

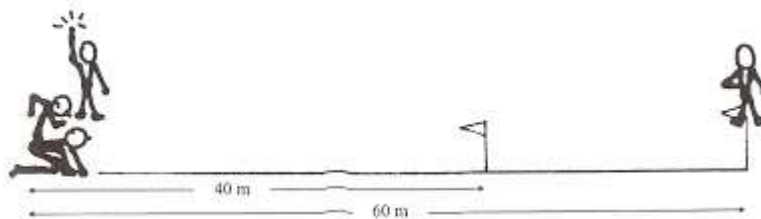
## Jak w prosty sposób sprawdzić czy jestem sprawny?

### Test sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży Z. Chromińskiego

#### 1. Bieg krótki (40 - 60 metrów)

**Wykonanie:** Badany pokonuje dystans 40 metrów (dzieci w wieku 7-9 lat) ze startu wysokiego lub dystans 60 metrów (10 lat i powyżej) ze startu niskiego.

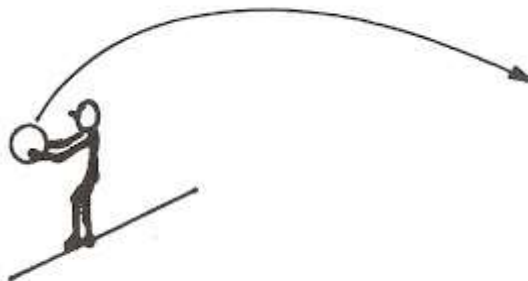
**Ocena:** czas mierzony z dokładnością do 0,1 s.



#### 2. Rzut piłką lekarską lub innym przedmiotem o podobnej masie

**Wykonanie:** badany wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu.

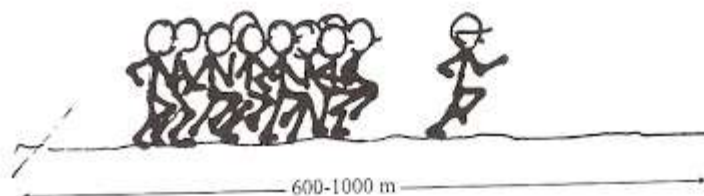
**Ocena:** zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej, od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do wewnętrznej krawędzi linii rzutu lub jej przedłużenia z dokładnością do 1 cm.



### 3. Bieg wytrzymałościowy (600 lub 1000 metrów)

**Wykonanie:** badani w wieku 7-9 lat wykonują bieg z liderem w tempie ok 6-7 min/km, a starsi uczniowie bieg na dystansie 600 metrów (dziewczeta) i 1000 metrów (chłopcy) ze startu wspólnego w grupach pięcio-, dziesięcioosobowych.

**Ocena:** czas mierzony z dokładnością do 0,1 s.



Bieg na 60 metrów dziewcząt (sek.)	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	10,2	10,7	11,2	11,7
	V	10,0	10,5	11,0	11,5
	VI	9,6	10,1	10,6	11,1
	VII	9,4	9,9	10,4	10,9
	VIII	9,3	9,8	10,3	10,8

Bieg na 60 metrów chłopców (sek)	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	9,9	10,3	10,7	11,1
	V	9,6	10,1	10,6	11,0
	VI	9,2	9,7	10,2	10,7
	VII	8,6	9,2	9,6	10,3
	VIII	8,4	8,9	9,4	9,9

Rzut piłką lekarską 3kg dziewczeta (m)	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	4,10	3,60	3,20	2,80
	V	4,70	4,20	3,70	3,20
	VI	5,40	4,90	4,40	3,90
	VII	6,00	5,50	5,00	4,50
	VIII	6,70	6,20	5,70	5,20

<b>Rzut piłka lekarską 3kg chłopcy (m)</b>	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	4,90	4,30	3,90	3,50
	V	5,30	4,80	4,30	3,80
	VI	6,30	5,80	5,10	4,60
	VII	7,30	6,70	6,10	5,50
	VIII	8,80	8,20	7,60	7,00

<b>Bieg na 600 m dziewczęta</b>	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	2,12	2,43	3,04	3,23
	V	2,10	2,41	3,02	3,21
	VI	2,05	2,36	2,57	3,16
	VII	2,04	2,35	2,56	3,15
	VIII	2,03	2,34	2,55	3,14

<b>Bieg na 1000 m chłopcy</b>	Klasa	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny
	IV	3,45	4,17	4,42	5,01
	V	3,37	4,09	4,34	4,52
	VI	3,28	4,00	4,25	4,43
	VII	3,20	3,50	4,15	4,35
	VIII	3,10	3,45	4,05	4,25

## **Test Ruffiera - oceń swoją wydolność fizyczną**

**Test Ruffiera to bardzo prosty sposób na poznanie reakcji serca na wysiłek fizyczny.** Na jego podstawie można dowiedzieć się o tym, w jakiej formie fizycznej znajduje się nasz organizm.

*Test Ruffiera-Dicksona* (bo tak brzmi pełna nazwa tej próby) jest bardzo prosty, a jego przeprowadzenie zajmuje zaledwie kilka minut. Bez problemu może go wykonać każdy w zaciszu własnych czterech ścian. Wystarczy zaopatrzyć się w stoper, by zmierzyć swoje tętno, a następnie podstawić wyniki do konkretnego wzoru.

Zanim jednak przejdziesz do testu, powinieneś dowiedzieć się, w jaki sposób należy przeprowadzić całą próbę. Poniżej opisujemy krok po kroku, jak to zrobić. Całe działanie

opiera się na aktywności fizycznej w postaci przysiadów bądź innych ćwiczeń, po zakończeniu których mierzymy tętno.

