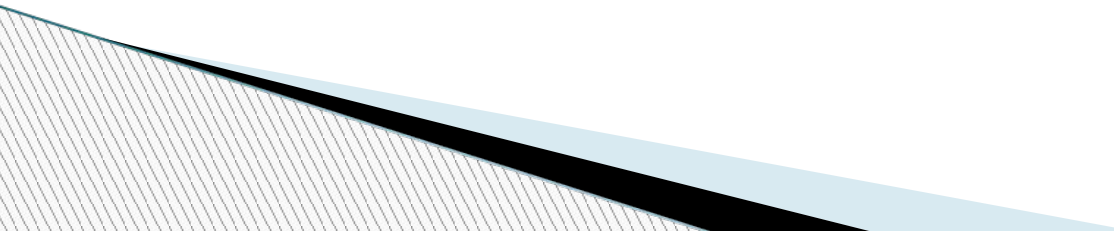


Тема: «Физиологическая оценка нагрузки школьников – фактор укрепления здоровья».

Учитель физической культуры Дедух В.В.



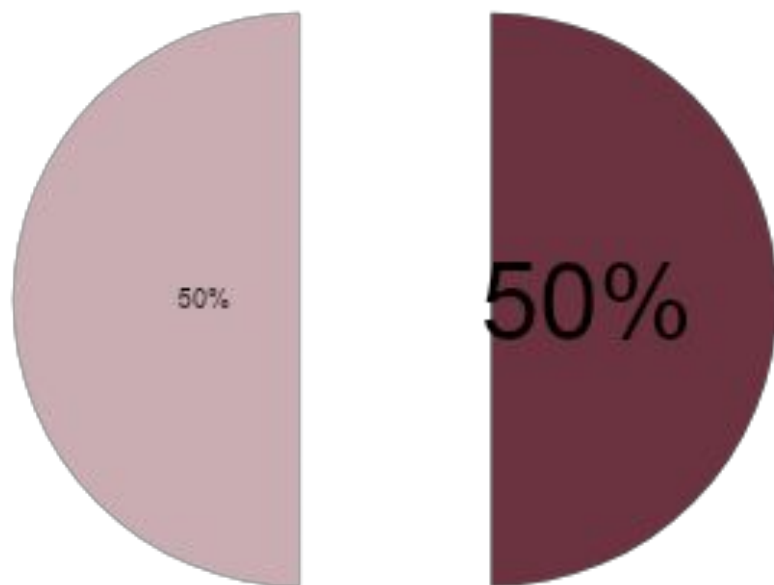
Оздоровительная роль уроков физической культуры достигается:

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

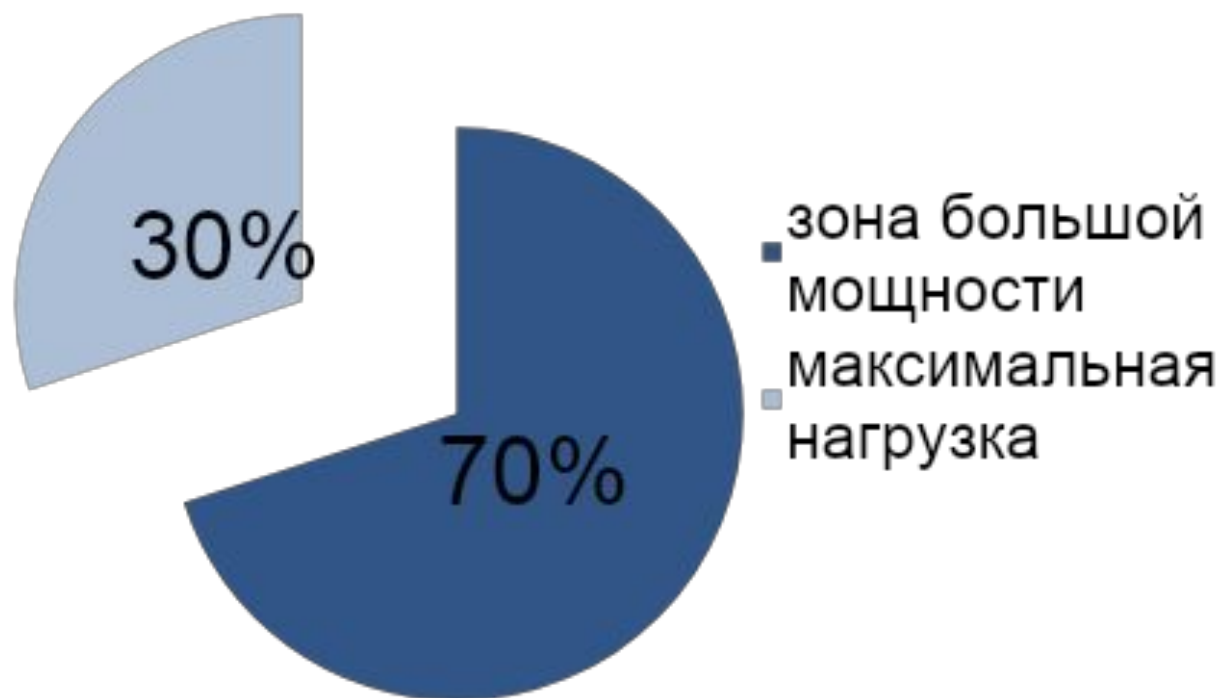
Внешние признаки утомления при физических нагрузках

