Тема: «Физиологическая оценка нагрузки школьников – фактор укрепления здоровья».

Учитель физической культуры Дедух В.В.

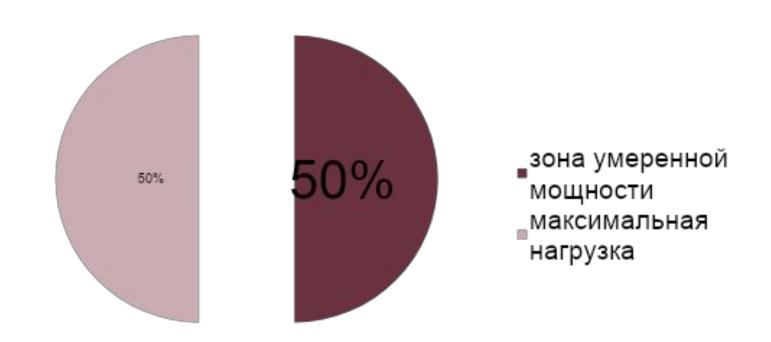
Оздоровительная роль уроков физической культуры достигается:

- организацией учебного процесса с учётом состояния здоровья школьников;
- подбором упражнений с учётом возрастнополовых особенностей обучающихся, их физиологических и индивидуальных возможностей, уровня двигательной подготовленности;
- адекватностью дозировки упражнений, их продолжительности, повторяемости, чередования с отдыхом, степени сложности.

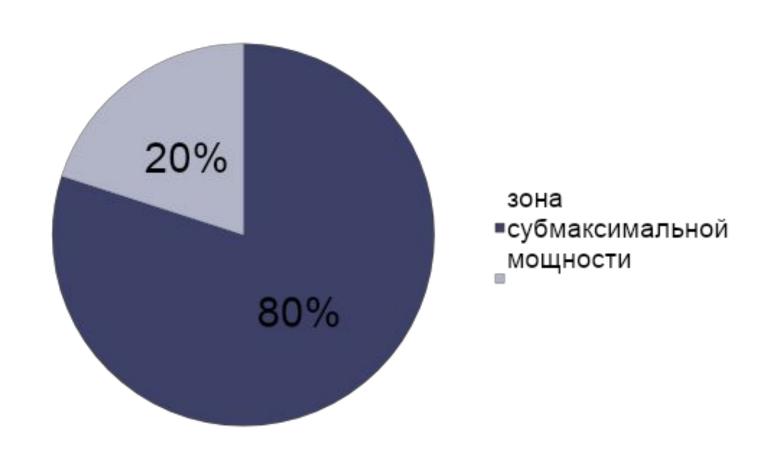
Внешние признаки утомления при физических нагрузках

Норма	Средняя степень	Переутомление
Незначительное покраснение лица	Значительное покраснение лица	Резкое покраснение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно пица	Резкая потливость и выделение соли на коже
Учащённое ровное дыхание	Учащённое дыхание, периодически глубокие вдохи	Резкое учащение дыхания - поверхностное, аритмичное
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах, сердцебиение, усталость	Дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль

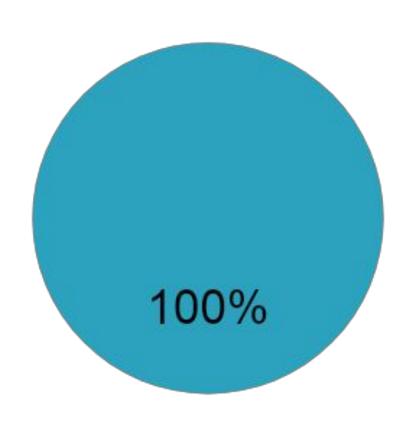
Характеристика Показатели ЧСС, Зона уд./мин. нагрузок интенсивности юноши девушки Низкой До До 130 135 интенсивности **131-1** 136-1 Средней П **60 55** интенсивности 156-1 161-1 Большой Ш **75** 80 интенсивности 176 и 181 и Высокой IV выше выше интенсивности Надкритическая Максимальной V мощность интенсивности







зона максимальной мощности



Нагрузки по величине ИН:

- зона умеренной мощности < 0,5 уд./сек.
- зона большой мощности 0,5 2 уд./сек
- зона субмаксимальной мощности 2-7,5 уд./сек.
- зона максимальной мощности> 7,5 уд./сек.

Спасибо за внимание!