

Культ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Ольга ГОЛУБЕНКО

Не секрет, что в нашей стране падает культура — искусства, науки, образования, общения... И здоровья — в том числе! В суеде «повседневки» горсткой таблеток, разовыми лечебными процедурами или даже хирургическими операциями мы выгоняем из себя непрошено явившийся недуг — на время, а причина-то его явления в том, что мы сами «открыли ему дверь», истощив по разным причинам защитные запасы своего здоровья: травим себя табаком и алкоголем (некто — и чем похуже), живём «сиднем» на стуле, диване и водительском кресле, забыв напрочь не только о занятиях спортом, но и об утренней физзарядке. Причем, такой образ жизни ведут не только люди старшего и среднего возраста, а молодежь, которая «акселеризируется» настолько, что стареет на глазах! В западных странах сотрудникам многих фирм выдают в «сопакете» оплату занятий спортом и контролируют её целевое назначение. Здорово! Но даже лучшего клерка могут уволить за замеченный факт курения. В России только некоторые фирмы готовы на подобные «щедрости», устанавливая оздоровительно-профилактические «строгости» и тем самым организованно берегут здоровье своих трудящихся. В большинстве люди предоставлены самим себе.

Но ведь каждый человек может научиться тренировать и повышать резервные возможности собственного организма, и в итоге — улучшить самочувствие и иметь высокую работоспособность. Солидный резерв человеческого здоровья, как правило, не позволит забраться в его тело и душу разным вирусам и стрессам. Холод, зной, перепады атмосферного давления и даже магнитные бури — ни о чем «здоровяку». Главное — захотеть им стать!

Всех желающих научат контролировать уровень своего здоровья и работоспособности Государственный научный центр РФ **Институт медико-биологических проблем РАН** (директор — академик А.И. Григорьев) и некоммерческая организация **Ассоциация «Народный СпортПарк»**. Они более 10 лет разрабатывают и используют методики тестирования здоровья различных групп населения. Их деятельность нацелена на повышение культуры здоровья населения и формирования культуры здоровья граждан России на основе новейших технологий: собственных и зарубежных, которые она передает на лицензионной основе своим партнерам. Эти технологии позволяют определить качество формирования юного организма и эффективно управлять его развитием; оценить скорость старения взрослого человека, биологический возраст в сопоставлении его с паспортным (разница может составлять 10—20 лет!), и даже прогнозировать ожидаемую продолжительность жизни.

Методиками ИМБП и «СпортПарка» вооружаются многие организации. Школы и ВУЗы открывают «второе дыхание» для дисциплины «физкультура». Лечебно-профилактические учреждения, пансионаты и санатории добиваются значительно больших оздоровительных результатов для пациентов и отдыхающих при меньшем использовании лекарственных препаратов. У медицинских страховых компаний и лечебно-оздоровительных учреждений появляется возможность надежно контролировать уровень физического здоровья и функциональные резервы сердца, дыхательной, нервной мышечной и других важнейших систем организма, оценивать степень рисков заболевания и рассчитывать вероятность издержек от последующего лечения. А администрации территорий, проводя мониторинг резервов здоровья и работоспособности в целях целенаправленного оздоровления населения своего района или региона, получают эффективный инструмент социальной политики.

Одни из основных проектов ИМБП и «СпортПарка»: **«Исследования для развития»**, непрерывно совершенствующий все используемые технологии; **«Резервы здоровья и работоспособности населения»**, одобренный Московским комитетом обра-

зования, Москомспортом и Комитетом по делам семьи и молодежи правительства Москвы; интернет-проект **«Созидание здоровья»** с размещением на сайте полной технологии тестирования и измерения психофизических параметров организма человека, где пользователи могут открыть приватную страницу-файл и, взаимодействуя со специалистами Ассоциации, разработать персональную программу тренировок здоровья; **«Развитие филиалов «СпортПарка»** — для регионов России; участие в целевой правительственной программе **«Молодежь Москвы»**, в которой к основной миссии ИМБП и Ассоциации по тестированию здоровья добавляется решение задач по борьбе с наркоманией, алкоголизмом, табакокурением и пропаганда здорового жизненного стиля столичной молодежи.

Интересен **«Национальный конкурс: «Резервы здоровья и работоспособности России»**, выявляющий индивидуальных победителей по уровню резервов физического здоровья и работоспособности среди трех возрастных групп детей, молодежи и взрослого населения. Конкурс — очно-заочный для любого региона России на основе стандартного спортивно-медицинского тестирования по технологии ИМБП и «СпортПарка». Результаты тестирования участников, поступившие в центральную базу данных, автоматически обрабатываются и ранжируются с помощью оригинальной компьютерной программы и рейтинговой Шкалы индексов физического состояния. Но претенденты на победу в национальном и региональных конкурсах в личном зачете должны повторно подтвердить свои показатели в присутствии независимых экспертов.



