ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МОЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

урок-практикум для учащихся 8-х классов.

Учитель Фурса М.Н. ГБОУ гимназия № 209

РАБОТА № 1: ПОДСЧЕТ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ПОКОЕ.

Ход работы:

1. **РАБОТА ПРОВОДИТСЯ В ПАРАХ**
2. **ЭКСПЕРИМЕНТАТОР КЛАДЕТ НА ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ГРУДИ ИСПЫТУЕМОГО ШИРОКО РАССТАВЛЕННУЮ РУКУ И СЧИТАЕТ КОЛИЧЕСТВО ВДОХОВ ЗА 1 МИНУТУ.**
3. **ПОДСЧЕТ ПРОВОДИТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ.**
4. **СРАВНИТЬ С ВОЗРАСТНОЙ НОРМОЙ:**

К 15-ТИ ГОДАМ У ПОДРОСТКА ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ В ПОКОЕ СОСТАВЛЯЕТ 15 ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В МИНУТУ.

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЧАСТОТА ИХ УРЕЖАЕТСЯ И СОСТАВЛЯЕТ – 10 – 15.

РАБОТА № 2: ПРОБА С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ

ПРОБА ШТАНГЕ.

Ход работы:

1. **В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ВЫДОХ,**
   ЗАТЕМ СНОВА ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ,
   ЗАЖАВ ПАЛЬЦАМИ НОС И ЗАКРЫВ РОТ.
2. **ЗАСЕКИТЕ ВРЕМЯ ПО СЕКУНДОМЕРУ ИЛИ ЧАСАМ С СЕКУНДНОЙ СТРЕЛКОЙ С МОМЕНТА ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ И ВЫКЛЮЧИТЕ ЕГО ПРИ ПЕРВОМ ВЫНУЖДЕННОМ ВДОХЕ.**
3. **ЗАПИШИТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ**
4. **СРАВНИТЕ С ПОЛОВОВОЗРАСТНОЙ НОРМОЙ ПО ТАБЛИЦЕ:**

ВОЗРАСТ (ЛЕТ)	МАЛЬЧИКИ (ВРЕМЯ В СЕК)	ДЕВОЧКИ (ВРЕМЯ В СЕК)
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60

РАБОТА № 3: РАСЧЕТ ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ).

Ход работы:

1. **ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ЖЕЛ ПОДСЧИТЫВАЕТСЯ ПО ФОРМУЛАМ.**

МАЛЬЧИКИ 13-16 ЛЕТ:

ЖЕЛ=(РОСТ(см) *0,052) – (ВОЗРАСТ(ЛЕТ)*0,022) – 4,2

ДЕВОЧКИ 8-16 ЛЕТ:

ЖЕЛ=(РОСТ(см)*0,041 – (ВОЗРАСТ(лет)*0,018) – 3,7

2. ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗАПИШИТЕ И СРАВНИТЕ СО СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИМИ ТАБЛИЧНЫМИ

ВОЗРАСТ (ЛЕТ)	ЖЕЛ МАЛЬЧИКИ (ЛИТРЫ)	ЖЕЛ ДЕВОЧКИ (ЛИТРЫ)
13	2,3	2,2
14	2,8	2,5
15	3,3	2,7

РАБОТА№ 4: ПРОБА С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ НА ВЫДОХЕ

ПРОБА ГЕНЧИ.

Ход работы:

1. **СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ВЫДОХ, ЕЩЕ РАЗ ВДОХ И ВЫДОХ И НА НЕМ ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ.**
2. **В МОМЕНТ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ ВКЛЮЧИТЕ СЕКУНДОМЕР И ВЫКЛЮЧИТЕ ЕГО ПРИ ПЕРВОМ ВЫНУЖДЕННОМ ВДОХЕ.**
3. **ЗАПИШИТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ И СРАВНИТЕ С ПОЛОВОЗРАСТНОЙ НОРМОЙ ПО ТАБЛИЦЕ:**

ВОЗРАСТ (ЛЕТ)	МАЛЬЧИКИ (ВРЕМЯ В СЕК)	ДЕВОЧКИ (ВРЕМЯ В СЕК)
13	24	19
14	25	24
15	27	26

СДЕЛАЙТЕ ВЫВОД: О СОСТОЯНИИ ВАШЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

ВКЛЮЧИТЕ В ВЫВОД:

1. **ОЦЕНКУ ВАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,**
2. **РЕГУЛЯРНОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,**
3. **НАЛИЧИЯ (ОТСУТСТВИЯ) ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ВАС, ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ, ВАШИХ ДРУЗЕЙ,**
4. **ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР,**
5. **НАЛИЧИЯ (ОТСУТСТВИЯ) У ВАС ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ,**
6. **МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ С ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ,**
7. **ЧАСТОТЫ ПРЕБЫВАНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**