

Физическое развитие как показатель здоровья

Выполнил Зузенков М. В.

Группа 1.2.016

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Критерии общественного здоровья

- 1) Медико-демографические – рождаемость, смертность, естественный прирост населения, младенческая смертность,
- 2) Заболеваемость – общая, инфекционная, со временной утратой трудоспособности, госпитализированная.
- 3) Показатели инвалидности.
- 4) Показатели физического развития.

Факторы здоровья

- 1) Физическая активность как фактор здоровья человека.
- 2) Экология как фактор здоровья человека.
- 3) Образ жизни как фактор здоровья человека.
- 4) Рациональное питание как фактор здоровья человека.
- 5) Генетическая наследственность как фактор здоровья человека.

Физическое развитие - совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития.



Физическое развитие складывается из:

- 1) Биологического развития
- 2) Динамики развития роста
- 3) Телосложения
- 4) Мышечной силы
- 5) Работоспособности
- 6) Полового развития
- 7) Социальных условий
- 8) Питания
- 9) Окружающей среды
- 10) Наследственности
- 11) Медико-санитарной помощи



Для оценки физического развития проводят антропометрические исследования. Определяют морфологические признаки: длину тела и массу тела; функциональные признаки: емкость легких, экскурсию грудной клетки, мышечную силу рук; состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, стоп, развитие мускулатуры).



Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма и является одним из важнейших показателей здоровья детей.



Ускоренные темпы развития называются акселерацией. Существует немало теорий, объясняющих явление акселерации. Считается, что это - результат общей тенденции в биологии современного человека, возникшей под влиянием научно-технического прогресса.



На фоне ускорения развития детей и подростков (внутри возрастных групп) наблюдается явление ретардации (замедление) развития. В среднем количество детей с замедленным развитием составляет 13 - 20%.



Любое заболевание отражается на физическом развитии ребенка, нарушая его. Например, эндокринные нарушения приводят к таким аномалиям развития как гигантизм, акромегалия, нанизм и др. Такие хронические заболевания, как ревматизм, туберкулезная интоксикация тоже оказывают влияние на физическое развитие - отмечается задержка развития. У детей длительно и часто болеющих, наблюдается снижение прибавки массы тела, ослабление тонуса мускулатуры, нарушение осанки. Рахит, кишечные инфекции в раннем возрасте задерживают физическое развитие.

Уровень и степень гармоничности физического развития вычисляют с помощью антропометрических исследований, опираясь на региональные стандарты физического развития. достигнутый уровень физического развития определяют путем сравнения со средними показателями биологического развития для данного возраста, а степень гармоничности — с помощью оценочных таблиц



Методы оценки физического развития

- 1) Метод сигмальных отклонений с графическим изображением профиля физического развития.
- 2) Метод шкал регрессии
- 3) Цинтильный метод
- 4) Комплексной оценки физического развития
- 5) Комплексной оценки состояния здоровья.

Комплексная оценка физического развития устанавливает уровень биологического развития (биологический возраст) по показаниям длины тела, ее погодовой прибавки, количеству постоянных зубов, по степени развития вторичных половых признаков и сроку наступления менструации у девочек.

Используя таблицы сравнивают данные ребенка со средними возрастными показателями, определяется соответствие биологического возраста календарному, опережение или отставание.



Физическое развитие здорового ребенка в течение жизни закономерно изменяется и должно укладываться в определенные возрастные нормы. Для того чтобы получить эти нормы, обследуют большие однородные (по возрасту, полу, национальности и т. п.) детские коллективы. Статистическая обработка полученных данных позволяет определить средние показатели физического развития возрастно-половой группы. Для каждой области выводятся свои стандарты исходя из условий жизни в разных климатических поясах, в городах и сельской местности, этнографических различий.