления:

Для оценки эффективности оздоровления рекомендуется использовать данные динамики не менее 4-х "обязательных показателей" (рост, масса, мышечная сила и жизненная емкость легких (ЖЕЛ)).

Выбор "обязательных показателей" обусловлен их потенциальной изменчивостью за период летнего оздоровления под воздействием (благоприятным или неблагоприятным) среды обитания и возможностью оценки динамики показателей за оздоровительную смену.

Динамика "обязательных показателей" зависит от непосредственного воздействия факторов среды, в том числе питания, двигательного режима, режима дня, проводимых в учреждении оздоровительных процедур и физкультурно-массовой работы. "Обязательные показатели" чутко реагируют на снижение резистентности организма и перенесенные в ходе оздоровительного сезона заболевания. Вместе с тем, они просты в измерении и оценке.

Необходимое для оценки "обязательных показателей" оборудование - весы напольные, ростомер, динамометр кистевой, спирометр.

При необходимости можно также дополнять "обязательный" перечень "дополнительными показателями" (функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, общей физической работоспособности).

IV. Оценка эффективности оздоровления:

Для комплексной оценки эффективности оздоровления детей в учреждениях летнего отдыха и оздоровления в 1-2-й день от начала оздоровительной смены, а также за день до ее окончания, в

учреждении должен быть организован и проведен медицинский осмотр всех оздоравливаемых детей с обязательным проведением антропометрических и физиометрических методов исследования.

Все измерения следует проводить на полуобнаженном ребенке в первую половину дня.

Критерии оценки каждого "обязательного показателя" приведены в [табл. 1](#). Критерии оценки "дополнительных показателей" аналогичны.

Для оценки эффективности оздоровления каждого ребенка и коллектива в целом информация по результатам медицинского осмотра вносится в журнал "Оценка оздоровительного эффекта" ([табл. 2](#)), предусматривающем внесение информации по каждому ребенку на начало смены, а также на ее окончание. Графа примечание заполняется#, в случае если ИМТ больше или равно верхней границе нормы (см. термины и определения), а также, если ребенок покинул учреждение до окончания смены.

Таблица 1

Критерии оценки "обязательных" показателей эффективности оздоровления

Показатели	Эффективность оздоровления					
	высокая		слабая		отсутствие	
	динамика	баллы	динамика	баллы	динамика	баллы
Масса*	прибавка более 1 кг	2	прибавка от 0 до 1 кг	1	снижение	0
рост	прибавка в росте	2	без изменений	1	-	-
показатели мышечной силы	прибавка 5% и более	2	прибавка до 5%	1	отсутствие прибавки	0
ЖЕЛ	прибавка 10% и более	2	прибавка до 10%	1	отсутствие прибавки	0

Примечание: если ИМТ больше или равен верхней границе нормы, то снижение массы тела оценивается в 2 балла, прибавка от 0 до 1 кг - 1 балл, прибавка массы тела более, чем на 1 кг - 0 баллов. Нормативные значения ИМТ: 7 лет - норма: 13,5-17,5; 8 лет - 13,5-18; 9 лет - 14-19; 10 лет - 14-20; 11 лет - 14,5-21; 12 лет - 15-22; 13 лет - 15-22,5; 14 лет - 16-23,5; 15 лет - 16,5-24; 16 лет - 17-25.

Итоговый балл складывается из баллов по каждому показателю и оценивается в соответствии с [табл. 3](#). Если ребенок покинул учреждение до окончания смены, он автоматически попадает в группу с "отсутствием оздоровительного эффекта".

Оценка эффективности оздоровления детей и подростков проводится в обязательном порядке по

итоговой суммарной оценке, для ее детализации оценке также подлежат "Обязательные" показатели - табл. 4

Таблица 2

"Оценка оздоровительного эффекта"

ФИО	Г. р.	Отряд	Начало смены				Группа занятий ФР
			Рост	масса	сила	ЖЕЛ	
Иванов Ваня	1997	3	160	50	Лев. - 20 Прав. - 18	1800	основная

Продолжение таблицы 2

Окончание смены				Оценка эффективности в баллах						Оценка
Рост	Касса	сила	ЖЕЛ	Рост	масса	сила	ЖЕЛ	примеч.	итого	
162	52	Лев. -23 Прав. - 20	1850	2	2	2	1	-	7	высокая

Таблица 3

Критерии суммарной оценки эффективности оздоровления

Показатели	Эффективность оздоровления (баллы)		
	высокая	низкая	Отсутствие*
Обязательные показатели	7-8	3-6	меньше 3-х

Таблица 4

Оценка эффективности оздоровления

детей и подростков (итоговая таблица)

Показатели	Число детей и подростков, имеющих		
	выраженный оздоровительный эффект	слабый оздоровительный эффект	отсутствие оздоровительного эффекта (ухудшение)
Масса			
Рост			
Показатели мышечной силы			
ЖЕЛ			
Итоговая оценка			
Удельный вес (%) по итоговой оценке			

Приложение 1
к МР 2.4.4.01-09
(обязательное)

Методика определения "основных показателей" оценки эффективности оздоровления

Взвешивание проводят на медицинских весах, правильно установленных и отрегулированных. Весы следует устанавливать на ровном месте и в строго горизонтальном положении. При взвешивании ребенок должен стоять неподвижно посередине площадки.

Для измерения длины тела используют ростомер, представляющий собой вертикальную планку с нанесенной на ней сантиметровой шкалой, укрепленную на площадке. Ростомер следует устанавливать на ровном месте и в строго горизонтальном положении. Ребенка ставят на площадку спиной к вертикальной стойке так, чтобы он касался стойки пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Руки должны быть вытянуты по швам, пятки вместе, носки врозь, голову надлежит держать так, чтобы козелок уха и наружный угол глазной щели были на одной горизонтальной линии. Планшет опускают на голову.

Силу мышц кисти измеряют ручным динамометром. При этом рука должна быть отведена в сторону, динамометр сжимается с максимальным усилием, без рывка. Проводят два измерения, фиксируется лучший результат. Измеряется сила мышц правой и левой кисти.

Спирометрия метод определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) - закрыв нос пальцами ребенок-подросток делает максимальный вдох, а затем постепенно (за 5-7 секунд) выдыхает в спирометр. Обязательно 2-х - 3-х кратное повторение процедуры измерения. Из полученных результатов выбирается максимальный. Полученная величина ЖЕЛ называется фактической.