

**Показатели состояния
тренированности при дозированной
физической нагрузке
(как организм приспосабливается к
физическим нагрузкам)**

Цель:

- ◆ Овладение навыками регулирования физической нагрузки по показателям ЧСС.

Задачи:

- ◆ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- ◆ привитие навыка самоконтроля за физической нагрузкой по показателям ЧСС.

Сердце и кровеносные сосуды

Сердце часто сравнивают с мощным неумолимым насосом. Сердце перегоняет кровь по телу человека в течение всей жизни. Размер сердца человека примерно с его кулак.

Сердце состоит из предсердий и двух желудочков. Из левого желудочка кровь поступает в аорту. Это самый большой кровеносный сосуд. Сосуды, по которым кровь идёт от сердца, называется **артериями**. А сосуды, по которым кровь поступает к сердцу, - **венами**. Самые мелкие сосуды – **капилляры**. Они покрывают всё тело человека. Сердце чутко реагирует на физическую нагрузку.

ЧТО ТАКОЕ ПУЛЬС

Пульс-переодическое,одновременное с деятельностью сердца расширение сосудов,видимое глазом или ощупываемое пальцами.По характеру пульса можно в известной мере судить о работе сердца,поэтому занимающемуся физкультурой и спортом необходимо следить за частотой,ритмом и наполнением пульса.

Подсчёт пульса

- ◆ Подсчёт пульса выполняется с помощью секундамера за 1 минуту

Способы измерения пульса



- тремя пальцами за запястье
- большим и указательным пальцем на шее

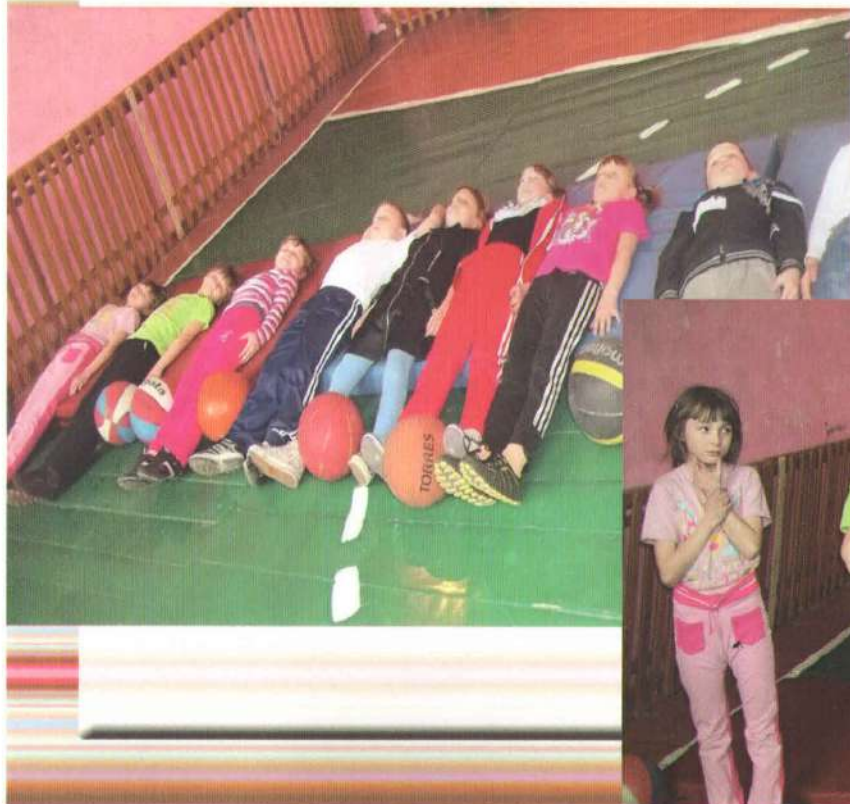


- кончиками пальцев на виске

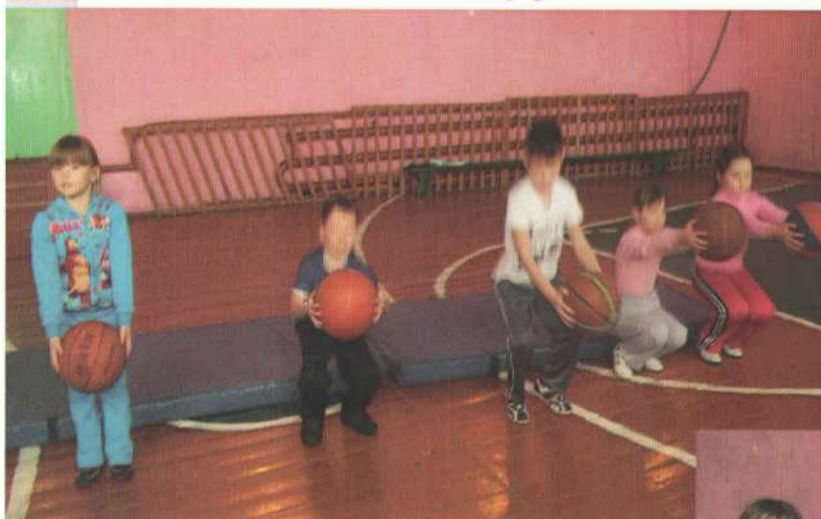


- ладонью на груди

*После 5 -минутного отдыха лёжа
подсчитывается пульс в течение 1 минуты*



*Измерение пульса после 20 приседаний с мячом в
руках за 30 секунд*



	После 5-минутного отдыха лёжа		20 приседаний с мячом в руках за 30 секунд		
Фамилия Имя	Измерение пульса сразу	Измерение пульса через 1 минуту	Измерение пульса сразу	Измерение пульса через 1 минуту	Измерение пульса через 2 минуты
Бессонова Марина	55	41	27	31	34
Бобкова Юлия	46	70	87	79	71
Главизнина Юлия	58	52	57	59	74
Давыдов Денис	50	58	59	60	59
Давыдова Екатерина	80	86	60	87	87
Земцова Ольга	66	67	87	62	79
Иваненко Нина	79	93	62	77	90
Капитонов Олег	70	72	77	61	71
Кахаров Бахриддин	60	79	106	103	101
Павлушин Матвей	55	64	103	79	72
Нерозя Карина	99	102	79	67	62
Савинова Дарья	60	62	102	78	55
Сяпин Данил	91	122	129	108	90
Старасельский Руслан	102	101	108	102	99
Семёнова Снежана	62	82	102	64	53
Ченке Екатерина	43	50	64	79	70

Эксперимент с приседаниями дома

Карточка – задание

- ◆ Фамилия Имя учащегося
- ◆ Подсчёт пульса в покое за 1 минуту
- ◆ Сделать 20 приседаний руки вверх за 30 секунд
- ◆ Подсчёт пульса после нагрузки

Карточка - задание

Фамилия Имя учащегося Бобкова Нина

Подсчёт пульса в покое за 1 минуту 75

Сделать 20 приседаний руки вверх за 30 секунд

Подсчёт пульса после нагрузки 98



Вывод:

- ◆ Занятия физическими упражнениями тренируют физическую мышцу;
- ◆ Мы теперь знаем, что чистота сердечных сокращений при физической нагрузки увеличивается, а в покое становится реже.

Будьте здоровы!