

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Стерлитамакский многопрофильный профессиональный
колледж

Утверждаю
Директор ГАПОУ СМПК
Усевич А.Н.

« 10 » сентября 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О МОНИТОРИНГЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СТЕРЛИТАМАКСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

г. Стерлитамак, 2022 г.

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение определяет цели, задачи, направления мониторинговых измерений о состоянии здоровья и физического развития студентов в ГАПОУ СМПК.

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред.от 07.10.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации», Законом Республики Башкортостан от 1 июля 2013 г. N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан», (ред.от 24.12.2021г.) ,приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889 « О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ» от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»,] внутриколледжной программы «Здоровье студента» с целью мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

1.3. Используемая методика комплексной оценки здоровье сберегающего образовательного процесса строится на основе следующих методики

- анкетирование;
- наблюдение;
- тестирование;
- беседы.

Мониторинг проводится силами педагогического коллектива.

1.4. Методика мониторинга должна обеспечить широкий, комплексный и объективный анализ состояния здоровья, условий жизни и обучения, здоровье сберегающей активности, учебной нагрузки, двигательной активности, физического и моторного развития обучающихся в ГАПОУ СМПК.

2. Цель и задачи.

Цель мониторинга: формирование информационного фонда о состоянии физического здоровья обучающихся.

Задачи:

- 1) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья и воздействием факторов образовательной среды;
- 2) определение мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье обучающихся в колледже;
- 3) прогнозирование состояния их физического здоровья, подготовка решений, направленных на его укрепление, и непосредственная реализация этих решений.

3. Направления мониторинга:

3.1. Мониторинг проводится по следующим направлениям:

- «Физическое воспитание»;
- «Физическое развитие обучающихся»;
- «Хронические болезни обучающихся, простудные заболевания»;
- «Состояние микроклимата и интерьера мест нахождения обучающихся»;
- «Организация учебного процесса с точки зрения вопросов здоровьесбережения».

3.2. Направление «Физическое воспитание»

Задачи:

- 1) оценка физической подготовленности обучающихся (быстрота, сила, выносливость);
- 2) разработка системы мер по ее улучшению.

-составляются таблицы возрастных оценочных нормативов для юношей и для девушек;

-на каждого студента из группы заводится листок здоровья;

-отслеживается занятость обучающихся в колледжных спортивных секциях;

-разрабатывается система мер по улучшению нормативных показателей и привлечению обучающихся в систему физкультурно-оздоровительных мероприятий колледжа (спортивные секции, дни здоровья, соревнования, занятия в тренажерном зале, специальные группы по лечебной физкультуре).

3.3. Направление «Физическое развитие обучающихся»

Задачи:

1) медицинское измерение физического развития обучающихся (вес, рост, динамометрия, спирометрия);

2) анализ соответствия уровня развития возрасту студента, разработка и принятие мер по устранению выявленных отклонений.

-сбор информации по медицинскому измерению, обработка данных;

- анализ соответствия уровня развития возрасту студента и представление данных классному руководителю.

3.4. Направление «Хронические болезни обучающихся, простудные заболевания»

Задачи:

1) выявление и фиксация хронических заболеваний обучающихся;

2) определение групп здоровья;

3) разработка и осуществление мер по поддержке здоровья обучающихся.

-составляется информационная база о видах заболеваний обучающихся (заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы, пищеварительного тракта, органов слуха, зрения и т.д.);

- составляется общая картина состояния здоровья воспитанников колледжа, сколько обучающихся можно считать практически здоровыми, сколько имеют те или иные отклонения в здоровье и нуждаются в оздоровительных мероприятиях;

- прогнозирование мер, направленных на расширение багажа знаний обучающихся и их родителей в области сохранения и укрепления физического здоровья.

3.5. Направление «Состояние микроклимата и интерьера мест нахождения обучающихся»

Задачи:

1) организация системы наблюдений за экологическим состоянием колледжных помещений;

2) разработка мер по оздоровлению микроклимата в колледже.

Здоровье человека в значительной степени определяется состоянием микроклимата и интерьера мест его нахождения. Оптимизация этой среды достигается за счет светового, цветового комфорта, уровня влажности, противошумовых мероприятий, очистки воздуха.

В мониторинг уровня комфортности в колледже входят вопросы по наблюдению и изучению организации питания, степени освещенности в учебных кабинетах, рекреациях, анализ норм покраски стен (цвета, токсичности, пожарной безопасности), соблюдения воздушного режима (температура, влажность), соблюдение санитарно-гигиенических норм (план проветривания, влажной уборки, рациональная организация труда и отдыха), соблюдение техники безопасности, предупреждение травматизма,

3.6. Направление «Организация учебного процесса с точки зрения вопросов здоровьесбережения»

Задачи:

1) отследить и проанализировать организацию учебного процесса с точки зрения здоровьесбережения;

2) внести своевременные коррективы в деятельность педагогического коллектива:

- анализ учебного плана и расписания;
- диагностика здоровья сберегающей направленности занятий;
- анкетирование, тестирование с целью выявления факторов, влияющих на уровень физического здоровья обучающихся (усталость, перегрузки), определения их видов (физические, умственные, психические, моральные) и причин (психоэмоциональные стрессы, несоблюдение санитарно – гигиенических процедур, увеличение учебных нагрузок, нарушения в организации питания), определяются объективные причины, мешающие устранению этих факторов.

Вся информация по данному направлению доводится до сведения обучающихся, родителей и преподавателей.

4.Методы и способы технических решений.

4.1. Анкетирование:

- обучающихся (состояние физического и психического здоровья, напряженность, круг интересов, двигательная активность, режим дня, условия проживания и обучения, предпочитаемая досуговая деятельность, вовлеченность в группы риска наркотического заражения);

- родителей (анамнез обучающегося, социально-экономический статус семьи, поведение ребенка);

- преподавателей (владение и использование знаний здоровьесбережения в учебных предметах, знаний возрастной физиологии и психологии, состояния здоровья обучающихся, использование здоровьесберегающих технологий в обучении);

- классных руководителей (распределение обучающихся по группам здоровья, группам риска, поведение ребенка в колледже, динамика поведения обучающихся в течение учебной недели, семестра, года, контакты с родителями проблемных обучающихся);

— медицинских работников (структура заболеваемости обучающихся; профилактические мероприятия и схема их проведения; контроль за динамикой заболеваемости студентов, принадлежащих к группам риска по заболеваемости, в том числе — часто и длительно болеющих студентов; возможности оказания (доступность) квалифицированной медицинской помощи в экстренных ситуациях);

4.2. Тестирование:

— физического развития — по стандартным методикам силами педагогического коллектива;

— двигательной подготовленности — в рамках занятий физической культуры по комплексу тестов.

4.3. Наблюдение: — за поведением студентов в процессе учебной деятельности — осуществляют преподаватели - предметники, классные руководители.

4.4. Беседы: — с педагогическими и медицинскими кадрами — разъяснение порядка заполнения анкет, целей и задач исследования, используемых методических приемов, полученных результатов, мер по повышению эффективности здоровьесберегающей деятельности учреждения;

— с родителями — разъяснение порядка заполнения анкет, стратегии здоровьесбережения в образовательном учреждении, требований, предъявляемых к студентам, рекомендации по организации учебных и внеучебных занятий, профилактических и оздоровительных мероприятий, планируемых и проводимых в семье;

— с обучающимися — объяснение порядка заполнения анкет и выполнения других действий, необходимых для корректного проведения исследований, индивидуальные беседы со студентами группы риска.

4.5. Экспертные методы: — преобразования качественных показателей анкетирования в количественные показатели для осуществления статистического анализа:

— оценки эффективности технологий здоровьесбережения в ГАПОУ
СМПК.

разработчики:

зам. директора по ВР и Т  Е.З. Муратшин;

руководитель физического воспитания  В.А. Тихонов.

Приложение 1.

Методика комплексной оценки состояния здоровья обучающихся

Комплексная оценка состояния здоровья складывается из оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития студента; степени резистентности и реактивности организма (степень сопротивляемости организма неблагоприятным факторам); функционального состояния основных систем организма; наличия или отсутствия хронических заболеваний (в т.ч. врожденной патологии).

Основными задачами контроля за здоровьем и развитием студентов являются:

* углубленное исследование, оценка состояния здоровья студента в эпикризные периоды и назначение соответствующих рекомендаций с целью обеспечения его гармоничного развития, оптимального функционального состояния организма и полноценного здоровья;

* раннее выявление отклонений в состоянии здоровья студента для организации оздоровления и лечения с целью профилактики формирования хронических заболеваний.

Группу здоровья определяет педиатр, учитывая осмотры специалистов. При исследовании состояния здоровья студента в качестве основополагающих учитываются следующие критерии:

I критерий – наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе,

II критерий – уровень физического развития и степень его гармоничности,

III критерий – уровень нервно–психического развития,

IV критерий – резистентность организма,

V критерий – функциональное состояние органов и систем,

VI критерий – наличие или отсутствие хронических болезней или врожденных пороков развития.

I критерий обуславливает здоровье, II–VI критерии характеризуют здоровье.

