

Экспресс-метод оценки
уровня физического здоровья
(по Г.Л. Апанасенко)

- В основу методики положены показатели физического развития (длина тела, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия), а также состояние сердечно-сосудистой системы (ССС).
- Критериями резерва и экономизации функции ССС являются время восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) до исходного уровня после физической нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) и "двойное произведение" в покое, определяемое по формуле
 - $$\text{ЧСС} * \text{АДсист.}/100$$
- Критерий резерва функции внешнего дыхания - показатель ЖЕЛ, отнесенный к массе тела (мл/кг).
- Мышечной системы - динамометрия более сильной руки, отнесенный к массе тела (в процентах).
- Показатели ранжированы, им присвоена оценка (в баллах) отдельно для мужчин и женщин.
- После получения каждого показателя определяется общая сумма баллов, которой оценивается уровень соматического здоровья:
 - 4 балла и < - низкий уровень;
 - 5-9 - ниже среднего;
 - 10-13 - средний;
 - 14-16 - выше среднего;
 - 17-20 - высокий.

Оценка уровня физического здоровья
МУЖЧИНЫ

ГРУППА	низкий	н.среднего	средний	в.среднего	высокий
1. Масса тела (гр.)					
----- Длина тела (см)	501 и >	451 – 500	450 и <	-	-
Баллы	- 2	- 1	0	-	-
2. ЖЕЛ (мл.)					
----- Масса тела (кг)	50 и <	51 - 55	56 - 60	61 – 65	66 и >
Баллы	0	1	2	4	5
3. Сила кисти (кг)					
----- Масса тела (см)	60 и <	61 - 65	66 – 70	70 - 80	81 и >
Баллы	0	1	2	3	4
4. ЧСС * АДС					
----- 100	111 и >	95 - 110	85 – 94	70 - 84	69 и <
Баллы	- 2	0	2	3	4
5. Время восст. ЧСС более 3 после 20 присед.	мин	2 – 3 мин	1.5 - 1мин 59с	1мин-1мин 29 сек	59 с и <
Баллы	- 2	1	3	5	7
6. Оценка уровня здоровья	4 и <	5 - 9	10 - 13	14 - 16	17 - 20

Оценка уровня физического здоровья
ЖЕНЩИНЫ

ГРУППА	низкий	н.среднего	средний	в.среднего	высокий
1. Масса тела (гр.) ----- Длина тела (см)	451 и >	351 – 450	350 и <	-	-
Баллы	- 2	- 1	0	-	-
2. ЖЕЛ (мл.) ----- Масса тела (кг)	40 и <	41 - 45	46 - 50	51 – 57	58 и >
Баллы	0	1	2	4	5
3. Сила кисти (кг) ----- Масса тела (см)	40 и <	41 - 50	51 – 55	56 - 60	61 и >
Баллы	0	1	2	3	4
4. ЧСС * АДС ----- 100	111 и >	95 - 110	85 – 94	70 - 84	69 и <
Баллы	- 2	0	2	3	4
5. Время восст. ЧСС более 3 после 20 присед. мин	мин	2 – 3 мин	1.5 - 1мин 59с	1мин-1мин 29 сек	59 с и <
Баллы	- 2	1	3	5	7
6. Оценка уровня здоровья	4 и <	5 - 9	10 - 13	14 - 16	17 - 20

Пример расчета обследуемого мужского пола

- Масса тела (гр.) 78000
- 1. $\frac{78000}{180} = 433$
- Длина тела (см) 180
- Показатель средний (0 баллов).
- ЖЕЛ (мл.) 5000
- 2. $\frac{5000}{78} = 64$
- Масса тела (кг) 78
- Показатель выше среднего (2 балла).
- Динамометрия кисти (кг) $64 * 100$
- 3. $\frac{64 * 100}{78} \% = 77$
- Масса тела (кг) 78
- Показатель выше среднего (2 балла).
- ЧСС * АДсист. $72 * 120$
- 4. $\frac{72 * 120}{100} = 86$
- 100
- Показатель средний (0 баллов).
- 5. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. - 75 сек.
- Показатель выше среднего (5 баллов).
- 6. Общая сумма баллов - 9.
- 7. Общая оценка физического здоровья - ниже среднего.