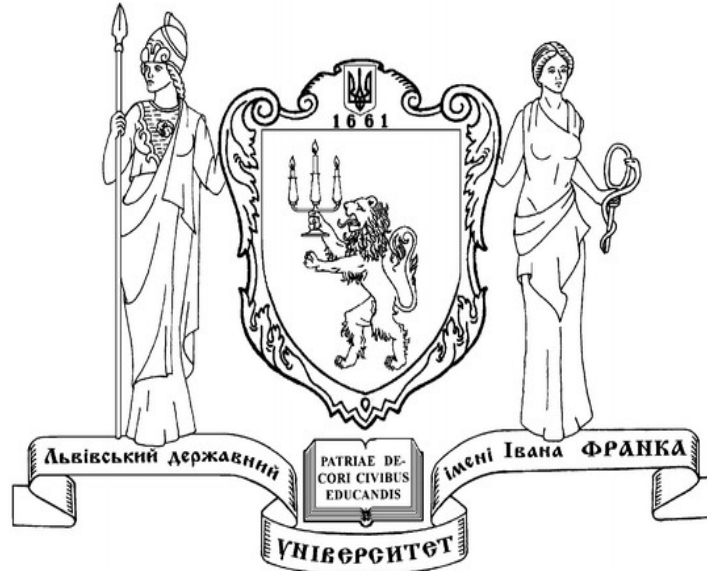


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Кафедра фізичного виховання та спорту



АНКЕТА САМОКОНТРОЛЮ

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Дата народження _____

Курс _____, факультет _____, група _____

Відділення на заняттях з фізичного виховання

(основне, підготовче, спеціальне медичне) _____

Спеціалізація (вид спорту) _____

Показники/ семестр	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр
Зріст стоячи (см)							
Маса тіла (кг)							
ЧСС (сп.)							
АТ (мм рт. ст.) (сistol./дистол.)							
Обвід грудн. кл. (см)							
Динамометрія кисті пр./лв. (кг)							
Індекс маси тіла							
Грудно- ростовий індекс							
Силовий індекс							
Рівень фізичного стану							
Оцінка фізичного стану							

Перевірив:

Викладач(П.І.Б.)							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Проба Руф'є

Курс	P1	P2	P3	IP
I				
II				
III				
IV				

Визначення індексу маси тіла

$$\text{ІМТ} = \text{вага(кг)} / \text{ріст}^2 \text{ (м)}$$

Оцінка індекса: норма : від 20 до 24,9;

зайва вага: від 25 до 29, 9;

ожиріння: від 30 і вище

Грудно-ростовий індекс

$$I = T - 0,5 L$$

де T – обвід грудної клітки в стані спокою (см)

L – довжина тіла в (см)

Це індекс пропорційності розвитку грудної клітки

Оцінка індексу: для чоловіків + 5,6 см;

для жінок + 3,8 см

Силовий індекс

$$I = (F/P) \times 100\%$$

де F – сила м'язів-згиначі пальців кисті;

P – вага тіла в (кг)

Оцінка індексу: для чоловіків – 70–73%;

для жінок – 50–60%

Проба Руф'є

Оцініть функціональний стан серцево-судинної системи. Виміряйте ЧСС у спокої після п'ятихвилинного відпочинку за 15 с до навантаження (P_1). Виконайте 30 присідань за 45 с. Повторно виміряйте ЧСС за 15 с в кінці першої (P_2) та в кінці другої (P_3) хвилин відновлення. Розрахуйте індекс Руф'є (IP) за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \text{ (од.)}$$

Оцінка індексу: 0 – атлетична працездатність;

0,1 – 5 – відмінна;

5,1 – 10 – хороша;

10,1 – 15 – задовільна;

>15 – погана

Оцінка фізичного стану

1. Характер трудової діяльності. За розумову роботу нараховується 1 бал; за фізичну – 3 бали.
2. Вік. У 20 років нараховується 20 балів. За кожні наступні 5 років знімається 2 бали.
3. Рухова активність. За заняття 3 і більше разів на тиждень протягом 30 хв і більше нараховується 10 балів; менше 3 разів на тиждень – 5 балів; не займається – бали не нараховують.
4. Маса тіла. Нормальна вага – 10 балів (допускається перевищення маси на 5% вище норми). За перевищення ваги на 6–14 кг – 6 балів; перевищення на 15 кг – 0 балів.

Нормальна вага вираховується за формулою:

для чоловіків: $50 + (\text{ріст}-150) \times 0,75 + (\text{вік}-21) / 4$;

для жінок: $50 + (\text{ріст}-150) \times 0,32 + (\text{вік}-21) / 5$

5. Пульс у стані спокою. За кожний удар нижче 90 уд/хв нараховується 1 бал. Оцінюється різниця між 90 та вихідною величиною. За ЧСС спокою 90 уд/хв і вище бали не нараховуються.
6. Артеріальний тиск. При тиску 130/80 мм рт.ст. нараховується 20 балів. За кожні 10 мм рт.ст. систолічного чи діастолічного тиску вище даної величини віднімається 5 балів.
7. Скарги. При наявності скарг на стан здоров'я бали не нараховуються. При їх відсутності додається 5 балів.

По сумі балів визначається рівень фізичного стану:

- низький – 45 балів та менше;
- середній – від 46 до 74 балів;
- високий – 75 балів та вище

Визначення тренувальних функціональних значень частоти серцевих скорочень

ЧСС спокою (уд/хв)	
Максимальна ЧСС = $220 - \text{вік}$	
Оздоровчо-тренувальна ЧСС = максимальна ЧСС – ЧСС спокою	
Границя оздоровчо-тренувальної ЧСС = (оздоровчо-тренувальна ЧСС x 0,6) + ЧСС спокою	
Границя лікувально-тренувальної ЧСС = (оздоровчо-тренувальна ЧСС x 0,5) + ЧСС спокою	
Максимальна границя тренувальної ЧСС = (оздоровчо-тренувальна ЧСС x 0,8) + ЧСС спокою	