

## ***Методика комплексной балльной оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко***

Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья.

Любым видом человеческой деятельности предшествует выбор цели или мотивов. По данной теме большинство отметили следующие мотивы: укрепление здоровья, развитие физических качеств, снижение веса тела, эмоциональная разрядка и другие.

Каждому человеку, решающему задачу укрепления здоровья, раньше или позже приходится заниматься самостоятельно, поэтому рассмотрим этот мотив более подробно.

Исследования, проведенные в области здоровья человека, позволили установить, что количество движений, позволяющих поддерживать организм в оптимальном состоянии, составляет 10 000 движений в сутки.

Деятельность, связанная с бытом занимает 3000-5000. Еще 5000 движений ежедневно остается невостребованным. Для того, чтобы их выполнить требуется не менее 30 минут непрерывной физической работы. Это составит в неделю 6-8 часов. Именно такая величина принята в качестве оптимальной двигательной активности человека.

Количественный подход позволил сформулировать еще одно очень важное понятие – уровень здоровья, под которым понимают сумму резервных мощностей кислородно-транспортной системы. Этот показатель оценивается по максимальному потреблению кислорода (МПК). Для расчета уровня здоровья сейчас используют ряд методик. На сегодняшний день наиболее доступной, наиболее приемлемой является система Г.Л. Апанасенко

### **Практическая часть**

Из таблицы видно, что при определении уровня здоровья используются следующие физиологические показатели:

1. Весо-ростовой индекс (Кетле) – соотношение веса к росту, измеряемого в гр/см;
2. Жизненный индекс – соотношение жизненной емкости легких к массе тела (мл/кг);
3. ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин);
4. АД – артериальное давление (мм.рт.ст.);
5. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (сек.);
6. Силовой индекс – сила кисти руки (кг.) / вес тела (кг.) × 100.

### **Экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.)**

Она состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл. Общая оценка здоровья определяется суммой балл. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала.

Для оценки уровня здоровья, измеряются в состоянии покоя:

- жизненная емкость легких (ЖЕЛ),
- частота сердечных сокращений (ЧСС),
- артериальное давление (АД),
- масса тела,
- длина тела,
- динамометрия кисти (определение силы кисти руки)

Определив физиологические показатели организма, проведя расчет этих показателей, обследуемый делает вывод об уровне своего физического здоровья. Учитывая свой жизненный опыт, он выявляет причины проблем, связанных со здоровьем и дает себе рекомендации по укреплению физической активности.

### **Рекомендуемые процедуры по физической активности**

**1.** принимать во внимание на 4 основных факторов:

\* частота - физическая нагрузка 3 раза в неделю считается оптимальной, нежелательно заниматься физическими упражнениями подряд несколько дней подряд несколько дней во избежание боли, усталости, возможных травм.

\* продолжительность - необходимо, чтобы занятие затрачивалось от 25 до 60 минут и чтобы они имели 3 фазы: разминку %-10мин.),нагрузку (15—40 мин), расслабление (5-10мин). Чем старше человек, чем менее он тренирован, тем важнее стадия разминки.

\* интенсивность - оптимальная интенсивность для нетренированных составляет 30-50% в фазу разминки и расслабления 60-80%, в фазу нагрузки 70-90%.

\* типы рекомендуемых физических упражнений могут включать комплексы с легкой, умеренной и тяжелой нагрузкой. Например, ходьба (быстрая и энергичная), езда на велосипеде (вместо машины), подъем по лестнице(вместо лифта). Также могут быть рекомендованы такие виды физической активности, как работа в саду, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, игры, танцы. Чем больше вид физической активности подходит к образу жизни человеку, тем больше оснований его рекомендовать.

**2.** рекомендуемые частота, продолжительность и интенсивность упражнений должны соответствовать возможностям каждого конкретного человека и зависеть от исходного уровня его тренированности. Те, кто ведет сидячий образ жизни и недостаточно тренированы, должны начинать медленно, но регулярно с непродолжительных и не очень интенсивных нагрузок и повышать свою тренированность постепенно в течение несколько недель.

**3.** специальные советы по физической нагрузке могут понадобиться пациентам с определенными проблемами здоровья, которые могут быть усугублены физическими упражнениями (кардиологические проблемы, высокое АД избыточный вес, диабет, хронический бронхит, заболевания вен нижних конечностей, заболевания костей и суставов).

**Экспресс-оценка уровня физического здоровья  
(по Г.Л. Апанасенко)**

Показатели	Функциональные уровни					Физиол. показатели в покое	
	1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий		
Масса тела / Рост тела, (г/см)						Рост- Вес-	
М	501	451-500	401-450	375-400	375		
Ж	451	401-450	375-400	351-374	350		
Баллы	-2	-1	0	-	-		
ЖЕЛ (мл/кг)							
Масса тела							
М	50	51-55	56-60	61-65	66	-	
Ж	40	41-45	46-50	51-57	57	-	
Баллы	0	1	2	4	5	-	
ЧСС×АДсист						ЧСС- АД-	
100							
М	111	95-110	85-94	70-84	69		
Ж	111	95-110	85-94	70-84	69		
Баллы	-2	0	2	3	4		
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек (мин, с.)						Время восстановл ения –	
М	3	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	59		
Ж	3	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	59		
Баллы	-2	1	3	5	7		
Динамометрия кисти / Масса тела (%) ×100						Сила кисти	
М	60	61-65	66-70	71-80	81		
Ж	40	41-50	51-55	56-60	61		
Баллы	0	1	2	3	4		
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	4	5-9	10-13	14-15	17-21	Сумма баллов-	

Вывод: