**Практическая работа №15**

**«Функциональная проба с задержкой дыхания до и после нагрузки»**

***Цель.*** *определение состояния тренированности организма.*

***Оборудование:*** секундомер или часы с секундной стрелкой.

1. Задержите дыхание на максимально возможный срок в состоянии покоя (А).
2. После 5 мин отдыха сделайте 20 приседаний и тут же задержите дыхание
на максимальный срок *(В).* Через 2 мин повторите первую пробу (С).
3. Результаты запишите в таблицу.

**Время максимальной задержки дыхания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В покое(А) | После 20 приседаний (В) | После отдыха (С) |
|  |  |  |
| 100% | 100% х В/А | 100% х С/А |

4. Проведите расчеты. Оцените результаты расчетов, используя нормативы из
таблицы 5 учебника (с. 152).

Сделайте вывод: