

# Экспресс-метод оценки уровня физического СОСТОЯНИЯ

(по Е.А. Пироговой)



Согласно данному методу прогноз уровня физического состояния (УФС) можно получить в результате предварительного измерения простых морфофункциональных параметров (ЧСС, артериального давления, массы тела) и использовать их при расчете индекса уровня физического состояния по формуле

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД ср.} - 2,7 \times \text{А} + 0,28 \times \text{М}}{350 - 2,6 \times \text{А} + 0,21 \times \text{Д}},$$

где: ИФС - индекс физического состояния (усл.един.);

ЧСС - частота сердечных сокращений (уд/мин);

А - возраст (лет);

М - масса тела (кг);

Д - длина тела (см);

АДср - среднее артериальное давление, которое можно рассчитать по формуле

$$\text{АДср} = \frac{\text{АДсист} - \text{АДдиаст}}{3} + \text{АДдиаст}, \quad \text{где}$$

Адсист - артериальное давление систолическое (мм рт.ст);

АДдиаст - артериальное давление диастолическое(мм рт.ст).

После вычисления ИФС полученный результат необходимо оценить по таблице

Уровень физического состояния	Диапазон значений ИФС	
	муж. пол	жен. пол
Низкий	менее 0.375	менее 0.260
Ниже среднего	0.376-0.525	0.261-0.375
Средний	0.526-0.675	0.376-0.525
Выше среднего	0.676-0.825	0.526-0.675
Высокий	0.826 и более	0.676 и более

По мнению автора, информативность данного метода прогнозирования УФС сохраняется для практически здоровых лиц в возрасте от 20 до 59 лет. Проводимые нами исследования оценки УФС студентов с использованием данного способа показали, что его информативность сохраняется и в возрасте 17-19 лет.

Однако следует отметить, что объективный прогноз УФС можно получить лишь в случае отсутствия: 1) превышения массы тела не более чем на 15 % от должной; 2) исходных нарушений в состоянии ССС.