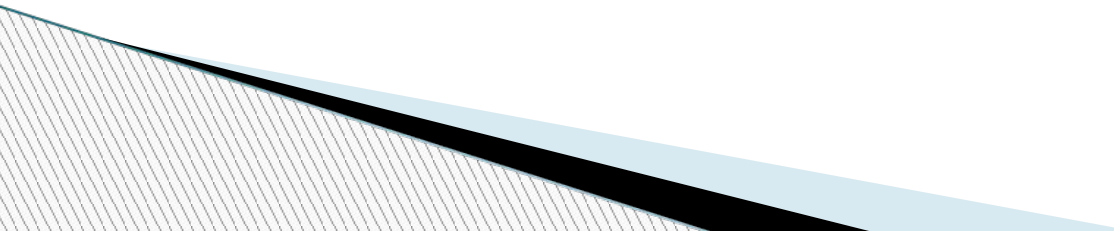


Тема: «Физиологическая оценка нагрузки школьников – фактор укрепления здоровья».

Учитель физической культуры Дедух В.В.



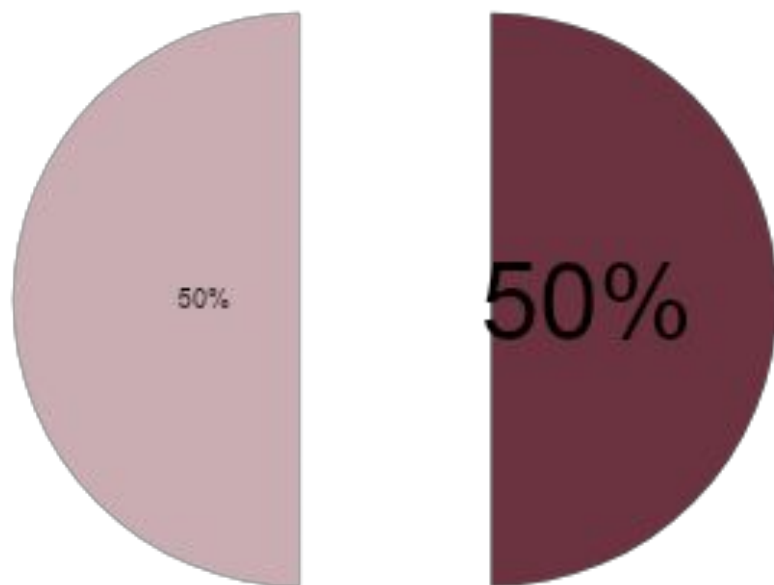
Оздоровительная роль уроков физической культуры достигается:

- организацией учебного процесса с учётом состояния здоровья школьников;
  - подбором упражнений с учётом возрастнo-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

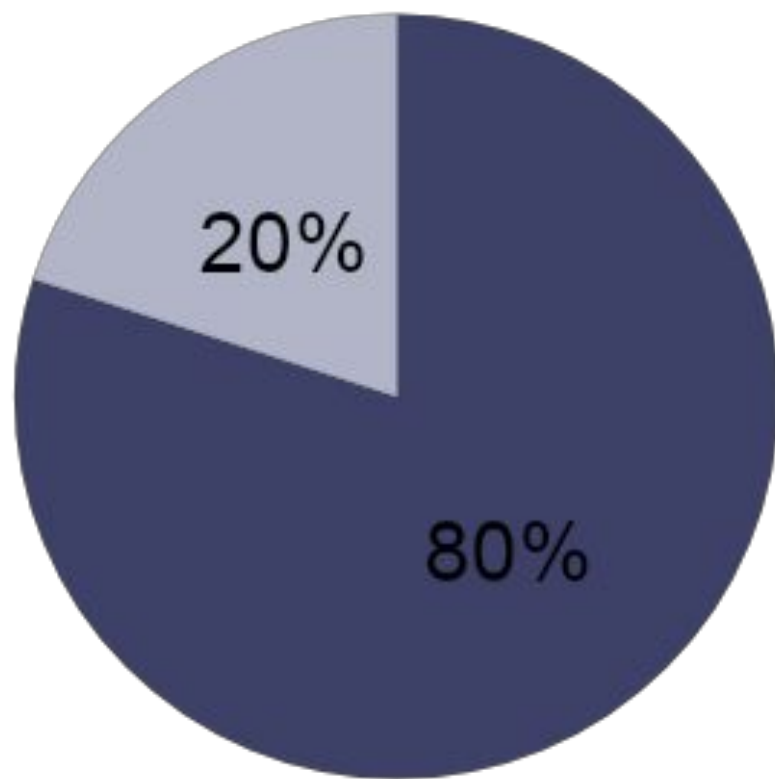
<b>Норма</b>	<b>Средняя степень</b>	<b>Переутомление</b>
Незначительное покраснение лица	Значительное покраснение лица	Резкое покраснение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно лица	Резкая потливость и выделение соли на коже
Учащённое ровное дыхание	Учащённое дыхание, 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	



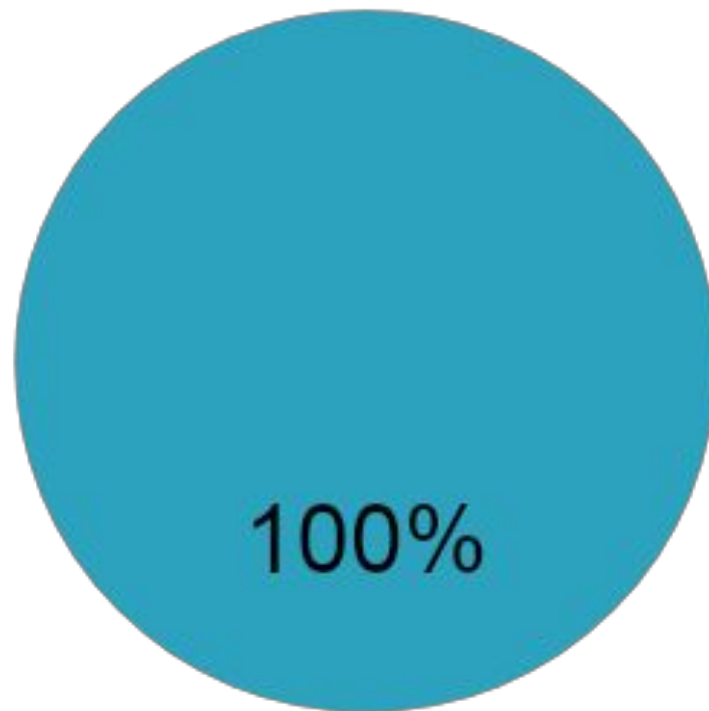
- зона умеренной мощности
- максимальная нагрузка





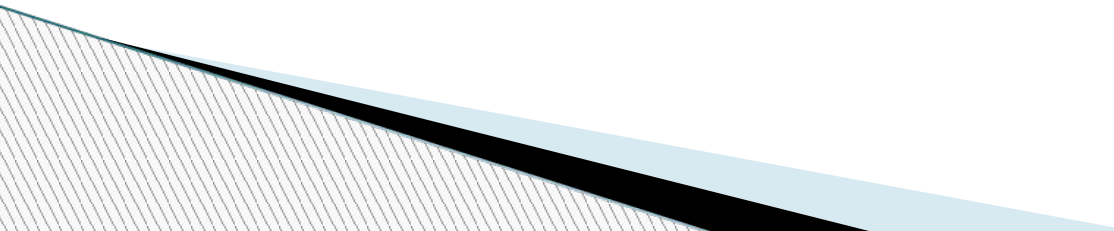
зона  
■ субмаксимальной  
мощности  
■

**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!

