

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**