

**ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В
УПРАВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ
РЕЖИМОМ**

- ▶ Для предупреждения переутомления школьников при занятиях физическими упражнениями необходимо прежде всего соблюдать ведущий гигиенический принцип физической культуры и спорта — **принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма**. Одним из возможных средств, позволяющих оценить допустимость объема, характера и интенсивности физических нагрузок, может быть оценка внешних признаков утомления.



Окраска кожи

Степень утомления

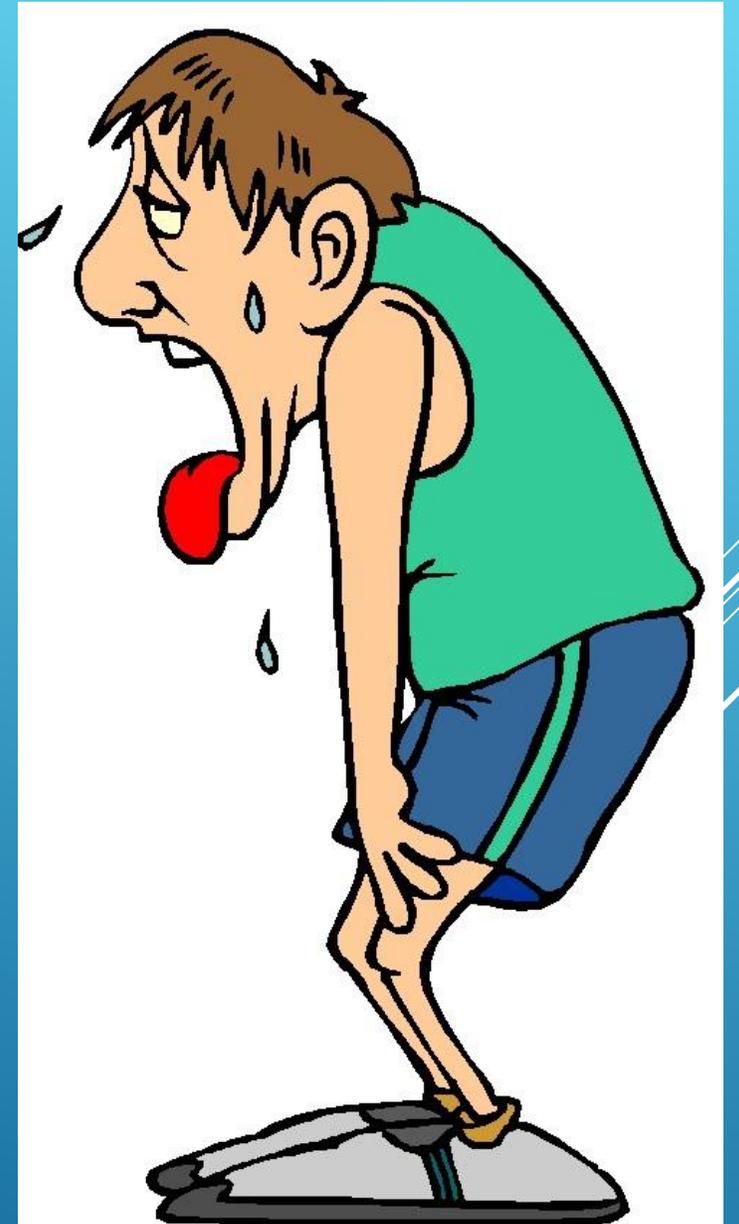
Легкая	Значительная	Переутомление
Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность



В ВОДНОЙ ЧАСТИ УРОКА ВЫПОЛНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА, ЕГО СИСТЕМ И ОРГАНОВ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ БОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ШКОЛЬНИКАМ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, И С ДРУГОЙ — УМЕНЬШИТЬ ВОЗМОЖНЫЙ РИСК ИХ ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ ВАЖНО ПОНИМАНИЕ ЕЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ. ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ БЕЗ БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДЫ И ОТЯГОЩЕНИЙ ВЫЗЫВАЮТ ВЫДЕЛЕНИЕ В ПОЛОСТЬ СУСТАВОВ СИНОВИАЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ, ПРЕДОХРАНЯЮЩЕЙ СУСТАВНЫЕ ХРЯЦИ ОТ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ТРЕНИЯ, И ТЕМ САМЫМ ОТ ИХ ПОВРЕЖДЕНИЯ.

▶ Потливость

Степень утомления		
Легкая	Значительная	Переутомление
Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса, выступание солей на коже)



▶ Дыхание

Степень утомления		
Легкая	Значительная	Переутомление
Учащенное (до 20-26 за 1 мин на равнине и до 36 — при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 за 1 мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50—60 за 1 мин), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием



ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА К ВЫПОЛНЕНИЮ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НУЖНО ПОВЫСИТЬ ФУНКЦИЮ АЭРОБНОЙ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

▶ Движение

Степень утомления

Легкая	Значительная	Переутомление
Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений Отказ от дальнейшего движения



ПРИЗНАКИ ВЫРАЖЕННЫХ СТЕПЕНЕЙ УТОМЛЕНИЯ У НЕКОТОРЫХ ДЕТЕЙ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ЧРЕЗМЕРНОСТИ НАГРУЗКИ, ПОЭТОМУ ТРЕБУЕТСЯ НЕ МЕДЛЕННО ИЗМЕНИТЬ ДОЗИРОВКУ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ.

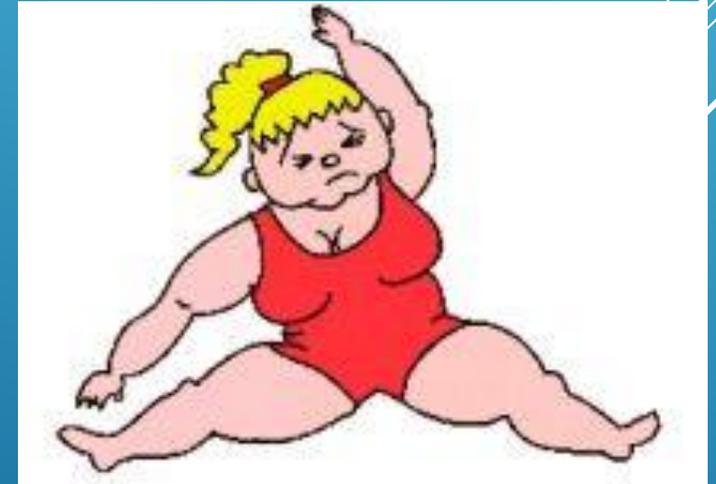
► Общий вид, ощущения

Степень утомления		
Легкая	Значительная	Переутомление
Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, сильная сутулость, апатия, жалобы на очень сильную слабость Головная боль, жжение в груди. Тошнота, рвота



► Мимика

Степень утомления		
Легкая	Значительная	Переутомление
Спокойная	Напряженная	Искаженная



▶ Внимание

Степень утомления

Легкая	Значительная	Переутомление
Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд Воспринимаются только громкие команды



**СТЕПЕНЬ УТОМЛЕНИЯ РЕБЕНКА НЕ
ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ ЛЕГКОЙ!!!**