ШЕСТЬ БАЛЛОВ ПО ШКАЛЕ ИФЗ

Ясно, как измерить время, пространство, энергию. А КАК — здоровье? Причем, не больного, а *здорового* человека?

Оригинальная технология тестирования физического здоровья «Паспорт соматического здоровья», запатентованная «СпортПарком», — базовая для всех последующих. В основе её — диагностика физического здоровья и работоспособности человека, позволяющая, измерив и оценив физические качества и функциональные резервы физиологических систем организма, сравнить их с эталонами для возраста и пола, рекомендованными медиками-экспертами.

Тесты основаны на инструментальном измерении важнейших морфофункциональных показателей и при выполнении стандартных физических упражнений — ходьбы по лестнице, наклонов, приседаний, доступных каждому практически здоровому человеку. Три основных направления тестов — физическое развитие и функционально-соматические показатели (вес, рост, артериальное давление, жизненная емкость легких, задержка дыхания, частота сердечных сокращений покоя и релаксации); функциональные возможности кардио-респираторной системы и основные показатели работоспособности; показатели нервной мышечной системы вместе с силовой выносливостью, координацией движений, зрительно-двигательной реакцией и гибкостью позвоночника. Дополнительно — анкетирование, определяющее характеристики жизненного стиля.

Разработана **универсальная рейтинговая шкала индексов физического здоровья (ИФЗ)** — «инструмент» для интегральной оценки измерений в единой системе и сравнения данных с эталоном: обобщенный показатель с высшим уровнем физического здоровья — 6.0 баллов и низшим — 0.1 балла. И, как на экзамене: 5.1-6.0 баллов — «пятерочка», 4.1-5.0 — «четверочка», 3.1-4.0 — «троечка», а 3 балла и менее — «двочка», неудовлетворительное физическое состояние организма! О чем говорит «неуд»: для детей и молодежи до 25 лет — об отставании в физическом развитии, для лиц старше 25 лет — о сниженных функциональных резервах и ускоренном старении организма. Таким образом, ИФЗ можно считать **индикатором биологического возраста человека**.

После компьютерной обработки результатов тестирования по специально разработанной программе «Паспорт здоровья», сертифицированной и рекомендованной к использованию Минздравом РФ, каждый обследуемый получает **индивидуальный компьютерный профиль физического здоровья**, характеризующий состояние организма по 21 показателю здоровья, сравнивающий их с эталонами и графически отображающий оценку результатов тестирования на диаграмме.

В результате всего комплекса тестирования по системе ИМБП и «Народного СпортПарка» с вычислением индивидуального ИФЗ составляется важнейший «вкладыш» в личный «Паспорт соматического здоровья»: **программа персональной тренировки физического состояния человека** с акцентами на выявленные «слабые звенья» организма – для повышения его функциональных резервов. Причем, достичь планируемой величины ИФЗ необходимо в указанный срок!

На базе физкультурно-оздоровительных центров по технологиям ИМБП и Ассоциации организуется **мониторинг резервов здоровья и работоспособности** различных категорий населения. В Москве этих центров сегодня – 380, и за время деятельности протестировано более 100 тыс. детей и взрослых! А 6 лет назад технология мониторинга стала лауреатом Московского городского конкурса лучших инновационных программ и отмечена дипломом мэра Москвы Юрия Лужкова.

Важно то, что ранняя диагностика и объективная оценка состояния здоровья по технологии ИМБП и «СпортПарка» способствует появлению у различных категорий населения реальной мотивации физического совершенствования и здорового образа жизни.

Все частные лица, желающие «замотивироваться», и прогрессивные руководители, оценивающие благосостояние своей организации по здоровому духу и самочувствию её сотрудников, могут ежедневно обратиться в «паспортный стол» здоровья – **Научно-практический центр Ассоциации «Народный СпортПарк»** – по адресу: **109386, Москва, Высотный пр., 2/5**, позвонить по телефонам: **(495) 359-7701, 359-7766 (доб. 16)**, написать письмо по **E-mail: tests@sportpark.ru** и «побродить» по сайту **WWW.sportpark.ru**, который расскажет и о других технологиях ИМБП и Ассоциации, и о тестовом оборудовании, которое можно приобрести для последующего ведения технологии тестирования непосредственно в своей организации, и о компьютерной программе «Паспорт здоровья», дистрибутив и методики которой можно скачать (для зарегистрированного пользователя или члена Ассоциации – бесплатно), и о стоимости различных видов тестирования и услуг.

«Пошлина» за «паспорт здоровья» – не намного дороже, чем за оформление обычного гражданского «сертификата личности»: 300 руб. для частного лица и 200 руб. за одно лицо при тестировании группой от 10 человек, что явно дешевле затрат на лекарства, которые, дай бог, не пригодятся, если правильно следовать «рецептам» программы персональной тренировки здоровья.