



## Тест «Перемещение на коляске в течение 6 минут»

### Описание

Тест направлен на оценку **активности** в терминах МКФ. Домен d4, раздел «Мобильность»: d465 — передвижение с использованием технических средств.

Тест является функциональным для людей, перемещающихся на активной коляске, оценивает расстояние, которое испытуемый преодолевает на коляске за 6 минут, выносливость испытуемого и эффективность перемещения с использованием коляски.

При тестировании испытуемый может задействовать одну или обе руки.

Во время тестирования рекомендуется проводить измерение частоты сердечных сокращений на момент начала теста (в покое), после его проведения (сразу после нагрузки) и через минуту по его окончании (восстановление в покое).

По возможности подбирайте комбинацию тестов на умение пользоваться коляской, чтобы лучше понять успешность испытуемого и его способность выполнять конкретные задачи по пользованию коляской.

**ВНИМАНИЕ!** Для этого инструмента оценки по объективным причинам не существует нормальных значений, на которые можно ориентироваться. Поэтому его можно использовать только для того, чтобы оценить прогресс ребенка за период терапии, сравнивая исходный уровень мобильности и уровень мобильности, достигнутый за время терапии.

### Цель тестирования

Оценить эффективность перемещения на активной коляске, среднюю скорость перемещения на коляске и выносливость испытуемого; оценить расстояние, преодолеваемое испытуемым в техническом средстве (активной коляске) за 6 минут.

Также тест может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

### Порядок прохождения теста

Испытуемому предлагают перемещаться на активной коляске в течение 6 минут. По команде «Марш!» испытуемый начинает двигаться, а тестирующий начинает регистрировать расстояние, которое преодолел испытуемый. Как только истекают 6 минут, по команде «Стоп!» коляска останавливается. Затем отмечается самая дальняя точка нахождения передних колес, и измеряется общее расстояние.

При необходимости продемонстрируйте испытуемому, как нужно выполнять тест.

Испытуемому разрешено останавливаться и отдыхать в процессе тестирования. Он должен возобновить движение, когда сочтет это возможным.

Во время проведения теста испытуемого можно подбадривать.

На прохождение теста дается 2 попытки с паузой отдыха между ними продолжительностью 2 минуты. Из двух полученных результатов выбирается лучший.

В описании результатов теста необходимо отметить условия тестирования: вид поверхности, по которой движется коляска (линолеум, плитка или бетон), отвлекающие факторы (шум, количество людей).

### Оборудование

1. Таймер;
2. Пространство с разметкой клейкой лентой (маркер дистанции).

### Исходное положение

Испытуемый в активной коляске стоит у стартовой линии. Передние колеса коляски находятся перед стартовой линией. Руки испытуемого — на ободах колес.

### Инструкция

1. Займите исходное положение у стартовой линии;
2. По команде «Марш!» начните движение;
3. Перемещайтесь с привычной скоростью;
4. По команде «Стоп!» остановитесь.

### Ссылки на источники

- <https://www.seekfreaks.com/index.php/2016/07/05/resource-top-10-walking-tests-for-school-based-pts/>.

