

Абдырахманова Дж.О.

**КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ  
ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАЦИОНАЛЬНЫМИ  
ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ**

*Dj.O. Abdyrakhmanova*

**A QUANTITATIVE DESCRIPTION OF THE HEALTH OF PEOPLE CLOSE TO  
RETIREMENT AGE ENGAGED IN NATIONAL OUTDOOR GAMES IN MIDLANDS**

УДК:373.167.1:613

*Проведение количественной оценки уровня здоровья людей предпенсионного возраста занимающихся национальными подвижными играми, показывает средний уровень физического здоровья, дает ценные сведения о состоянии здоровья и улучшении функциональных возможностей организма.*

**Ключевые слова:** количественная характеристика здоровья, национальные подвижные игры, предпенсионный возраст.

*Улуттук кыймылдуу оюндар менен машыккан пенсия курагына чейинки адамдардын ден соолугунун деңгээлин сандык жактан баало, дене саламаттыгынын орточо деңгээлин көрсөтүп, организмдин саламаттыгы жана функционалдык мүмкүнчүлүктөрү жакшырышы жөнүндө баалуу маалыматтарды берет.*

**Негизги сөздөр:** ден соолуктун сандык мүнөздөмөсү, улуттук кыймылдуу оюндар, пенсияга чейинки курак.

*A quantitative assessment of the level of health of people approaching retirement age involved in national outdoor games, shows the average level of physical fitness, provides valuable information about the health and functional capacity of the organism.*

**Key words:** quantitative characterization of health, the national outdoor games, pre-retirement age.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге,

приводит к заболеваниям внутренних органов, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье – это первая важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению к счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего детства необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, национальными подвижными играми, которые позволяют развивать мышление, память, интеллект, развивать физические качества, также необходимо соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

**Цель исследования:** Проведение количественной оценки уровня здоровья людей предпенсионного возраста занимающихся национальными подвижными играми в условиях среднегорья.

**Организация и объекты исследования.**

Обследовано 32 взрослых людей, первая группа занимающихся НПИ состояла из 16 взрослых (8 - мужчин, 8 - женщин), во второй группе не занимающихся НПИ также 16 взрослых (8 - мужчин, 8 - женщин).

В задачу исследования входили подборка и экспериментальная проверка эффективности применения национальных подвижных игр и влияние их на физическое здоровье.

Взрослые, занимающиеся национальными подвижными играми под руководством инструктора по физической культуре 3 раза в неделю играли в национальные подвижные игры (Ат минип алыс жерге бару (длительная верховая езда, Кап менен урушуу (бой мешками), Кар атышмай (игра в снежки), Кар менен уруу (удары фигур снежками),

Найза ыргытмай (метание копья), Ордо (игра в альчики), Сөөк сындырмай (ломание кости), Того чыгуу жана түшүү (подъем в гору и спуск с горы), Балта ыргытмай (метание топора), Сууну таш менен уруп чачыратуу (брызгание ударом камня по воде), Бел кармашып жерден көтөрүшмөй (отрывание друг друга от пола захватом за пояс), Бел кармашып тартышуу (перетягивание друг друга, взявшись за пояс), Калмак көтөрүш (поднимание калмака), Аркан тартыш или ит тартыш (перетягивание каната), Ашкабак чапмай (удар по тыкве), Дөңгөк жаруу – (раскалывание чурки), Жаңырык чакыруу – (вывоз эха), Баш айланма (кружение), Тез атка минүү жана түшүү, (Быстрая посадка и высадка с коня и др.) (Х.Ф. Анаркулов, 2003).

Взрослые, не занимающиеся национальными подвижными играми вели повседневную трудовую деятельность.

#### Методы исследования

В соответствии с поставленной целью и задачами в работе использованы следующие методы исследования: антропометрия, физиометрия, метод количественной оценки уровня здоровья по системе Г.Л.Апанасенко, математико-статистические методы.

#### Результаты исследования:

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 пять уровней.

От 1го уровня, соответствующего низкому уровню здоровья, до 5 высокого уровня. По данной системе оценок безопасный уровень здоровья (выше среднего) ограничивается 14 баллами. Эта 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 (medicus.ru).

По результатам наших исследований мужчин и женщин, занимающихся национальными подвижными играми мы наблюдаем, что у занимающихся мужчин уровень физического здоровья по трем показателям средний, по двум показателям ниже среднего, это говорит о том, что у занимающихся людей качественная оценка уровня здоровья находится в пределах нормы. У не занимающихся, по трем показателям оценка ниже среднего, а по двум на низком уровне, что говорит о снижении уровня здоровья и ведет к клиническому проявлению болезни с соответствующими симптомами.

Таблица

**Количественная оценка уровня здоровья людей предпенсионного возраста занимающихся национальными подвижными играми в условиях среднегорья по системе Г.Л. Апанасенко**

Показатели	Уровни физического здоровья				
	I	II	III	IV	V
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<b>Мужчины 3/Н</b>					
Масса тела/рост (гр/см) Баллы			3/433 -0		
		Н/491-0			
ЖЕЛ/масса тела (мл/кг) Баллы		3/53 -1			
	Н/31,8 -0				
ЧССхАД сист/100 Баллы			3/91-2		
		Н/99,06-0			
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (мин.с) Баллы		3/3-1			
	Н/0				
Динамометрия кисти/масса тела (%) Баллы			3/66-2		
	Н/57-0				
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>Женщины 3/Н</b>					
Масса тела/рост (гр/см) Баллы		3/419-1			
		Н/434-1			

ЖЕЛ/масса тела (мл/кг) Баллы			3/47-2		
		Н/35-0			
ЧССхАД сист/100 Баллы			3/91-2		
		Н/106-0			
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (мин.с) Баллы		3/3-1			
		Н/0			
Динамометрия кисти/масса тела (%) Баллы			3/55-2		
		Н/47-1			
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		

**Примечание:** 3-занимающиеся; Н - не занимающиеся.

У занимающихся женщин уровень физического здоровья также по трем показателям на среднем уровне, по двум показателям ниже среднего, здесь качественная оценка уровня здоровья находится в пределах нормы. У не занимающихся, по трем показателям оценка ниже среднего, и по двум на низком уровне, что также говорит о снижении уровня здоровья.

У женщин весо-ростовой показатель находится в пределах допустимой нормы и дальнейшие занятия национальными подвижными играми позволят отрегулировать данные показатели. Время восстановления после нагрузки, как у мужчин, так и у женщин происходит на 3 минуте, что является

достаточно удовлетворительным показателем реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

У мужчин занимающихся НПИ показатель ЖЕЛ/масса тела (мл/кг) ниже среднего уровня, у не занимающихся низкий, эти данные позволяют сделать вывод, что показатели ЖЕЛ необходимо улучшать, выполняя больше национальных подвижных игр на развитие физических качеств, а также с элементами дыхательных движений.

**Выводы:**

При проведении количественной оценки уровня здоровья людей предпенсионного возраста занимающихся национальными подвижными играми, определено:

- что уровень соматического здоровья, занимающихся мужчин и женщин находится на среднем уровне физического здоровья и функциональных резервов организма.

- у не занимающихся мужчин и женщин наблюдается низкий и ниже среднего уровень физического здоровья, понижение уровня здоровья сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, граничащего с патологией.

**Литература:**

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения /ответственный редактор Н.И. Шарабакин, Бишкек: 2003. - 205с.
2. Интернет ресурс: [www.medicus.ru](http://www.medicus.ru).
3. Мельникова Н.А., Лукьянова В.Н., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - М. «Медицина», 2005.

**Рецензент: д.пед.н., профессор Турусбеков Б.Т.**