

Задание:

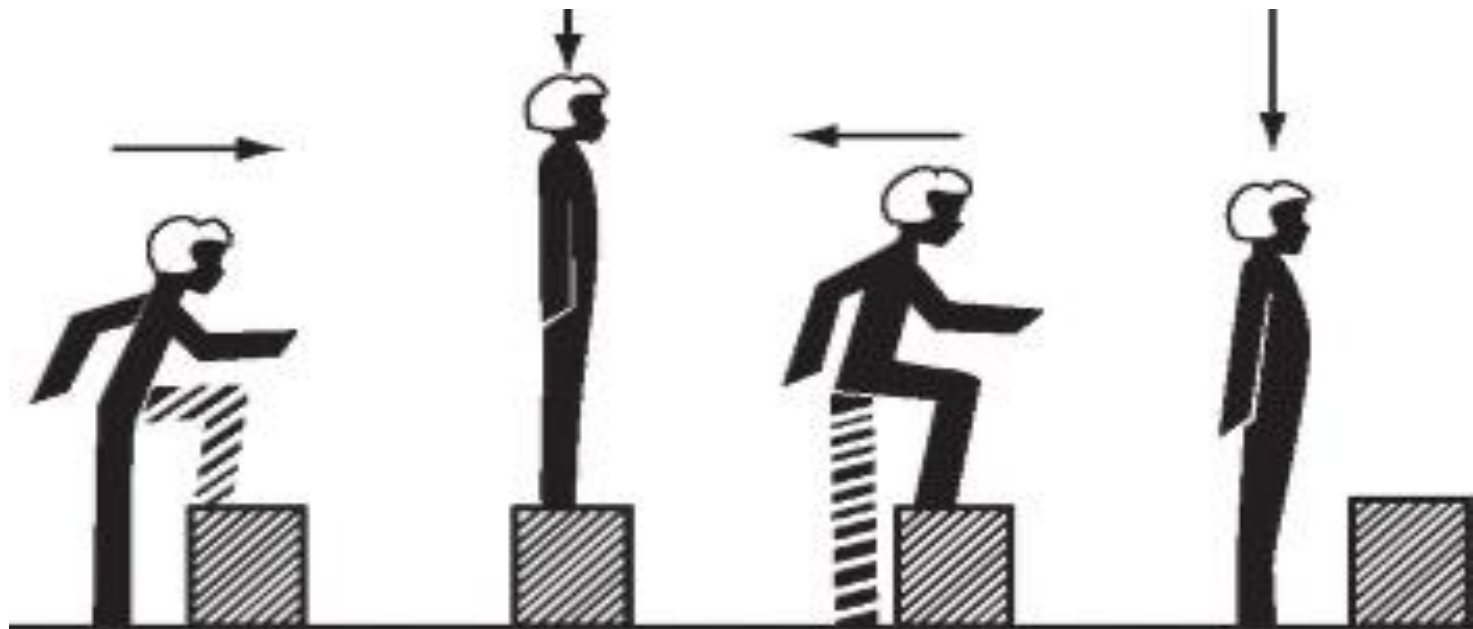
- Ознакомиться с предлагаемой методикой
- Выполнить нагрузочное тестирование
- Оформить результаты тестирования в презентацию:
 - ✓ *название работы + фамилия, имя, группа + сформулированная задача исследования – 1 слайд;*
 - ✓ *пример расчета – 2 слайд;*
 - ✓ *вывод по исследованию – 3 слайд*
- Перевести презентацию в **PDF** и отправить в день выполнения – **23 апреля** на r.metro@yandex.ru

Определение МПК по номограмме Астранда

Оборудование: ступень для юношей - 40 см, для девушек - 33 см, секундомер (*исходя из ситуации ступень – какую сможете найти*)

