

ОЦЕНК

А



ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Фамилия имя институт группа

ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ

ПРОБА
Переход из положения лежа в положение стоя. После 5-минутного отдыха подсчитывается пульс лежа. Переходим в вертикальное положение, подсчитываем пульс стоя. Определяем разницу значений. Оцениваем возбудимость возбудимость нервной системы: слабая – 0–6 уд./мин.; нормальная – 7–12 уд./мин.; живая – 13–18 уд./мин.; повышенная – 19–24 уд./мин



Результаты

Пульс после 5-минутного отдыха = уд./мин

Пульс стоя = уд./мин

Разница значений уд./мин

Возбудимость моей нервной системы

РЕЗУЛЬТАТ



здесь должно
быть

ВИДЕО

как вы
выполняете пробу
Штанге

ПРОБА

ШТАНГЕ

После 5-минутного отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем сделать максимальный вдох и задержать дыхание. Фиксируется время задержки дыхания в секундах.

Мой результат = секунд

ПРОБА

РОМБЕРГА

При выполнении пробы Ромберга испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания век и пальцев рук.

Твердая устойчивость позы более 15 с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как хорошо; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 с - удовлетворительно; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 с - неудовлетворительно.

МОЙ РЕЗУЛЬТАТ = секунд



ТЕСТ ШУЛЬТЕ

Тест заключается в наиболее возможно быстром отыскании и показе натурального ряда чисел от 1 до 25 в квадрате 5x5 клеток, в котором цифры расположены в беспорядке.

Необходимо снять видео выполнения теста Шульте.
Материал для теста на следующем слайде.



ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

ТЕСТ ШУЛЬТЕ



Интерпретация результатов
Если задание выполняется менее 34 с, то
объем внимания отличный,
34-42 с – хороший,
43-58 с – удовлетворительный,
больше 58 с – плохой.

Мой результат составляет **00** секунд,
соответственно мой объем
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА
внимания

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

! Фамилия Имя Институт Группа
•