

## Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями, физической подготовленности

1. Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы можно использовать функциональную пробу. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени:

- а) менее 3 минут – хороший результат;
- б) от 3 до 4 минут – средний результат;
- в) более 4 минут – ниже среднего.

2. Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Тенчи-Штанге.

Проба Тенчи. Испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 12 – 15 секундам.

Проба Штанге. Испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 30 – 40 секундам.

3. Массо-ростовой индекс (Кетле) – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200 – 300г массы тела.

$M. P. P. =$  . Если частное от деления выше 300г, то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250г, – на недостаточный вес испытуемого.

№	Вид упражнений	Формула расчета индекса
1	<i>Бег на скорость</i>	<i>Скоростной индекс =</i>
2	<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>Индекс прыгучести =</i>
3	<i>Поднимание груза от пола</i>	<i>Силовой индекс =</i>
4	<i>Метание на дальность</i>	<i>Метательный индекс =</i>

4. Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени.

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, можно определить