

ЗАВИСИМОСТЬ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОТ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ОРГАНИЗМА

© Козлов Александр Константинович

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2. E-mail: akkozlov@bk.ru

Ключевые слова: физическое здоровье; физическое развитие; физическая работоспособность; конституциональные особенности; дети; подростки

В современной теоретической и практической отечественной медицине физическому здоровью здорового человека уделяется недостаточное внимание. Наше здравоохранение традиционно направлено на выяснение этиологии, патогенеза и лечения многочисленных заболеваний, но не на оценку количественных характеристик физического здоровья здоровых людей. Вместе с тем, здравоохранение, по определению, должно быть в основном профилактическим. Однако, в настоящее время, вся инфраструктура и основные функциональные обязанности медицинского персонала направлены на больного человека, а не на здорового. Но неотвратимо наступает эра «здоровье-центристской доктрины» в медицине, акцентирующей внимание на сохранение здоровья здорового человека.

Здоровый ребёнок — это комплексная государственная задача. И проблема не только медицинская, но и социально-гигиеническая, а также психолого-педагогическая. Здоровый ребёнок — главная проблема ближайшего и отдалённого будущего нашей страны, т.к. весь творческий и экономический потенциал, все перспективы социального развития, высокого уровня жизни, науки и культуры — всё это является итогом достигнутого уровня здоровья детей и подростков, физической и интеллектуальной их работоспособностью.

В современном Мире представители самых разных научных специальностей стремились дать наиболее точное определение понятию — «Здоровье». Характеристики здоровья мы встречаем в различных науках: гелиобиологии, экологии, антропологии, биологии, хронобиологии, биоритмологии, биогеохимии, биофизики, биохимии, генетике, цитологии, медицине, педагогике, эргономике, социологии, искусствоведении, культурологии, философии и т. д. Мы нашли более 400 определений термина — «Здоровье человека».

По нашему мнению, «Физическое здоровье детей и подростков характеризуется уровнем и гармоничностью их физического и психического развития, физической работоспособностью, экономичностью физиологических процессов, высокими резервами иммунной и эндокринной систем в процессе адаптации организма к воздействию экстремальных факторов внешней среды; наличием неспецифической резистентности; отчётливыми морально-волевыми и ценностно-мотивационными установками — при отсутствии признаков болезни и травматических повреждений».

Хорошо известно, что в жизни детей и подростков двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором гармоничного физического развития и достижения высокой физической работоспособности — основных показателей физического здоровья.

Но! — при всём при этом, всегда следует помнить, что физическая нагрузка для развивающегося организма — это всегда выраженный стрессорный фактор, и поэтому организаторам физического воспитания (педагогам, тренерам, врачам) необходимо знать, что тренировочные нагрузки необходимо строго дозировать с учётом конституциональных наследственных особенностей детей и подростков.

Сегодня для всех очевидно, что проблема двигательного, физического, воспитания с целью достижения физического здоровья детей и подростков не может решаться силами только врачей и педагогов. Это проблема общей культуры населения и образа жизни подрастающего поколения.

Следует напомнить, что термин «конституция человека» — это не только его телосложение (структура организма), но и его функциональные возможности, сложившиеся в онтогенезе под влиянием, как наследственных, так и

средовых факторов. Генетически обусловлены: структура мышечной ткани — количественные показатели «красных» и «белых» мышечных волокон; максимальное количество кислорода на килограмм мышечной ткани, доставляемого кардио-респираторной системой, а также количеством гемоглобина в эритроцитах крови.

В настоящем сообщении будут представлены фактические данные физического развития и физической работоспособности здоровых детей и подростков от 6 до 16 лет, мальчиков и девочек, спортсменов-пловцов и нетренированных школьников.

В каждом возрасте обнаружены индивидуальные различия по физическому развитию и физической работоспособности — то есть по физическому здоровью, в зависимости от соматического типа телосложения (микро-, мезо- и макросоматики) и уровня биологического созревания (ретарданты, медианты и акселераты).

Основной вывод нашего исследования — количественные показатели физического здоровья детей и подростков имеют выраженные индивидуальные особенности, определяемые как наследственностью, так и влиянием факторов внешней среды, таких как объём и интенсивность двигательной активности, комплексом восстановительных мероприятий — адекватное питание, достаточный для восстановления отдых, положительные эмоции.

Список литературы.

1. Современные проблемы подростковой медицины и репродуктивного здоровья молодежи. Кротинские чтения Сборник трудов 2-й Всероссийской научно-практической конференции / под редакцией А.С. Симаходского, В.П. Новиковой, М.Ф. Ипполитовой. — 2018. — С. 387–389
2. Кучма В.Р. Современные проблемы оценки физического развития детей в системе медицинской профилактики / Кучма В.Р., Скоблина Н.А. // Вестник Российской академии медицинских наук. — 2009. — № 5. С. 19–21.