

УДК 371.72

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ, ОТНОСЯЩИМИСЯ
ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

И. А. Есенкова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассмотрены особенности организации и проведения учебных занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья в подготовительные медицинские группы. Определен уровень физической работоспособности учащихся.

Ключевые слова: подготовительная медицинская группа, основная медицинская группа, состояние здоровья, проба Руфье.

Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой осуществляется для оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего. Это обосновано необходимостью выбора оптимальной программы физического воспитания и выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. Определение группы здоровья учащегося проводится с учетом состояния его здоровья.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности учащиеся могут быть поделены на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

В основную медицинскую группу включают детей без отклонений в состоянии здоровья, которые имеют достаточную физическую подготовленность. В подготовительную медицинскую группу включают детей, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также достаточную физическую подготовленность. Учащиеся подготовительной медицинской группы освобождаются от сдачи контрольных нормативов, связанных со спецификой их заболевания, а также имеют ограничения нагрузок в объеме и интенсивности. В специальную медицинскую группу включаются несовершеннолетние, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Согласно Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры распределение обучающихся в медицинские группы для занятий физической культурой [2] проводится не реже одного раза в год. Этот процесс осуществляется путем анализа анамнеза детей, данных медицинских документов (истории развития ребенка, медицинской карты амбулаторного больного, выписки из медицинских документов), медицинского осмотра, результатов ежегодного медицинского обследования, в том числе антропометрии.

При наличии медицинских показаний назначаются дополнительное медицинское обследование и консультации врачей-специалистов. Результаты таких обследований также учитываются при распределе-

нии в ту или иную медицинскую группу. Врачом-специалистом индивидуально решается вопрос об отнесении обучающегося в ту или иную группу.

В подготовительную группу для занятий физической культурой и спортом распределяются обучающиеся с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Обучающиеся в подготовительной группе допускаются к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» согласно рекомендациям врача-специалиста, при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений.

К занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, клубах по физической культуре и спорту, подготовке и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях обучающиеся в данной группе допускаются индивидуально, после дополнительного медицинского осмотра и (или) обследования. Для таких детей рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Наше исследование проводилось с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и к основной медицинской группам. В ходе исследования приняли участие 56 детей из 10 учреждений образования. Были проанализированы диагнозы, по которым детей распределили в медицинскую группу. Установлено, что большая часть детей – это дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и органов зрения.

Наиболее полно состояние организма на каждый данный момент времени отражает кардиореспираторная система. Тесты, определяющие физическую работоспособность (PWC), применяются в кардиологической практике, а также могут использоваться во время ежегодной медицинской диспансеризации детей и взрослых, профессионально занимающихся спортом.

Один из самых простых, так называемых нагрузочных тестов - это проба Руфье. Для ее проведения нужен только секундомер или часы с секундной стрелкой. Проба проводится следующим образом. После 5-минутного отдыха у ребенка измеряют пульс в положении сидя (P_1). Далее необходимо сделать 30 приседаний за 45 секунд, после чего ребенок са-

дится и в течение первых 15-ти секунд вновь фиксируются показания пульса (P_2). Третьим показателем (P_3) является число сердечных ударов за последние 15 секунд первой минуты отдыха после приседаний.

Индекс Руфье (I) рассчитывается по следующей формуле:

$$I = 4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200 / 10 \quad (1)$$

Оценка результатов пробы Руфье по разным возрастным группам приведена в таблице.

Оценка индекса пробы Руфье

| Уровень | От 15 лет и старше | 13-14 лет | 11-12 лет | 9-10 лет | 7-8 лет |
|-------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| Низкий | 15 | 16,5 | 18 | 19,5 | 21 |
| Удовлетворительно | 11-15 | 12,5-16,5 | 14-18 | 15,5-19,5 | 17-21 |
| Средний | 6-10 | 7,5-11,5 | 9-13 | 10,5-14,5 | 12-16 |
| Выше среднего | 0,5-5 | 2-6,5 | 3,5-8 | 5,5-9,5 | 6,5-11 |
| Высокий | 0 | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |

Способность сердечной мышцы восстанавливаться после относительно небольших нагрузок определяют как прирост частоты сердечных сокращений (ЧСС) на единицу времени. Чем более сердце адаптировано к нагрузкам, тем меньше тахикардия будет после них.

В ходе исследования тестирование проводилось с 25 учащимся ОМГ и 23 учащимися ПМГ возраста 11-12 лет. Оценка результатов показала, что дети обеих медицинских групп имеют средний уровень пробы Руфье.

В школах Российской Федерации проба Руфье (ПР) является обязательным скринингом для получения медицинской справки в школу, а ее результат – Индекс Руфье – для школьников является базовым показателем, определяющим их группу здоровья для занятий физической культурой [1]. Его обязательно назначают всем школьникам, начиная с возраста 7 лет. С его помощью определяют работоспособность сердца во время и после физических нагрузок.

Согласно п.12 Инструкции о порядке заполнения формы 1 здр/у-10 «Медицинская справка о состоянии здоровья», формы 1 мед/у-10 «Выписка из медицинских документов» [3] при выдаче медицинской справки о состоянии здоровья для получения общего среднего образования в графу «Рекомендации» вносятся сведения по необходимым ребенку режиму, питанию, закаливанию, рассаживанию в классе, иные рекомендации в соответствии с заключением и распределением на медицинские группы. Естественно, что у детей, относящихся по состоянию здоровья

в подготовительную медицинскую группу, есть на что обратить внимание. Однако, как показал опрос учителей физической культуры, только около 15 % медицинских справок имеют рекомендации врача. В основном это рекомендации, касающиеся рассадки детей в классе. Как правило, рекомендации, касающиеся двигательного режима учащегося и его физических нагрузок, отсутствуют. Т.е. негласно врачи как бы перекладывают это решение на плечи учителя и абстрагируются от решения данной задачи.

Оптимальным, несомненно, будет проведение теста врачом-специалистом в учреждении здравоохранения как обязательного обследования при получении справки о состоянии здоровья. В данном случае педиатр при осмотре и изучении медицинской карты ребенка смог бы исключить патологические состояния, которые могут исказить результат.

Однако, проведение пробы Руфье достаточно простое в организации, поэтому использование его учителем физической культуры позволяет оценить резервные возможности сердечной мышцы и на основании полученных результатов подобрать для ребенка оптимальный вариант физической активности. В последнее время участились случаи резкого ухудшения состояния здоровья на уроках физкультуры, а также фиксируются смертельные случаи. Поэтому пренебрегать проведением теста и его результатами нельзя. Данный тест показывает уровень нагрузок, который может выдержать ребенок без риска для здоровья.

Список использованной литературы

1. Оценка работоспособности сердца: проба Руфье и Руфье-Диксона // Государственное автономное учреждение здравоохранения Московской области «Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации» (ГАУЗМО КЦВМиР) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://vosmed.ru/info/otsenka-rabotosposobnosti-serdtsa-proba-rufe-i-rufe-diksona>. – Дата доступа : 20.11.2023.
2. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры» // Мир права [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://world_of_law.pravo.by/text.asp?RN=W21429025. – Дата доступа : 02.02.2023.
3. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. № 92 «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении Инструкции о порядке их заполнения» // Национальный центр правовой информации Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://etalonline.by/document/?regnum=W21022699>. – Дата доступа : 02.02.2023.