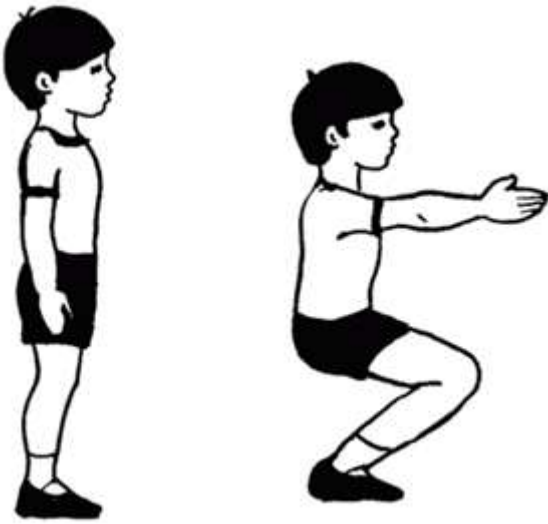


## Проба Руф'є. Що це?



Витривалість серцево-судинної системи дітей при фізичних навантаженнях, так звана "проба Руф'є" вже визначається не тільки у спортивних, але й у звичайних школах.

У липні 2009 року був виданий спільний наказ № 518/674 Міністерства охорони здоров'я України а також Міністерства освіти і науки України, щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. На підставі наказу

кожному школяреві належить отримати довідку із зазначенням фізкультурної групи, яку дозволено відвідувати, враховуючи його стан здоров'я.

Для отримання довідки школяри з батьками приходять в свою територіальну дитячу поліклініку, де визначають функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи дитини, за допомогою спеціального тесту - проби Руф'є. Результати проби Руф'є"заносяться в амбулаторну картку, а також видається довідка, що дозволяє відвідувати навчальний заклад з визначенням групи для занять на уроках фізичної культури. У кожній дитячій поліклініці виділено окремий кабінет для проведення проби Руф'є. Також дану роботу проводять і дільничні лікарі.

### 1. Що таке Проба Руф'є

Проба Руф'є - це невелике фізичне випробування для дитини, яке дозволяє встановити стан роботи серця. Проводиться воно за наступною схемою. Після п'ятихвилинного спокійного стану в положенні сидячи рахується пульс за п'ятнадцять секунд (р1), потім протягом сорока п'яти секунд тридцять присідань. Відразу після присідань підраховується пульс за перші п'ятнадцять секунд (р2) а також останні п'ятнадцять секунд (р3) першої хвилини періоду відпочинку.

Результати оцінюються за індексом, який визначається за формулою:

$$\text{Індекс} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

### 2. Індекс Руф'є

менш 0 - атлетичне серце;

від 0,1 до 5 - «відмінно» дуже добре серце;

від 5,1 до 10 - «добре» добре серце;

від 10,1 до 15 - «задовільно» серцева недостатність середнього ступеня;

від 15,1 до 20 - «погано» серцева недостатність сильного ступеня

3. Тільки на підставі проби Руф'є діти розподіляються за трьома групами здоров'я: основна, підготовча та спеціальна.

До основної групи з фізкультури ставляться абсолютно здорові діти, у яких після проходження медичного профілактичного огляду і за результатами проби Руф'є не виявлено ніяких проблем. Вони займаються фізкультурою за загальною програмою і можуть брати участь в кросах і змаганнях.

До підготовчої групи відносяться ті діти, у яких виявлено незначні відхилення у стані здоров'я (дифузний зоб 1-2 ступеня, порушення постави, сколіоз першого ступеня) та індекс Руф'є — нижче, ніж належить. Ці діти займаються за основною програмою, але звільнені від фізичних навантажень у вигляді участі в кросах і спортивних програмах.

У спеціальну групу входять діти, чий стан здоров'я вимагає індивідуального підходу при навантаженні фізичними вправами. Вчитель фізичної культури займається з ними за спеціальною програмою. Це діти, які віднесені до диспансерної групи спостереження та у яких спостерігається хронічна патологія.

Буває, за станом здоров'я дитина відноситься до основної групи, а згідно індексу Руф'є — серце може не витримати навантаження, тому його визначають в групу підготовки. Потім проба Руф'є робиться повторно — через один-два місяці.

---