

Дисциплина: Спортивная медицина

Врачебная контрольная карта

1. Фамилия. И. О.	
2. Год и месяц рождения	
3. Домашний адрес	
4. Место работы	
5. Профессия (должность)	
6. Образование	
7. Жилищные условия	
8. Пищевой режим	
9. Заболевания в семье	
10. Перенесенные: а) болезни; б) операции (дата); в) травмы (дата);	
11. Употребление алкоголя	
12. Курение (количество сигарет в день)	
Спортивный анамнез	
1. Каким видом спорта занимается	
2. Сколько времени	
3. Какими другими видами спорта занимался	
4. По каким видам спорта участвовал в соревнованиях	
Антропометрические данные	
Масса тела (кг)	
Рост стоя (см)	
Рост сидя (см)	
Окружность грудной клетки: – на вдохе (см) – на выдохе (см) – пауза (см) – размах (см)	
Спирометрия (мл)	
Динамометрия: правая кисть (кг) левая кисть (кг)	
Оценка антропометрических данных	
Данные наружного осмотра	
кожные покровы	
жироотложение	

мышечная	
состояние грыжевых ворот	
грудная клетка	
спина	
стопа	
ноги	
Данные обследования внутренних органов	
жалобы	
органы дыхания	
органы кровообращения	
органы пищеварения	
мочеполовая система	
органы зрения, органы слуха	
нервная система	
Функциональные пробы	
Вегетативные пробы	
Пробы для оценки дыхательной системы	
Пробы для оценки сердечно-сосудистой системы	
Дополнительные обследования и заключения специалистов	
Заключение: – физическое развитие – состояние здоровья – медицинская группа – допуск к занятиям, соревнованиям – противопоказано – рекомендовано – повторная явка – направлен к специалисту – примечание	

Индексы для оценки физического развития:

1. ИНДЕКС ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И РОСТА:

$$\frac{\text{окружность грудной клетки (см)} \times 100}{\text{рост стоя (см)}}$$

Варианты:

- а) 50 – 55: грудная клетка пропорциональна росту;
- б) 49 и меньше: узкая грудная клетка (астеническая);

в) 56 и больше: широкая грудная клетка (гиперстеническая).

2. РОСТО-ВЕСОВОЙ ИНДЕКС характеризует пропорциональность веса тела по отношению к росту (индекс БРОКА-БРУКША):

$$\text{масса тела (кг)} = \text{рост стоя (см)} - 100$$

Этот индекс подходит не всем лицам, поэтому учитывают поправки:

- а) при росте 165 см – 174 см: масса тела (кг) = рост (см) – 105;
- б) при росте 175 см и выше: масса тела (кг) = рост (см) – 110;
- в) если телосложение астеническое, то от полученной массы тела отнимают 10 %;
- г) если телосложение гиперстеническое, то к полученной массе тела добавляют 10 %.

3. ВЕСО-РОСТОВОЙ ИНДЕКС показывает, сколько граммов веса приходится на 1см роста (индекс КЕТЛЕ):

$$\frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост стоя (см)}}$$

Варианты:

- а) норма для мужчин: 350 – 400 г/см;
- б) норма для женщин: 325 – 375 г/см;
- в) ожирение: выше 500 г/см;
- г) низкое питание: меньше 300 г/см;
- д) очень низкое питание: меньше 270 г/см.

4. ИНДЕКС ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (индекс ПИНЬЕ):

$$\text{рост стоя (см)} - (\text{окружность грудной клетки (см)} + \text{масса тела (кг)})$$

Варианты:

- а) до 9: индекс не подходит для данного лица;
- б) 10–15: крепкое физическое развитие;
- в) 16–20: хорошее физическое развитие;
- г) 21–25: среднее физическое развитие;
- д) 26–30: слабое физическое развитие;
- е) 31 и более: очень слабое физическое развитие.

5. ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ):

$$\frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{масса тела (кг)}}$$

Варианты:

а) для мужчин: не менее 65–70 мл/кг;

б) для женщин: не менее 55–60 мл/кг.

Нормативы: чем больше показатель, тем лучше.

6. ИНДЕКС РУЧНОЙ СИЛЫ (для более сильной руки):

$$\frac{\text{показатель динамометра (кг)} \times 100 \%}{\text{масса тела (кг)}}$$

Варианты:

а) для мужчин: не менее 65–70 мл/кг;

б) для женщин: не менее 40–50 мл/кг.

Нормативы: чем больше показатель, тем лучше.

7. ИНДЕКС ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ:

$$\frac{\text{рост стоя (см)} - \text{рост сидя (см)} \times 100 \%}{\text{рост сидя (см)}}$$

Варианты:

а) 87–92 %: телосложение пропорциональное;

б) 93 % и больше: телосложение непропорциональное за счет более длинных нижних конечностей;

в) 86 % и менее: телосложение непропорциональное за счет более длинного туловища.

8. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ):

$$\frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (в м}^2\text{)}}$$

Варианты:

а) 18–27: норма для мужчин и женщин;

б) 17 и меньше: сниженное питание;

в) 28–30: повышенное питание;

г) 31 и более: ожирение.

9. ИДЕАЛЬНАЯ МАССА ТЕЛА (индекс БОРНГАРДТА):

$$\frac{\text{рост стоя (см)} \times \text{окружность грудной клетки (см)}}{240}$$

10. ИНДЕКС ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ (ИФИ) характеризует уровень функционирования системы кровообращения и ее адапционного потенциала (А.П. Берсенева, 1991):

$$0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{САД} + 0,008 \times \text{ДАД} + 0,014 \times \text{возраст} + 0,009 \times \text{масса тела} - 0,009 \times \text{рост} - 0,27$$

Варианты:

- а) до 2,59 – удовлетворительный уровень функционирования кровообращения в состоянии покоя;
- б) 2,60 – 3,09 – напряжение механизмов адаптации;
- в) 3,10 – 3,49 – неудовлетворительный уровень функционирования кровообращения в состоянии покоя;
- г) 3,50 и выше – срыв адаптации.

Примечание: после расчета формулы необходимо сделать выводы для каждого индекса в отдельности, при этом отклонения до 3-5% от нормы учитывать не нужно.

Примеры:

1) мужчина, рост 176 см, масса тела 69 кг, телосложение астеническое.

Индекс росто-весовой:

$$176 - 110 = 66 \text{ кг} - 10 \% (6,6 \text{ кг}) = 59,4 \text{ кг}$$

Вывод: превышение массы тела по отношению к росту на 9,6 кг (15 %)

2) женщина, рост 162, масса тела 58 кг, ЖЕЛ – 3,5 л.

Индекс ЖЕЛ: $\frac{3,500}{58} = 60,3$

58

Вывод: ЖЕЛ в норме.