

ТЕСТИ З ЗАТРИМКОЮ ДИХАННЯ

Оцінка функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем учнів 6 класу

Завдання. Оволодіти методами постановки тестів з затримкою дихання (тест Штанге, Генчі). За допомогою вказаних тестів оцінити функціональний стан дихальної системи студентів підгрупи і запрошених учнів різного віку.

Методика. Тести з затримкою дихання (апное) використовують для оцінки функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем, а також для аналізу психологічної стійкості (вольової підготовленості) досліджуваних.

Тривалість затримки дихання досить індивідуальна, вона залежить вольових здібностей учня (вольовий компонент затримки дихання) і звичайно, економічності споживання кисню клітинами організму.

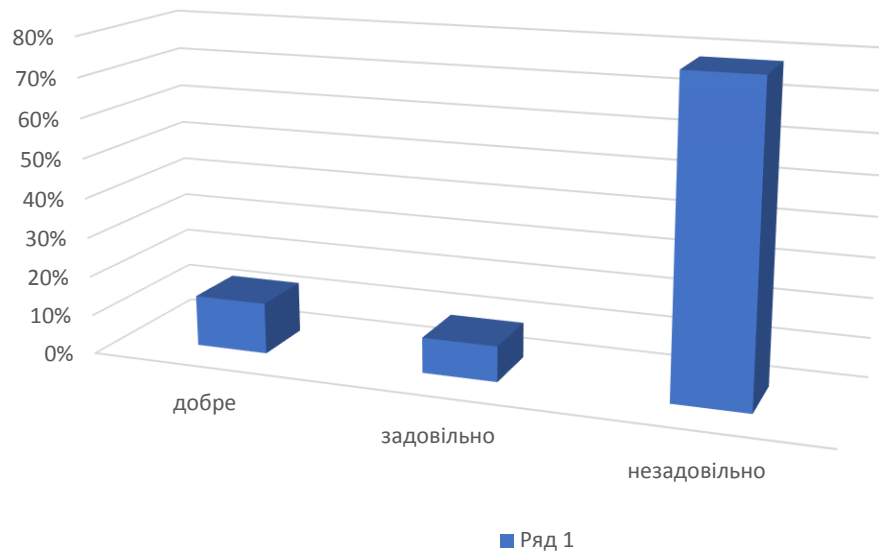
Вольовий компонент затримки дихання визначають за першим скороченням діафрагми (коливання черевної стінки). Слід пам'ятати, що і затримки дихання бувають більш результативні, ніж перші.

Тест Штанге (затримання дихання на вдиху, апное). Досліджуваний сидячи робить глибокий вдих, затискає спеціальним затискачем (або пальцями) ніздрі і якнайдовше затримує дихання. Секундоміром вимірюють час від моменту затримки дихання до її припинення.

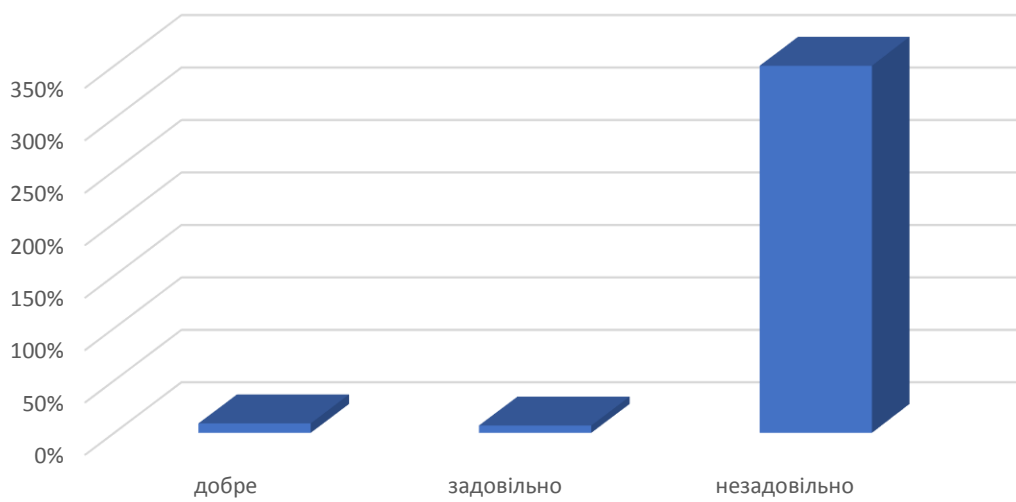
Оцінка тесту Штанге: менше 39 с - незадовільно; 40-49 с - задовільно, більше 50 с - добре. У здорових дітей 7-11 років тривалість і дихання на вдиху в середньому складає 30-35 с, у підлітків 12-15 років - 40-45 с, у юнаків та дівчат - 45-50 с (В. С. Язловецький, 1997). При втомі, перенапруженні, захворюванні органів кровообігу та дихання при анемії тривалість затримки дихання зменшується, що обумовлено підвищенням збудливості дихального центру, зміною інтенсивності процесів обміну в тканинах.

Тест Генчі (затримання дихання на видиху). При проведенні цього тесту, досліджуваному пропонується після видиху затримати дихання і довше. Апное на видиху учнів старших класів оцінюється так: менше 34 с - незадовільно, 35-39 с - задовільно, більше 40 с - добре.

Тест Штанге (6 клас)



Тест Генчі (6 клас)



Визначення фізичного розвитку школярів методом антропометричних стандартів і антропометричного профілю

На основі даних ростових стандартів складають антропометричний профіль індивідуальної оцінки фізичного розвитку. Такий профіль дає наочне уявлення про динаміку фізичного розвитку досліджуваного.

Обстежено 45 учнів шостих класів та отримано наступні результати:

