**Количественная характеристика здоровья**

Данный метод определяет уровень здоровья с помощью балльной системы оценок. В зависимости от величины каждого функционального показателя начисляется определенное количество баллов (от –2 до +7). Уровень здоровья оценивается по сумме баллов всех показателей. Максимально возможное количество баллов равняется 21. В зависимости от количества набранных баллов, всю шкалу делят на 5 уровней здоровья. От 1 уровня, соответствующего низкому уровню здоровья, до 5 высокого уровня. По данной системе оценок безопасный уровень здоровья (выше среднего) ограничивается 14 баллами. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. Характерно, что к 4 и 5 уровням относятся только люди, регулярно занимающиеся физической культурой. Количественная оценка физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Установлено, что развитие хронических заболеваний происходит на фоне снижения уровня здоровья до определенной критической величины. Было показано, что у людей с высоким уровнем здоровья (17-21 балл) не обнаружено хронических заболеваний, а в группе людей с уровнем здоровья выше среднего (14-16 баллов) заболевания выявлены у 6%, в группе людей со средним уровнем здоровья (10-13 баллов) различные хронические заболевания наблюдаются у 25%. Дальнейшее снижение уровня здоровья (ниже среднего и низкий) уже ведет к клиническому проявлению болезни с соответствующими симптомами.

Таким образом, уровень соматического здоровья, гарантирующий отсутствие болезней, имеют лишь люди с высоким уровнем физического состояния. Понижение уровня здоровья сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, граничащего с патологией.

Следует отметить, что отсутствие клинических проявлений болезни еще не свидетельствует о наличии стабильного здоровья. Средний уровень здоровья, очевидно, может расцениваться как критический.

Количественная оценка уровня здоровья по системе Г.Л. Апанасенко.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Уровни физического здоровья | | | | |
| I | II | III | IV | V |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| масса тела/рост (гр/см)  М  Ж  Баллы | 501  451  -2 | 451-500  401-450  -1 | 401-450  375-400  0 | 375-400  400-351  - | 375  350  - |
| ЖЕЛ/масса тела (мл/кг)  М  Ж  Баллы | 50  40  0 | 51-55  41-45  1 | 56-60  46-50  2 | 61-65  51-57  4 | 66  57  5 |
| ЧСС x АДсист/100  М  Ж  Баллы | 111  111  -2 | 95-110  95-110  0 | 85-94  85-94  2 | 70-84  70-84  3 | 69  69  5 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (мин,с)  М  Ж  Баллы | 3  3  -2 | 2-3  2-3  1 | 1.30-1.59  1.30-1.59  3 | 1.00-1.29  1.00-1.29  5 | 59  59  7 |
| динамометрия кисти/масса тела (%)  М  Ж  Баллы | 60  40  0 | 61-65  41-50  1 | 66-70  51-55  2 | 71-80  56-60  3 | 81  61  4 |
| Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов) | 4 | 5-9 | 10-13 | 14-16 | 17-21 |

М – мужчины; Ж – женщины; ЖЕЛ – жизненная емкость легких; АДсист – систолическое артериальное давление.

В этом материале мы рассмотрели теоретические вопросы, определяющие понятие физического здоровья человека, а также некоторые методы, позволяющие его оценить. В следующей статье разберем этот материал на конкретных примерах, определив физическую работоспособность с заданным возрастом человека, а также разберемся, какую физическую нагрузку следует выполнять исходя из рассчитанной работоспособности.