

# Оценка эффективности оздоровления детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный санитарный  
врач Российской Федерации  
Г.Г. Онищенко

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### I. Общие положения:

Методические рекомендации подготовлены с целью обеспечения единообразия в проведении медицинских осмотров детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков, исключения субъективных подходов к оценке эффективности летнего оздоровления.

Методические рекомендации предназначены для исполнения:

загородными оздоровительными учреждениями (загородные сезонные оздоровительные учреждения, в том числе, санаторные смены загородных сезонных оздоровительных учреждений; лагеря труда и отдыха на базе сезонных оздоровительных учреждений; загородные круглогодичные оздоровительные учреждения, в том числе санаторные смены загородных круглогодичных оздоровительных учреждений; загородные санаторно-оздоровительные учреждения, санаторные смены для детей на базах санаториев, баз отдыха (для взрослых), детские санатории, спортивно-оздоровительные и оборонно-спортивные учреждения); лагерями дневного пребывания школьников, в том числе лагеря труда и отдыха на базе лагерей дневного пребывания школьников.

Методические рекомендации предусматривают проведение медицинских осмотров всех детей в начале и в конце оздоровительной смены с оценкой эффективности оздоровления.

### II. Термины и определения:

**Показатели оценки эффективности оздоровления** (далее показатели) – 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<sup>2</sup>.

**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 показателей (рост, масса, мышечная сила и жизненная емкость легких (ЖЕЛ)).

Выбор 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 показателей зависит от непосредственного воздействия факторов среды, в том числе питания, двигательного режима, режима дня, проводимых в учреждении оздоровительных процедур и физкультурно-массовой работы. 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 показателей оборудование - весы напольные, ростомер, динамометр кистевой, спирометр.

При необходимости можно также дополнять 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 организуется и проводится медицинский осмотр всех оздоравливаемых детей с проведением антропометрических и физиометрических методов исследования.

Все измерения проводятся на полуобнаженном ребенке в первую половину дня.

Критерии оценки каждого 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 её 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	2	прибавка до	1	отсутствие	0

	10% и более		10%		прибавки	
--	-------------	--	-----	--	----------	--

**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 по итоговой суммарной оценке, для ее детализации оценке также подлежат 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	масса	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*
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. Необходимо 2-х – 3-х кратное повторение процедуры измерения. Из полученных результатов выбирается максимальный. Полученная величина ЖЕЛ называется фактической.