

# Составляющие тренированности организма человека

- Сердечно-дыхательная выносливость
- Мышечная сила и выносливость
- Скоростные качества
- Гибкость



# Проба ШТАНГЕ

## (задержка дыхания на вдохе)

Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха приблизительно равным  $2/3$  от максимально возможного вдоха.

# Результаты

Оценка состояния	Задержка дыхания на вдохе (в секундах)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

# Проба Генчи

- **(задержка дыхания на выдохе)**

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

# Результат

Оценка состояния	Задержка дыхания на выдохе (в секундах)
Отличное	больше 40
Хорошее	30 — 40
Среднее	25 — 30
Плохое	меньше 25

# ПРОБА РУФЬЕ

- представляет собой несложное физическое испытание, по результатам которого можно судить о работе сердца во время физической нагрузки. Этот тест показывает, какой уровень нагрузки может выдержать человек без риска для своего здоровья

# Порядок выполнения

- 1. Замерьте пульс в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха. Измерение пульса производится только в положении «сидя». Занесите полученный результат в поле **P1**.
- 2. Сделать 30 приседаний за 45 секунд. Снова замерьте пульс за 15 секунд. Занесите полученный результат в поле **P2**.
- 3. Одна минута отдыха.
- 4. Снова замеряем пульс 15 секунд. Занесите полученный результат в поле **P3**.

# Расчет индекса Руфье

$$ИР = \frac{4(P1+P2+P3) - 200}{10}$$

# Индекс Руфье

Оценка результат а	ИНДЕКС РУФЬЕ				
	15-18 лет	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8 лет
Неудовле творител ьно	15 и более	16,5 и более	18 и более	19,5 и более	21 и более
Слабо	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Удовлетв орительн о	6-10	7,5-11,4	9-13	10,5-14,5	12-16
Хорошо	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Отлично	до 0,5	до 1,5	до 3	до 4,5	до 6

# Мышечная сила

- Сила, которую способна развить мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета

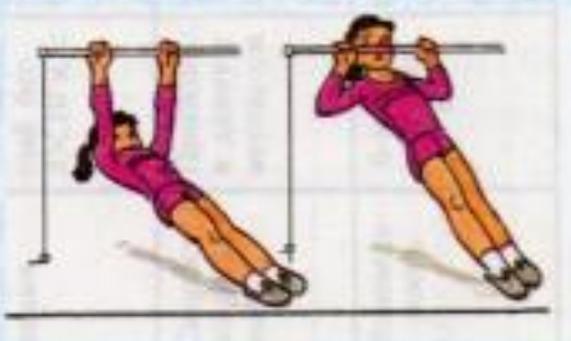


# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

## Сила



- Для мальчиков подтягивание на высокой перекладине
- Для девочек подтягивание на низкой перекладине



**Для мальчиков**

3 раза и больше

**Для девочек**

8 раз и больше

# Мышечная выносливость

- Способность человека в течении некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-либо группу мышц



# Пресс раз/мин

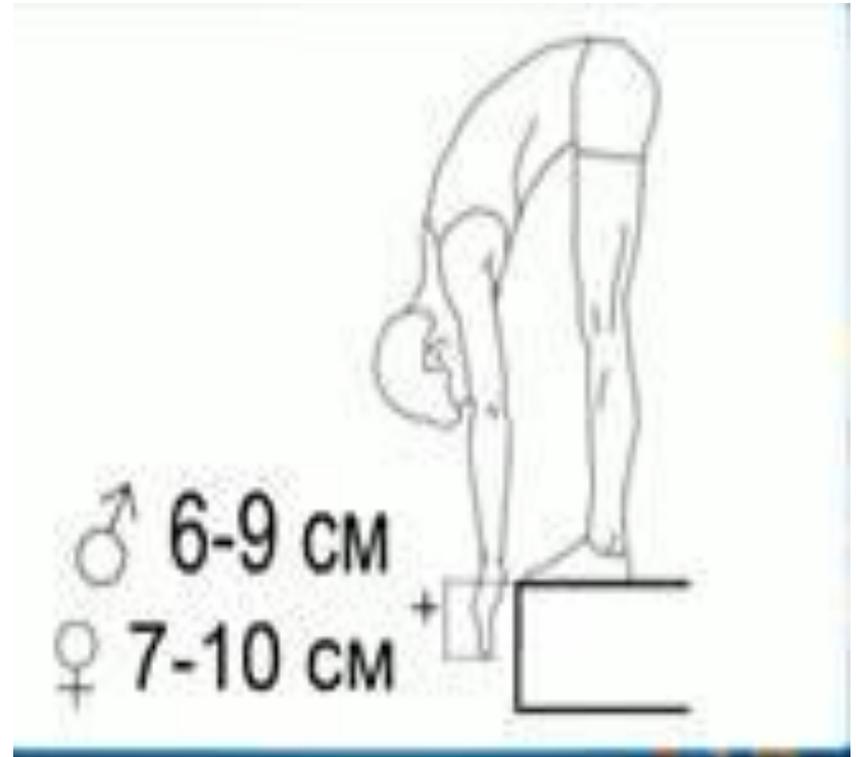
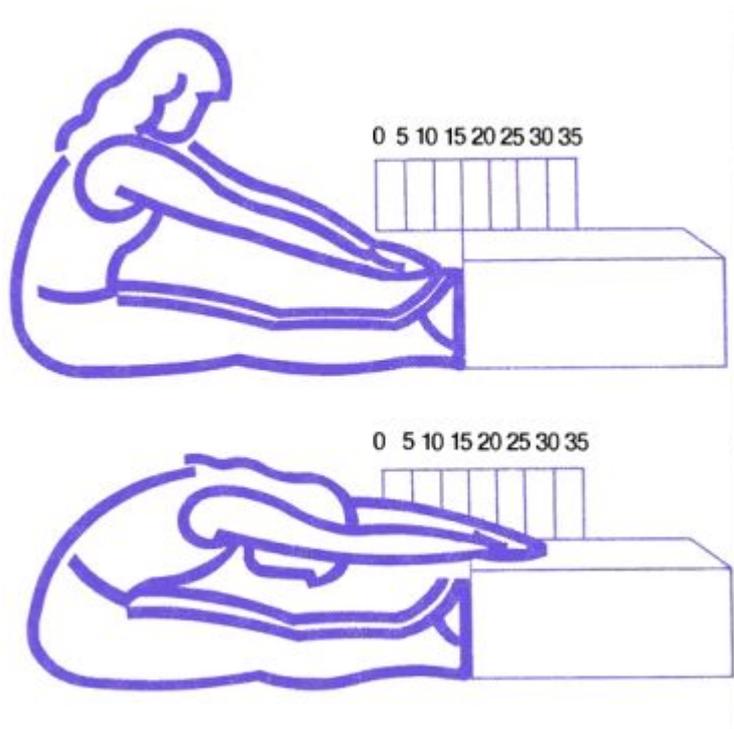
	Мальчики			Девочки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Результат	52	47	42	40	35	30

## ГИБКОСТЬ



Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движения тела.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.



# Наклоны вперед

	Мальчики			Девочки		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Результат	14	12	7	22	18	13

# Скоростные качества

- Способы развития быстроты - упражнения , требующие энергичных двигательных реакций, большой скорости и частоты выполнения движений



**ВЫНОСЛИВОСТЬ**

**БЫСТРОТА**

**СИЛА**

**ГИБКОСТЬ**

**ЛОВКОСТЬ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

