**МЕТОДИКА «ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я» (ЕКСПРЕС-АНАЛІЗ)**

**Інструкція.** Проведіть оцінку свого фізичного стану за наступними показниками:

**Вік.** Щороку дає один бал. Якщо вам 20 років, ви отримуєте 20 балів.

**Вага**. Нормальна вага умовно дорівнює росту в сантиметрах мінус 100. За кожен кілограм нижче норми додається 5 балів, за кожен кілограм вище норми віднімається 5 балів. Припустимо, що при зрості 176 см ви важите 85 кг, тоді за другим показником ви маєте мінус 45 балів.

**Куріння**. Некурящий отримує плюс 30 балів. За кожну викурену сигарету віднімається 1 бал. Якщо ви викурюєте в день 20 сигарет, то ваш третій показник становить мінус 20 балів.

**Витривалість**. Якщо ви ***щодня протягом не менше 12 хв***. Виконуєте вправи на розвиток витривалості (бігаєте в рівномірному темпі, плаваєте, гребете, катаєтеся на лижах або на велосипеді, т. е. робите вправи, які найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну систему), ви отримуєте 30 балів.

Вправляючись 4 рази на тиждень, ви набираєте 25 балів,

4 рази - 20, 2 рази - 10 і один раз - 5 балів.

За інші вправи (комплекс ранкової гімнастики, прогулянка, різні ігри) в цьому тесті бали вам не нараховуються.

Якщо ж ви взагалі не займаєтеся фізкультурою, то із загальної суми віднімається 10 балів. Якщо до того ж ви ведете малорухливий спосіб життя, то втрачаєте ще 20 балів.

**Пульс в стані спокою**. Якщо число серцевих скорочень в стані спокою у вас менше 90 уд. / хв, то за кожен удар пульсу з цієї різниці ви отримуєте один бал. Наприклад, при частоті пульсу 72 уд. / Хв - 18 балів.

Відновлення частоти пульсу після навантаження. Після 2-хвилинного бігу (можна на місці) відпочиньте 4 хв лежачи. При частоті пульсу, що перевищує початкову цифру всього на 10 ударів, ви отримуєте 30 балів, на 15 ударів - 15 балів, а на 20 ударів і більше бали не нараховуються.

Підраховується загальна сума балів за всіма показниками.

**Отриманим результатам відповідають наступні рекомендації:**

*Не більше 20 балів*: доцільно звернутися до лікаря, щоб перевірити своє здоров'я, а також спробувати скинути зайву вагу, переглянути свої звички, почати займатися фізичними вправами.

*21-60 балів:* слід приділити серйозну увагу боротьбі з наявними у вас факторами ризику (зайвою вагою, курінням, малої фізичної активністю).

*61-100 балів:* результат непоганий, що не знижуйте інтенсивності, розвиваючи витривалість.

*Понад 100 балів*: ваше здоров'я відмінне, у вас хороші резерви витривалості і опірності хворобам. Продовжуйте в тому ж дусі.