**Физическое состояние человека**

Организм человека развивается в течение всей его жизни, но наибольшее развитие происходит с детского до юношеского возраста. У каждого возраста существуют определенные особенности роста и развития, как отдельных органов, так и всего организма в целом.

**Физическое состояние школьников**

Для полноценной оценки поведения детей, подростков и юношей, для правильного подхода к их воспитанию, организации рационального режима образования и отдыха следует учитывать возрастные закономерности развития организма.

Мы не будем рассматривать дошкольный период жизни ребенка, не потому, что он менее значим, просто в данном случае нас интересует физическое состояние в возрасте от шести до 18 лет, т.е. в период обучения детей в школах, колледжах, лицеях, Вузах.

В подростковом возрасте происходит основной рост и формирование организма, перестройка работы всех органов и систем, особенно эндокринной и нервной системы, гипофиза, щитовидной и половых желез.

В детском возрасте на рост тела, органов и тканей оказывает влияние гормон роста, выделяемый гипофизом, а в подростковом возрасте основное влияние на рост оказывают половые гормоны и гормон щитовидной железы, также регулируемые гипофизом.

Если будет нарушена функция этих желез, то это повлияет на процессы формирования костной системы и рост всего организма, при этом наступает отсталость физического развития организма.

**Критерий оценки физического состояния**

Понятно, что важным критерием оценки физического состояния детского, подросткового и юношеского организма, его здоровья, правильность формирования, будет состояние физического развития.

На физическое состояние может оказывать влияние, как наследственность, болезни, инфекции, так и внешние социально гигиенические факторы (условия проживания, климат, режим питания, нагрузки, отдых и др.).

Чтобы правильно организовать режим жизни детей, необходимо знать закономерности их физического развития и физическое состояние в любой момент их жизни. Основные: внешние показатели физического развития: рост (длина тела), масса тела и окружность груди. Не менее важно знать состояние осанки, развитие мускулатуры, мышечный тонус, мышечную силу, жироотложение, жизненный объем легких и т.п.

Измерив, все антропологические и физиологические показатели, можно оценить физическое здоровье школьников с помощью теста "Оценка физического состояния школьников" из пакета "Состояние" на основе пяти морфологических и функциональных показателей:

индекса Кетле (уровень развития массы и роста);

индекса Робинсона (качество регуляции сердечно-сосудистой системы);

индекса Скибинского (функциональные возможности органов дыхания и кровообращения);

индекса Шаповаловой (уровень развития двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, а также функциональные возможности кардио-респираторной системы);

индекса Руфье (уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы).

С помощью этой методики можно получить результаты по каждому индексу и интегральную оценку уровня физического здоровья учащихся обоего пола в возрасте от шести до18 лет.

**Оценка физического состояния взрослых**

Из юности человек вступает в период активной жизни, у него много сил, он здоров, инициативен, работоспособен. Вот именно тогда и надо позаботится о том, чтобы сохранить и улучшить здоровье, продлить свое активное состояние, улучшить свою работоспособность, обеспечить себе долгую трудоспособную жизнь.

Казалось бы, понятно, если человек не болен, то он здоров, однако это не всегда так на самом деле, при отсутствии явных болезней, человек, может быть, имеет скрытые болезни, либо ослаблен физически, имеет отклонения в психическом состоянии, эмоционально напряжен, все эти факторы могут вызывать у человека внутренний дискомфорт.

Для улучшения психического и физического состояния человека, его работоспособности можно воспользоваться физическими, психотехническими упражнениями и точечным массажем из пакета "Комфорт".

Медиками введено понятие "практически здоровый человек", это значит: человек психически уравновешен, терпим в обществе (в семье), сохранил важнейшие физиологические функции: сон, аппетит, работоспособность, его реакции на жизненные события адекватны.

У каждого возраста свои физиологические особенности — реактивность нервной системы, приспособительные возможности, физиологические постоянные. Степень здоровья определяет возможности человека: справляется ли он с повседневными рядовыми нагрузками, есть ли у него еще резервы для выполнения жизненных требований.