

Тема: Оценка функционального состояния организма студентов.

Цель занятия: выявить степень реактивности вегетативной нервной системы у студентов. Определить тонус вегетативной нервной системы, изучить функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем.

Оборудование и материалы: секундомер, тонометр, фонендоскоп.

Ход работы:

Задание 1. Изучить показатели функционального состояния сердечнососудистой и вегетативной нервной системы при помощи активной ортостатической пробы (наклонный тест).

В положении лежа на кушетке (в течение 5 минут) подсчитывают пульс за 15 с и пересчитывают его за 1 минуту (F_1). Затем испытуемый спокойно встает и вновь подсчитывает пульс в вертикальном положении (F_2). Ортостатическую пробу рассчитывают по формуле:

$$ОП = F_2 - F_1$$

Полученные данные заносят в таблицу 1.

Задание 2. Определение устойчивости организма к недостатку кислорода (проба Штанге и Генчи) (с).

Перед замером необходимо сделать три обычных цикла вдох-выдох, примерно на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. Затем, для пробы Штанге, задержать дыхание на вдохе, зажав нос руками. Для лиц, не занимающихся спортом, норма составляет 40-60 с., для спортсменов 90-120с. Проба Генчи регистрирует время задержки дыхания на выдохе. Норма составляет 20-40 с., для спортсменов 40-60с.

Полученные данные заносят в таблицу 1.

Таблица 1.

Регистрация показателей ортостатической пробы

№ п/п	1	2	3	4	5
Дата					
Время					
F_1					
F_2					
ОП					
проба Штанге (с)					
проба Генчи (с)					

Интерпретация результатов ОП: **хорошо** – не более 11уд, **удовлетворительно** – 12-18уд, **неудовлетворительно** – более 19уд.