**Експрес-оцінка соматичного здоров’я**

Вік (років, місяців)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата виміру\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ознаки | Результат | Бали |
| 1. | Зріст (см) |  |  |
| 2. | Вага (кг) |  |  |
| 3. | Артеріальний тиск |  |  |
| 4. | Частота серцевих скорочень (ЧСС) |  |  |
| 5. | Індекс Руф’є |  |  |
| 6. | Індекс маси тіла |  |  |
| 7. | Масо-ростовий індекс Кетле |  |  |
| 8. | Індекс фізичного стану (ІФС) |  |  |
| 9. | Проба Штанге |  |  |
| 10. | Проба Генчі |  |  |

**5. Індекс Руф’є (ІР) розраховувався по формулі:**

ІР= , ум. од.,

де ЧСС1 –пульс спокою за 15 сек до присідання;

ЧСС2 – пульс перших 15 сек першої хвилини відновлення;

ЧСС3 – пульс останніх 15 сек першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначали з урахуванням п'яти градацій: менше 3 – високий рівень; 4–6 – вище середнього (добрий); 7–9 – середній; 10–14 – нижче середнього (задовільний); більше 15 – низький.

**6. Розраховуючи індекс маси тіла за формулою:**



де  - маса тіла, кг,  - довжина тіла, м

**Значення індексу маси тіла**

|  |  |
| --- | --- |
| Індекс маси тіла | Результат |
| менше 18,5 | Недостатня маса тіла |
| 18,5–24,9 | Норма |
| 25–29,9 | Передожиріння (гладкість) |
| 30–34,9 | Ожиріння I ступеня |
| 35–39,9 | Ожиріння II ступеня |
| вище 40 | Ожиріння III ступеня |

**7. Масо-ростовий індекс Кетле, який розраховується за формулою та вимірюється у г∙см-1 .**



де  - маса тіла, кг,  - довжина тіла, см

Нормативні значення складають 325-365 г/см.

**8. Індекс фізичного стану:**



де, АТсер. – середній артеріальний тиск (мм рт.ст.), який розраховується за формулою:



Отримані значення були нами співвіднесеними зі шкалою оцінки фізичного стану за індексом фізичного стану

**Шкала оцінки індексу фізичного стану**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень фізичного стану | Значення ІФС |
| Низький | <0,375 |
| Нижче середнього | 0,375 -0,525 |
| Середній | 0,526 -0,675 |
| Вище середнього | 0,676-0,825 |
| Високий | >0,826 |

**9. Проба Штанге** — [функціональна проба](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0) з затримкою дихання під час вдиху, для оцінки дихальної функції.

Проба виконується в положенні сидячи. Досліджуваний повинен зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше (стискуючи ніс пальцями). Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. В момент видиху секундомір зупиняють. У здорових, але нетренованих осіб час затримки дихання коливається у межах 40-60 сек. у чоловіків і 30-40 сек. у жінок.

**10. Проба Генчі** - [функціональна проба](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0) з затримкою дихання під час видиху. Застосовується для аналізу системи зовнішнього дихання.

Пробу Генчі проводять у положенні лежачи. Зробивши звичайний (не надмірний) видих, досліджуваний затримує дихання. Тривалість перерви у диханні відзначається секундоміром. Секундомір зупиняють в момент вдиху і перевіряють результат.

Час затримки дихання у здорових нетренованих осіб коливається в межах 25-40 сек. у чоловіків і 15-30 сек. – у жінок. У спортсменів спостерігають значно вищі показники (до 50-60 сек. у чоловіків і 30-50 сек. у жінок).

**Визначення рівня соматичного здоровя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Низький** | **Нижче середнього** | **Середній** | **Вище середнього** | **Високий** |
| Дихальний індекс (Проба Штанге ) | 45  0 | 46-50  1 | 51-60  2 | 61-69  3 | 70  4 |
| Ваговий індекс (Кетле) | Більш  400  -3 | Більш  400  -3 | Менше  350  -1 | 350  0 | 400  0 |
| Індекс Руфє | 14  -2 | 11-13  -3 | 6-10  2 | 5-4  5 | 3  7 |
| Індекс фізичного стану |  |  |  |  |  |
| **Сума балів** |  |  |  |  |  |

**Дотримання режиму дня**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ознаки** | **Дата виміру** | **Результат** | **Бали** |
|  | Сон (годин) |  |  |  |
|  | Виконання домашнього завдання(годин) |  |  |  |
|  | Прогулянки (годин) |  |  |  |
|  | Ранкова зарядка (хвилин) |  |  |  |
|  | Заняття в спортивних секціях, гуртках |  |  |  |
|  | Характер харчування(разів на день, співвідношення жирів, білків вуглеводів, питний режим) |  |  |  |
|  | Перенесені хвороби (назва, кількість, за рік) |  |  |  |
|  | Кількість днів пропущених потхворобі |  |  |  |