**Тема: Самонаблюдения. Функциональные пробы.**

**Цель**: познакомиться с функциональными пробами, позволяющими выяснить степень тренированности своего сердца.

**Оборудование:** секундомер.

**Ход работы:**

1. Измерьте пульс в состоянии покоя. Для этого сделайте 3-4 измерения за
10 с и среднее значение умножьте на 6.
2. Сделайте 20 приседаний в быстром темпе, сядьте и тут же измерьте ЧСС за 10 с.
3. Повторите замеры через каждые 20 с. Определите ЧСС за 10 с. (При замерах 20 с отсчитывается от конца предшествующего измерения.)
4. Свои результаты оформите в виде таблицы, приведенной ниже. В ней даны примерные величины, которые могут не совпадать с вашими.

**5. Сделайте вывод.**

**Примечание:** Результаты хорошие, если ЧСС после приседаний повысилась на 1/3 или меньше от результатов покоя; если наполовину - результаты средние, а если больше чем наполовину - результаты неудовлетворительные.

*Оценка результатов*

Частота пульса в возрасте 15 — 20 лет в норме составляет 60 — 90 ударов в минуту. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов в минуту меньше, чем в положении стоя. У женщин пульс на 7 — 10 ударов в минуту чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса во время работы в пределах 100 — 130 ударов в минуту свидетельствует о небольшой интенсивности нагрузки. Частота 130 — 150 ударов в минуту характеризует нагрузку средней интенсивности. Частота 150 — 170 ударов в минуту — нагрузку выше средней интенсивности. Частота 170 — 200 ударов в минуту свойственна предельной нагрузке

Основными принципами и отличительными особенностями здоровьесберегающих образовательных технологий являются:

–  отсутствие авторитарности;

– индивидуализация педагогических воздействий;

– творческий характер образовательного процесса;

- создание благоприятных психологических условий и обеспечение комфортного микроклимата.