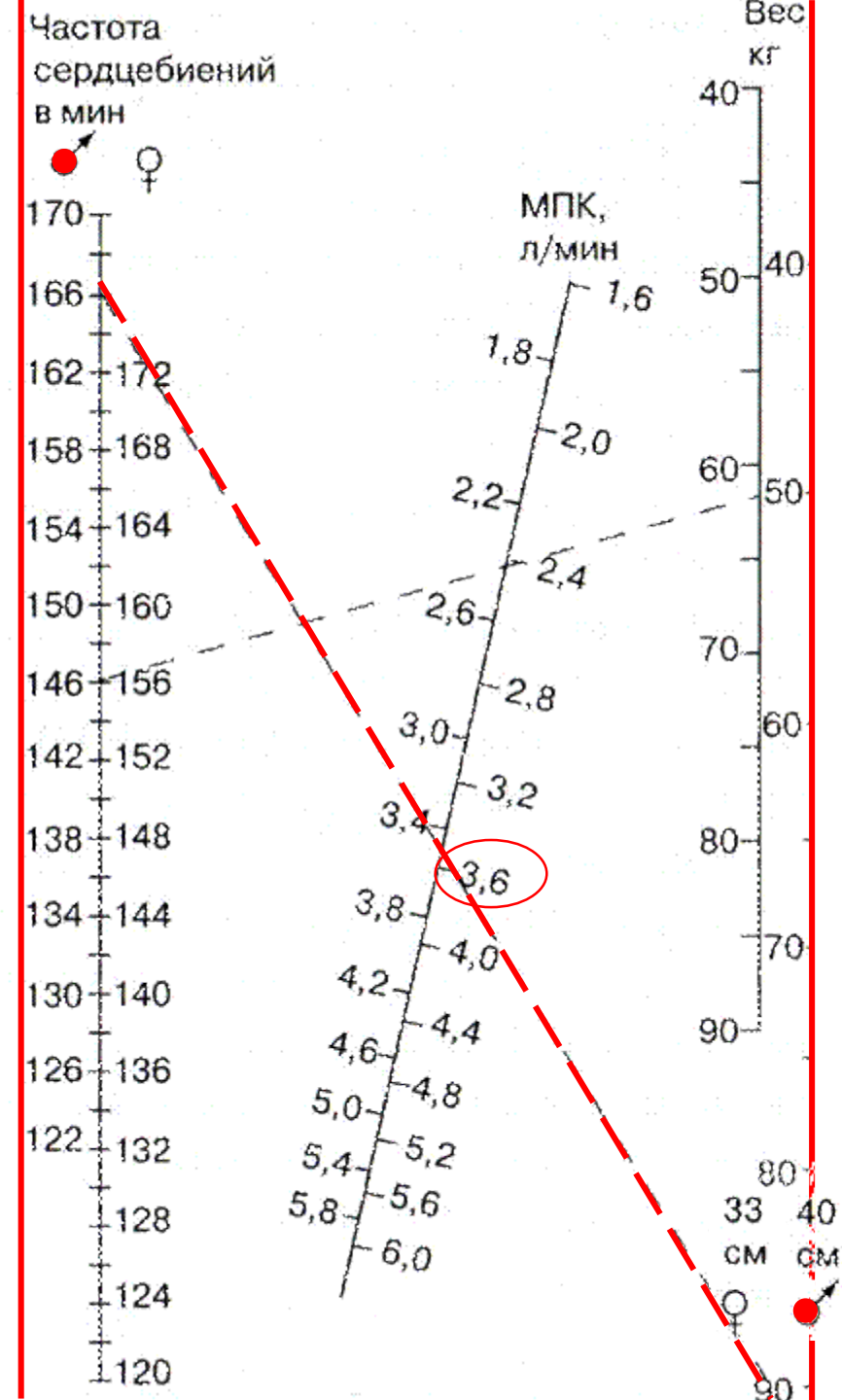
Ход работы:

- ✓ работа без предварительной разминки в течение 5 мин - подъем на ступеньку 4-мя шагами: левой на ступеньку, правой на ступеньку, левой на пол, правой на пол (*см. рис.*).
- ✓ Темп восхождений - 120 шагов в минуту.
- ✓ ЧСС регистрируется за последние 10 с в конце 5-й минуты работы.
- ✓ МПК определяется с использованием номограммы Астранда (*см. далее*)



Расчет по номограмме Астранда

- через точку, соответствующую массе тела испытуемого на шкале «**вес**» (для юношей красная вертикаль для примера) провести прямую до шкалы «**Частота сердцебиений**».
- Полученная точка на шкале «**МПК**» соответствует расчетным значениям **МПК**
- Например, ЧСС юноши 166 после нагрузки, все 95 кг проводим пунктирную линию красную и в пересечении – МПК 3,6 л/мин



Оценка значений МПК по номограмме Астранда

возраст, лет	Уровень МПК				
	низкий	сниженный	средний	высокий	очень высокий
Женщины					
20-29	1,69 28	1,7-1,99 29 - 34	2,0-2,49 35 - 43	2,5-2,79 44 - 48	2,8 49
30-39	1,59 27	1,6-1,89 28-33	1,9-2,39 34-41	2,4-2,69 42-47	2,7 48
Мужчины					
20-29	2,79 38	2,8-3,09 39-43	3,1-3,69 44-51	3,7-3,99 52-56	4,0 57
30-39	2,49 34	2,5-2,79 35-39	2,8-3,39 40-47	3,4-3,69 48-51	3,7 52

Примечание: в каждой возрастной группе цифры верхнего ряда МПК в л/мин, нижнего – в мл/мин/кг.