**Комплексная оценка физического здоровья взрослых**

Расчеты проведены для мужчины. Возраст: 25 лет, рост 174 см, вес 69 кг. Артериальное давление 125/60. Пульс в спокойном состоянии 60 уд/мин.

**Задание:**

1. Сделать «ортостатическую пробу» и «статическую балансировку», написать выводы.

2. Спрогнозировать свой уровень ФР, написать выводы.

 **Решение:**

1. Проведя «ортостатическую пробу» было выяснено что разница пульса стоя и лежа составляет всего 4 уд. это говорит о слабой возбудимости нервной системы.

 Наилучшим результатом статической балансировки было время 2 минуты 15 секунд, следовательно, состояние вестибулярного аппарата и системы мозгового кровообращения — отличные.

 2. Рассчитаем уровень физической работоспособности, по формуле:

*ФР = (700 – 3 х ЧССп – 2,5 х АД ср.п. – 2,7 х возраст + 0,28 х масса тела): (350 – 2,6 х возраст + 0,21 х рост),*

где ФР — физическая работоспособность;

ЧСС — частота сердечных сокращений в покое (60 мин);

АД ср.п — среднее артериальное давление, которое рассчитывается по формуле:

АД ср.п.= (АДсист – АДдиаст):3 + АД диас,

АД ср.п.= (125 – 60):3 + 60=81,667

*ФР = (700 – 3 х 60 – 2,5 х 81,661 – 2,7 х 25 + 0,28 х 69): (350 – 2,6 х 25 + 0,21 х 174) = 0,761*

Полученный результат соответствует значению «выше среднего» что вполне естественно для здорового молодого мужчины.

**Задание:**

1. Ответить на вопросы, посчитать свой уровень *реактивной и личностной* тревожности.
2. Описать полученный результат, сделав акцент на *оценку ЛТ,* как характеристику личности.
3. Если получены высокие или низкие показатели ЛТ, объяснить их.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

РТ = Σ 1 - Σ 2 + 35,

где Σ 1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 Σ 2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

РТ = 16 - 28 + 35 = 23 – низкая тревожность

ЛТ = Σ 1 - Σ 2 + 35,

где Σ 1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
Σ 2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

ЛТ = 21 - 22 + 35 = 34 – умеренная тревожность

**Вывод:** по результатам опроса реактивная или ситуативная тревожность у респондента составляет 23, что соответствует низкой тревожности. Это обуславливается отличным настроением и самочувствием опрашиваемого, а так же отсутствие каких либо проблем на момент опроса.

 Личностная тревожность, как показатель предрасположенности к тревоге, по результатам расчетов 34, что соответствует умеренной тревожности. Можно сделать вывод, что в определенных неприятных ситуациях, человек может принять правильное и взвешенное решение, без лишних переживаний.