

Індекс Руф'є

Відтепер кожен школяр перед початком навчального року має обов'язково пройти пробу Руф'є. Цей нескладний медичний тест оцінює швидкість відновлення пульсу після фізичних навантажень.

Проба Руф'є - це тест для серця дітей і підлітків.

Що це? Навіщо вона? Чому без результатів тесту Руф'є школяреві не видають довідку?

Вже 6 років перевіряють здоров'я школяра в Україні пробою Руф'є. Однак більшість батьків лякаються навіть назви цієї проби. 90% з них не знають для чого проба Руф'є проводиться їм дітям і як це відбувається.

Пробу Руф'є призначають для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. Зробити її нескладно. Необхідно після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 секунд (P1), потім протягом 45 секунд виконати 30 присідань. Відразу після цього підрахувати пульс за перші 15 секунд (P2) і останні 15 секунд (P3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюють за індексом, що визначається за формулою

Формула має такий вигляд:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{\text{Результат}}{10}$$

Перевірте отриманий результат:

Індекс Руф'є менший 0 — атлетичне серце;

0,1 — 5 — «відмінно» (дуже добре серце);

5,1 — 10 — «добре» (добре серце);

10,1 — 15 — «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);

15,1 — 20 — «погано» (серцева недостатність критичного ступеня).

Висновки робляться за оцінними таблицями, враховуючи вік дитини.

Оцінка проби Руф'є у дітей					
Оцінка результату	Значення проби Руф'є в залежності від віку				
	15 і вище	13 - 14 років	11 - 12 років	9 - 10 років	7 - 8 років
Погана	15	16.5	18	19.5	21
Слабка	11 - 15	12.5-16.5	14 - 18	15.5 - 19.5	17 - 21
Нормальна	6 - 10	7.5-11.5	9 - 13	10.5 - 14.5	12 - 16
Добра	0.5 - 5	2-6.5	3.5 - 8	5 - 9.5	6.5 - 11
Відміна	0	1.5	3	4.5	6

На підставі результатів тесту Руф'є школяреві видають довідку, де вказана група для занять фізичною культурою:

1. Основна група (виконуються всі вимоги занять з фізкультури);
2. Підготовча (займаються за основною програмою, але не здають нормативи з кросу);
3. Спеціальна група (індивідуальна програма).