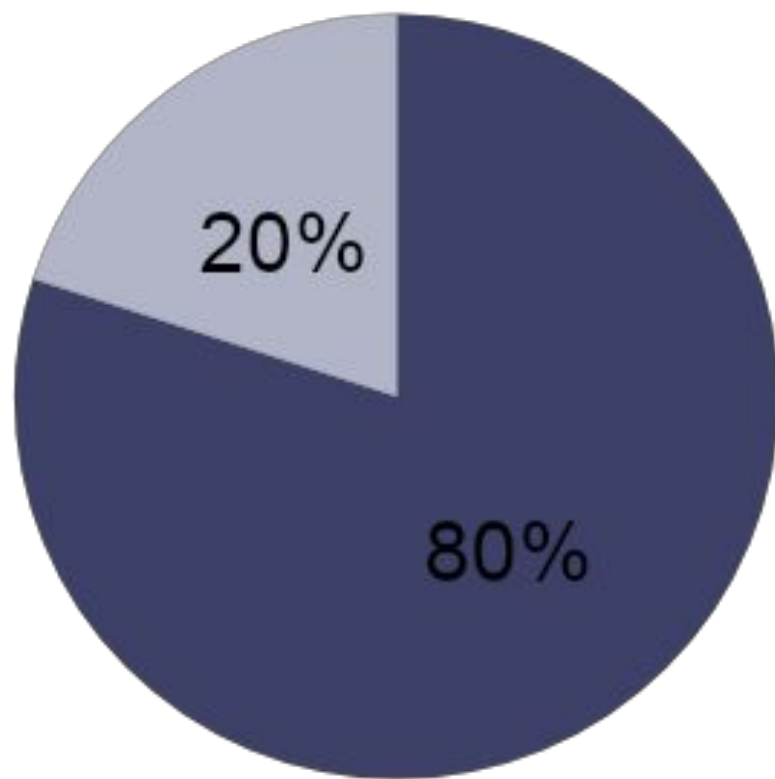
Норма	Средняя степень	Переутомление
Незначительное покраснение лица	Значительное покраснение лица	Резкое покраснение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно лица	Резкая потливость и выделение соли на коже
Учащённое ровное дыхание	Учащённое дыхание, периодически глубокие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

Зона интенсивности	Характеристика нагрузок	Показатели ЧСС, уд./мин.	
		юноши	девушки
I	Низкой интенсивности	До 130	До 135
II	Средней интенсивности	131-155	136-160
III	Большой интенсивности	156-175	161-180
IV	Высокой интенсивности	176 и выше	181 и выше
V	Максимальной интенсивности	Надкритическая мощность	



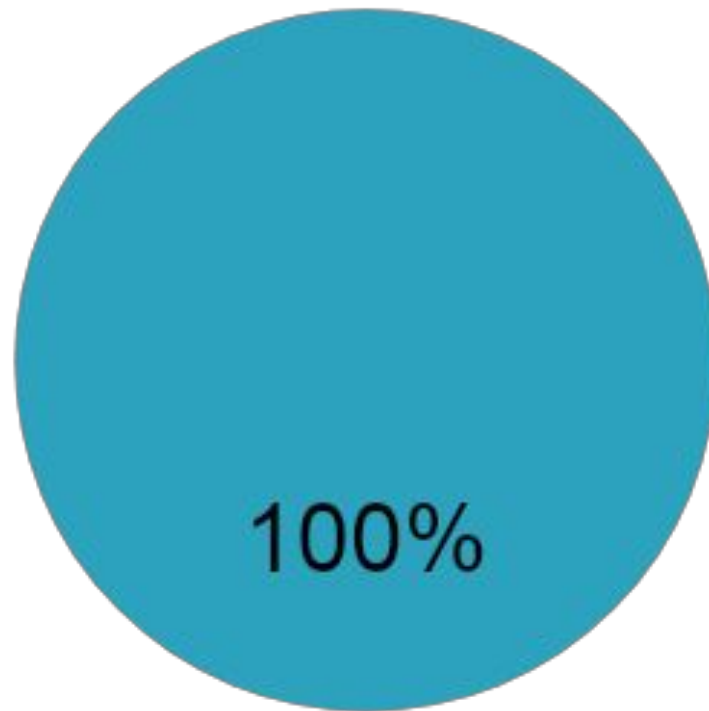
- зона умеренной мощности
- максимальная нагрузка



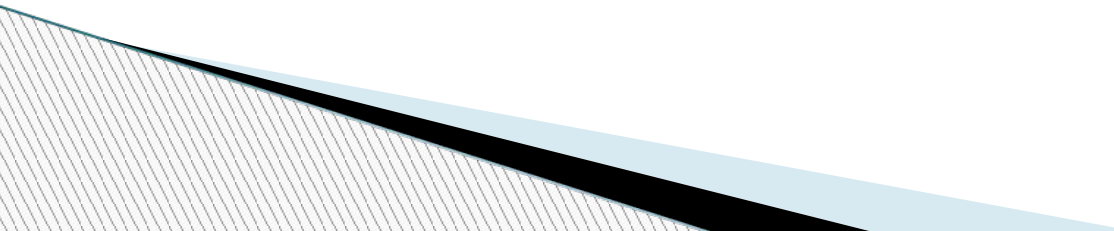


зона
■ субмаксимальной
мощности
■

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!

