**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)МЖБаллы  |  501451-2  |  451-500401-450-1  |  401-450375-4000  |  375-400400-351-  |  375350-  |
| ЖЕЛ/масса тела (мл/кг)МЖБаллы  |  50400  |  51-5541-451  |  56-6046-502  |  61-6551-574  |  66575  |
| ЧСС x АДсист/100МЖБаллы  |  111111-2  |  95-11095-1100  |  85-9485-942  |  70-8470-843  |  69695  |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (мин,с)МЖБаллы  |   33-2  |   2-32-31  |   1.30-1.591.30-1.593  |   1.00-1.291.00-1.295  |   59597  |
| динамометрия кисти/масса тела (%)МЖБаллы  |  60400  |  61-6541-501  |  66-7051-552  |  71-8056-603  |  81614  |
| 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.