

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МОЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*урок-практикум для учащихся
8-х классов.*

Учитель Фурса М.Н. ГБОУ гимназия №

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

3. ЗАПИШИТЕ ЕГО ПРИ ПЕРВОМ ВЫНУЖДЕННОМ ВДОХЕ.

4. ЗАПИШИТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ
5. СРАВНИТЕ С ПОЛОВООВОЗРАСТНОЙ 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:

$$\text{ЖЕЛ} = (\text{РОСТ(см)} * 0,052) - (\text{ВОЗРАСТ(ЛЕТ)} * 0,022) - 4,2$$

ДЕВОЧКИ 8-16 ЛЕТ:

$$\text{ЖЕЛ} = (\text{РОСТ(см)} * 0,041 - (\text{ВОЗРАСТ(лет)} * 0,018) - 3,7$$

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 Т (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.**