

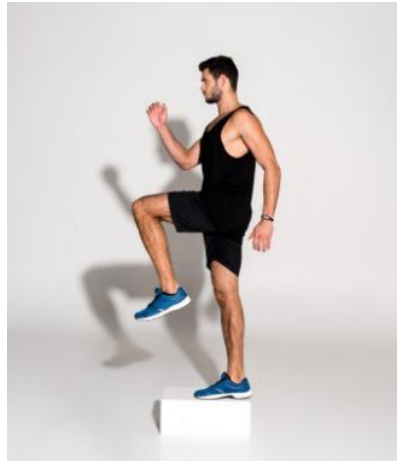
Гарвардський степ-тест

Гарвардський степ-тест оцінює здатність серцево-судинної системи відновлюватися після фізичного навантаження. Це простий метод оцінки фізичної витривалості та роботи серцево-судинної системи.

Під час війни виникла потреба в швидкій оцінці готовності військових до фізичних навантажень. Для цього необхідно було створити простий, зручний і недорогий метод, який можна було б застосовувати масово. Гарвардський степ-тест став одним з таких методів. Тест був розроблений Люсьєном Бруа та його колегами в 1942 році в Гарвардському університеті. Гарвардський степ-тест (або Brouha Test, як його ще називали) використовували для оцінки стану серцево-судинної системи і визначення витривалості солдатів у польових умовах.

Як проводиться Гарвардський степ-тест:

- **Платформа.** Для тесту використовується платформа або сходинка висотою 50,8 см (20 дюймів) для чоловіків і 45,7 см (18 дюймів) для жінок.



- **Тривалість тесту.** Учасник піднімається та спускається з платформи протягом 5 хвилин, підтримуючи темп 30 підйомів за хвилину (один цикл підйому та спуску кожні 2 секунди)
- **Ритм.** Зазвичай для підтримки правильного ритму використовується метроном або допомога тренера
- **Закінчення тесту.** Якщо учасник не може підтримувати ритм протягом 5 хвилин, тест припиняється раніше.
- **Вимірювання пульсу.** Після завершення тесту вимірюється пульс учасника тричі — через 1 хвилину (P1), через 2 хвилини (P2) і через 3 хвилини (P3) після завершення вправи
- **Обчислення індексу фізичної витривалості** робите за формулою:

$$\text{Індекс} = \frac{T \cdot 100}{P1 + P2 + P3}$$

в цій формулі T — час виконання вправи в секундах (максимум 300 секунд), P1, P2, P3 — частота серцевих скорочень через 1, 2 і 3 хвилини після завершення тесту.

До щоденнику занесіть отримані дані разом з формулою, за допомогою якої ви визначили свій результат.