
PRÓBA RUFFIERA

TEST OCENIAJĄCY WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ CZŁOWIEKA

Zadanie dla uczniów klas VI- VIII Szkoły Podstawowej nr 3 w Biskupcu

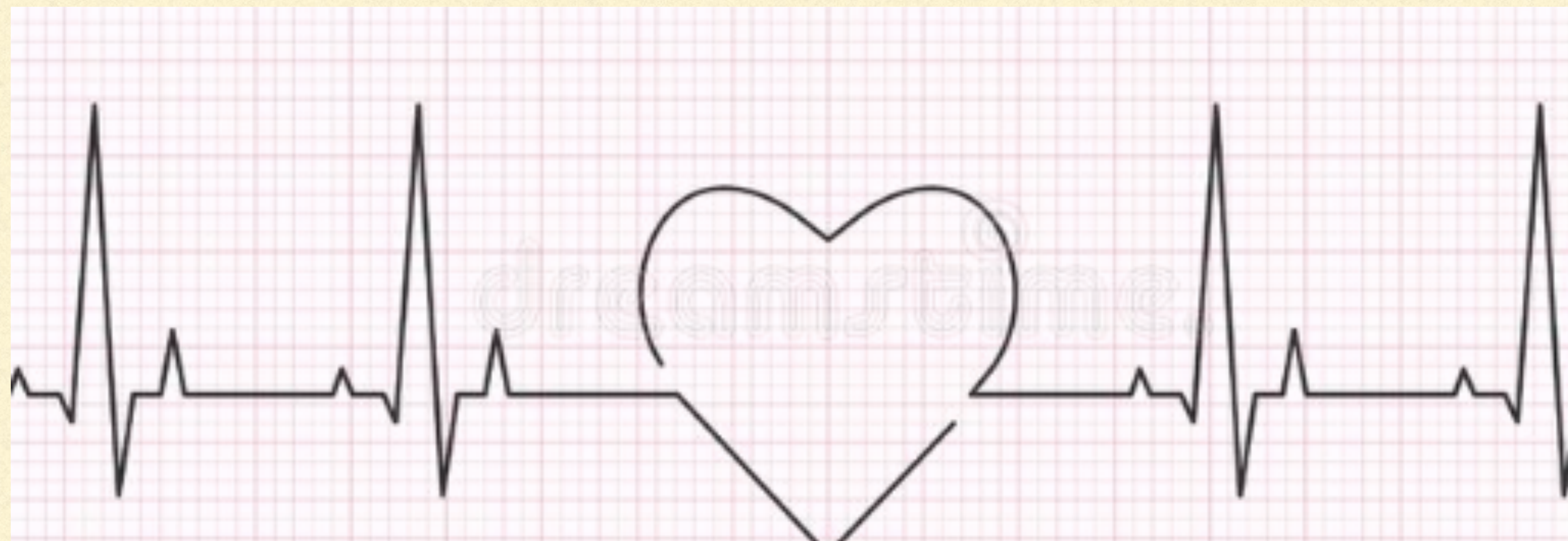


Próba Ruffiera

Najprostsza próba wysiłkowa. Uczeń wykonuje przysiady. Wykonuje pomiary tętna. Wynik próby wyrażony jest w postaci współczynnika.

$$R = \frac{(t_0 + t_1 + t_2) - 200}{10}$$

Puls, tętno – falisty ruch naczyń tętniczych zależny od skurczów serca i od elastyczności ścian tętniczych.



Badanie tętna

Dokonuje się go na tętnicach powierzchniowych, najczęściej tętnicy promieniowej, choć także na innych tętnicach dostępnych badaniu palpacyjnemu – tętnicy szyjnej zewnętrznej, ramiennej, udowej, podkolanowej, skroniowej i grzbietowej stopy. Jednak w trakcie resuscytacji Europejska Rada Resuscytacji w wytycznych nie zaleca sprawdzania tętna na tętnicach obwodowych, ale na **tętnicach szyjnych**, gdyż ze wszystkich wyczuwalnych przez skórę tętnic są najbliżej serca. Tętno bada się na tętnicy szyjnej ok. 1,5 cm bocznie od wyniosłości krtaniowej.

Technika badania sprowadza się do uciśnięcia tętnicy w miejscu, w którym leży bezpośrednio pod skórą opuszkami dwóch palców. Do badania tętna nie stosuje się kciuka, ponieważ w ten sposób można pomylić tętno badanego z własnym.



Przebieg badania:

- Uczeń odpoczywa ok. 5 minut w pozycji siedzącej.
- Następnie mierzy tętno (**t₀**).
- Uczeń wykonuje 30 przysiadów w ciągu 60 sekund. Powraca do pozycji wyjściowej.
- Pomiar tętna bezpośrednio po wysiłku (**t₁**)
- oraz po jednej minucie odpoczynku (**t₂**).

Tętno liczymy w czasie 15 sekund, przeliczając jego wartość na minutę.



Przygotuj zegarek z sekundnikiem oraz swoją kartę oceny wydolności.

Odpuoczywaj 5 minut, następnie zbadaj tętno (**t₀**)
(licz przez 15 sekund i pomnóż przez 4)

Wstań i wykonaj 30 przysiadów w ciągu 1 minuty, tak aby wykonanie jednego przysiadu zajęło 2 sekundy. Od razu zmierz palcami swoje tętno w ciągu 15 sekund i pomnóż przez 4. (**t₁**)



Wykonaj kolejny pomiar po 1 minucie odpoczynku znowu w ciągu 15 sekund, pomnóż przez 4. (**t₂**)

KARTA PRACY – WSKAŹNIK RUFFIERA

Imię i nazwisko ucznia

kl data badania.....

Pomiar tętna przez 15 sekund wartość x	Wartość tętna przeliczona na minutę t=wartość x*4=
Wartość tętna przed badaniem y₀=	t₀= y₀ * 4=
Wartość tętna bezpośrednio po wysiłku y₁=	t₁= y₁ * 4=
Wartość tętna po jednej minucie odpoczynku y₂=	t₂= y₂ * 4=

Wykonaj obliczenia wskaźnika
$$R = \frac{(t_0 + t_1 + t_2) - 200}{10}$$

Ocena wskaźnika

Na podstawie przeprowadzonej Próby Ruffiera i obliczonego współczynnika R=....., uzyskano ocenę wydolności.

Interpretacja wyników

Wynik	Ocena próby
0,00	bardzo dobra
0,10 – 5,00	dobra
5,10 – 10,00	średnia
10,10 – 15,00	słaba
Powyżej 15,10	zła

Film instruktażowy do wykonania próby Ruffiera

<https://www.youtube.com/watch?v=gJQnU-YjfRE>

Opracowała: Jolanta Okuniewska
