САМОКОНТРОЛЬ

Функциональные пробы

Самоконтроль.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Функциональное состояние организма

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения ***систем кровообращения и дыхания***, именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям физкультурой.

Функциональные пробы для оценки внешнего дыхания.

Система внешнего дыхания состоит из легких, верхних дыхательных путей и бронхов, грудной клетки и дыхательных мышц (межреберные, диафрагма и др.).

Функция аппарата внешнего дыхания направлена на обеспечение организма необходимым количеством кислорода и освобождением от избытка углекислоты.

Методом контроля за функциональным состоянием являются пробы с задержкой дыхания на вдохе (***проба Штанге***) и выдохе (***проба Генче***).

Проба «Штанге»

Сесть на стул, удобно оперевшись о его спинку, и расслабить мышцы. Испытуемый на вдохе задерживает дыхание, зажав пальцами нос. По секундомеру (или секундной стрелке часов) фиксируется время задержки дыхания.

Если занимающийся в состоянии задержать дыхание

- свыше 90с. — отлично,
- от 60 до 90с. — хорошо,
- от 30 до 60с. — удовлетворительно
- ниже 30с. — плохо.

Оценка системы дыхания

- ***Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)***

После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный выдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

25- 30 сек - для нетренированных людей

40-60 сек и более - для тренированных

Проба Штанге/Генча

Оценка	Юноши (сек.)	Девушки (сек.)
Отлично	90/45	80/35
Хорошо	80-89/40-44	70-79/30-34
Удовлетворительно	50-79/30-39	40-69/20-29
Неудовлетворительно	50 и ниже/30 и ниже	40 и ниже/20 и ниже

Ортостатическая проба

- В положении лежа подсчитывается пульс за 10с. и умножается на 6.
- Затем нужно спокойно встать и подсчитать пульс в положении стоя.
- Разница между числом ударов пульса в положении лежа и стоя должна составлять 6-12 уд./мин. (у здорового человека).

Выводы и результаты выполненных проб записать в тетрадь