## Jak poprawnie przeprowadzić test Ruffiera?

Test ten był szczególnie popularny w latach osiemdziesiątych we Francji, gdzie poddali się mu niemalże wszyscy sportowcy. Generalnie polega on na pomiarze tętna przez okres jednej minuty w trzech różnych momentach.

Co prawda zdaniem niektórych wystarczy zaledwie 15 sekund pomiaru i pomnożenie uzyskanej wartości przez cztery. My jednakże proponujemy ci wykonanie klasycznej próby, czyli z minutowymi pomiarami.

- **P1 to tętno spoczynkowe.** Najlepiej położyć się na plecach bądź wygodnie usiądź, a po minucie zmierz swój puls.
- **P2 oznacza ilość uderzeń serca na minutę tuż po zakończonym wysiłku.**
- **P3 to wartość tętna po minutowym odpoczynku.** W tym celu zaraz po zakończonym wysiłku usiądź bądź połóż się, odczekaj minutę, po czym ponownie zmierz tętno.

W naszym przypadku wysiłkiem jest wykonanie minimum 30 przysiadów w czasie 45 sekund dla mężczyzn, bądź 20-30 przysiadów w tym samym czasie dla kobiet. Jeśli uporasz się z zalecaną liczbą przysiadów przed określonym czasem, należy ćwiczyć dalej.

Następnie uzyskane dane należy podstawić do poniższego wzoru:

$$I = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$

## Jak odczytać wyniki testu?

**Wynik uzyskany z podstawienia poszczególnych wartości do powyższego wzoru wskazuje na stan wydolności serca danej osoby, czyli stan przygotowania serca do wysiłku.**

W zależności od przedziału wskaźnika Ruffiera możemy dowiedzieć się, czy będziemy w stanie dać sobie radę podczas treningów wytrzymałościowych, czy też lepiej przed podjęciem aktywności fizycznej skonsultować się z lekarzem.

Ocena wydolności na podstawie uzyskanego wskaźnika Ruffiera:

- 0,0 – bardzo dobra,
- 0,1–5,0 – dobra,
- 5,1–10 – dostateczna,
- powyżej 10 – niewystarczająca.

## Test Ruffiera: Praktyczny przykład

$$(80 + 125 + 90) - 200 / 10 = 9,5$$

W tym przypadku wynik obejmuje trzeci poziom testu wydolności według Ruffiera. **Stan zdrowia serca osoby plasującej się w tym przedziale jest daleki od ideału.** Niekoniecznie oznacza on choroby układu sercowo-naczyniowego, ale na pewno wymaga solidnej poprawy kondycji.

## Wskaźnik BMI

**Wskaźnik BMI (body mass index) wyraża stosunek indywidualnej masy ciała do wzrostu,** którego wynik może pomóc nam w odpowiedzi na pytanie “Czy moja masa ciała jest właściwa?”. BMI może wskazywać prawidłową masę ciała, nadwagę lub otyłość, a nawet określone stopnie niedowagi

### Jak obliczyć wskaźnik BMI?

Aby obliczyć wskaźnika BMI, przydatny może się okazać **kalkulator BMI**. Można również wyliczyć go samodzielnie. Jeśli chcesz się dowiedzieć, czy Twoja waga jest odpowiednia **oblicz BMI** korzystając z poniższego wzoru:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała (kg)} / \text{wzrost}^2 \text{ (m)}.$$

Wartość BMI, którą otrzymaliśmy, przypisujemy do odpowiedniego zakresu. Pozwala nam to na ustalić **normy BMI**, czyli czy masa naszego ciała jest adekwatna do wzrostu.

Poniższa skala pozwoli nam na przyporządkowanie wartości wskaźnika BMI do odpowiedniego zakresu wagi:

- < 16 = wygłodzenie,
- 16 – 16,99 = wychudzenie,
- 17 – 18,49 = niedowaga,
- 18,5 – 24,99 = wartość prawidłowa,
- 25 – 29,99 = nadwaga,
- 30 – 34,99 = otyłość I stopnia,
- 35 – 39,99 = otyłość II stopnia,
- > 40 = otyłość III stopnia.

### Ograniczenia w odniesieniu do wskaźnika BMI

BMI to popularny wskaźnik, znany na całym świecie. Stanowi dobre odzwierciedlenie oceny masy ciała, lecz należy wspomnieć o **ograniczeniach związanych z jego stosowaniem.**

Weźmy pod uwagę aktywność fizyczną oraz towarzyszącą jej kwestię anaboliczną. **Sportowcy nie powinni sugerować się wskaźnikiem BMI.** Zwiększona masa mięśniowa np. w przypadku kulturystów mogłaby sugerować nadwagę lub otyłość. Z drugiej strony, lekkoatleta, o wyjątkowo smukłej sylwetce i niskim poziomie tkanki tłuszczowej, zostałby potencjalnie zakwalifikowany na granicy wartości prawidłowej i niedowagi.

**Ostatnim ograniczeniem jest masa kostna człowieka, którą u każdego z nas determinuje pochodzenie, genetyka oraz stan odżywiania.** Może to wprowadzić niezgodność między dwiema osobami o jednakowym wzroście i masie ciała.

**Uwaga! Wskaźnik BMI ma zastosowanie dopiero u dzieci powyżej 2. roku życia!**

Podsumowując, BMI jest stosunkowo prostym i ogólnym, lecz istotnym wskaźnikiem masy ciała. Jego zastosowanie jest pierwszym krokiem do indywidualnej oceny i podjęcia dalszych działań, jeżeli odczuwamy, że masa naszego ciała nie jest adekwatna do naszego wzrostu.