На этом основании обучающиеся со сходным состоянием могут быть отнесены к **группам здоровья:**

Группа здоровья I – студенты здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций, и студенты, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития;

Группа здоровья II – студенты здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функции, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям;

Группа здоровья III – студенты с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями;

Группа здоровья IV – студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями;

Группа здоровья V – студенты, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями.

На основании результатов медицинского осмотра обучающихся врач делает заключение о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого студента, обращая внимание на особенности состояния опорно-двигательного аппарата и других органов, участвующих в выполнении отдельных упражнений. Оценка уровня физической подготовленности дают на основе спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

Все студенты на основании медицинского заключения распределяются на три группы: **основную, подготовительную и специальную**. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К основной медицинской группе при занятиях физической культурой целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также обучающиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К подготовительной медицинской группе относятся студенты II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания студентов с

недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Студенты занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех студентов, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освободить от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем студентов, которым физические упражнения (правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для студентов, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки обучающегося.

- Освоение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Основными задачами физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ, являются:

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием.

- Улучшение показателей физического и моторного развития.

- Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств.

- Постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам, расширение диапазона функциональных возможностей организма.

- Закаливание организма, повышение его защитных сил и сопротивляемости.
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.
- Воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных обучающемуся с учетом особенностей имеющегося у него заболевания.
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

В рамках спецмедгруппы выделяют:

1. Подгруппу «А» – студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Если здоровье и показатели физического развития этих студентов будут улучшаться, впоследствии их можно перевести в подготовительную группу. Обучающиеся, отнесенные к подгруппе А, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении под руководством преподавателя физической культуры.

При прогрессирующем улучшении состояния здоровья студенты подгруппы Б могут быть по рекомендации лечащего врача переведены в подгруппу А. Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического тестирования по итогам учебного, полугодия, учебного года. Ниже приведены краткие рекомендации, учитывающие особенности проведения занятий со студентами спецмедгруппы.

2. Подгруппа «Б» – студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения

объема и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от характера и тяжести заболевания) и выполнения физических упражнений лечебного (ЛФК) или оздоровительного характера под контролем квалифицированного педагога и врача. Обучающиеся, отнесенные к подгруппе Б, занимаются физической культурой в поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере или в учебном заведении под руководством квалифицированного педагога и специально подготовленного медицинского работника по индивидуальным программам.

Приложение 2.

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной, подготовительной медицинской группы

№	Виды упражнений.	пол	Курсы и оценки.					
			1 курс (основная)			1 курс (подготовительная)*		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100м (сек)	Ю	15.5	14.5	14.0	16.0	15.0	14.7
		Д	18.5	17.5	16.7	19.0	18.0	17.7
2	Бег 500 м (мин.сек.)	Д	2.20	2.10	2.00	2.50	2.30	2.20
3	Бег 1000 м (мин.сек)	Ю	4.20	4.00	3.50	4.50	4.40	4.20
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Ю	35	40	45	30	35	40
		Д	15	20	25	10	12	15

*Подготовительная группа может сдавать без учета времени или не сдают по показаниям врача

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной, подготовительной медицинской группы

№	Виды упражнений.	пол	Курсы и оценки.					
			2 курс (основная)			2 курс (подготовительная)*		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.8	16.0	15.0	14.7
		Д	18.0	16.8	16.7	18.5	17.5	17.0
2	Бег 500 м (мин.сек.)	Д	2.20	2.10	1.57	2.50	2.40	2.20
3	Бег 1000 м (мин.сек)	Ю	4.10	3.45	3.35	4.15	4.10	4.00
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Ю	35	40	45	30	35	40
		Д	17	23	27	14	20	25

*Подготовительная группа может сдавать без учета времени или не сдавать по показаниям врача

Листок «Здоровья»

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Группа _____

специальность _____

Мед. группа эффективность работы иммунной системы

курс	Группа I полугодие	Группа II полугодие	Количество заболеваний
I			
II			
III			
IV			

Уровень физиологического состояния (УФС)

курс	ЧСС	АД	Вес	Уровень
I				
II				
III				
IV				

Физическое развитие

Курс	Рост	Вес	Уровень
I			
II			
III			
IV			

Физическая подготовленность

курс	Сила				Выносливость				Быстрота			
	I пол.	уровень	II пол.	уровень	I пол.	уровень	II пол.	уровень	I пол.	уровень	II пол.	уровень
I												
II												
III												
IV												

Отношение к образу жизни

курс	Закаливание	Питание	Вредные привычки	уровень
I				
II				
III				
IV				

Занятия в секциях

курс	Вид
I	
II	
III	
IV	