

Проба Руф'є

УВАГА!!!

Дозволяється проходити лише студентам, зарахованим до ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ групи з фізичного виховання. Брати участь у проходженні тесту студентам ПІДГОТОВЧОЇ та СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ груп, а також після перенесених хвороб, операцій, із незадовільним самопочуттям **КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО!**

Проба Руф'є є навантажувальним комплексом, призначеним для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. Існують прямі і непрямі, прості і складні методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи (ФССС). До числа простих і непрямих методів визначення ФССС відносять функціональну пробу Руф'є, в якій використовуються значення частоти серцевих скорочень в різні за часом періоди відновлення після відносно невеликих навантажень.

Методика. У випробуваного, що знаходиться в положенні лежачи на спині протягом 5 хв, визначають число пульсацій за 15 с (P1); потім протягом 45 с випробовуваний виконує 30 присідань. Після закінчення навантаження випробуваний лягає, і у нього знову підраховується число пульсацій за перші 15 с (P2), а потім - за останні 15 з першої хвилини періоду відновлення (P3). Оцінку працездатності серця визначають за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результати оцінюються за величиною індексу від 0 до 15 (свій результат вписати в тест):

Самопочуття, активність, настрої (методика САН)

Мета опитувальника: оперативна оцінка самопочуття, активності та настрою (САН).

Опис методики: Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний відзначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте в даний момент, за допомогою питань, що складаються з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан і відзначити цифру, що відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики. При підрахунку крайній ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь виразності позитивного полюса в сім балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні – низькі.

На проходження тесту дається 10 хв.

Індекс Кетле

Він обчислюється як відношення ваги в кілограмах до квадрата зросту в метрах. Індекс маси тіла (ІМТ):

$$\text{Індекс Кетле} = \text{маса тіла (кг)} / \text{зріст (м}^2\text{)}$$

Потрібно порахувати ІМТ за формулою, співставити отриманий результат з наявними варіантами відповідей, та обрати варіант до діапазону якого входить Ваш отриманий результат.

Приклад підрахунку:

Зріст потрібно перевести у метри!

При зрості 165 см та вазі 55 кг, $\text{ІМТ} = 55 / (1,65 * 1,65) = 20,20$

Варіанти відповідей (можливо вибрати тільки один варіант).

- <17,5
- 17,5-18,5
- 18,6-22,9
- 23,0-27,4
- 27,5-29,9
- 30,0-34,9
- 35,0-39,9
- >40,0

