

*Задание по предмету «Основы врачебного контроля» Ф-4  
на 23.03.21 года.*

Пользуясь учебником «Лечебная физическая культура» Дубровский самостоятельно изучить тему: «Особенности занятия физ.

Упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья» глава 17 письменно законспектировать в тетради медицинские группы здоровья:

- Основная,
- Подготовительная,
- специальная,

охарактеризовав задачи и особенности методики проведения занятий по ФК в школе.

Назвать примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний (таблица 8 в тетрадь).

Повторить внешние признаки утомления и переутомления при занятии ФК (таблица прилагается).

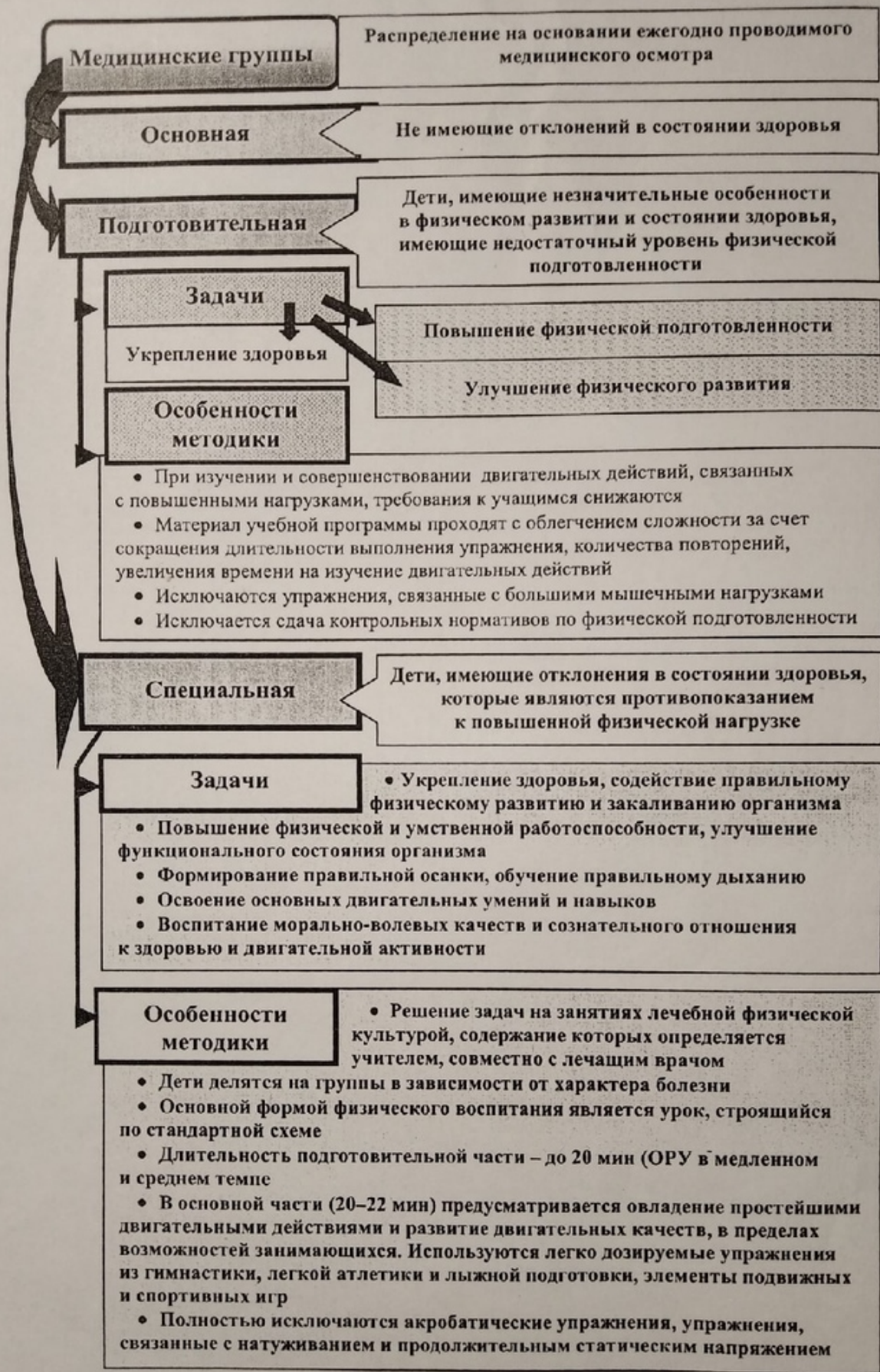


Рис. 95. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем

Приложение № 9

Признаки утомления	Небольшое физиологическое	Значительное утомление (острое)	Резкое утомление (острое переутомление II)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
Дыхание	Учащенное (до 26 вдохов-выдохов в 1 мин. на равнине и до 36 вдохов-выдохов — при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 вдохов-выдохов в 1 мин.)	Очень учащенное (более 50 вдохов-выдохов в 1 мин.), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, появление неkoordinированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, сильная сутулость. Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до прорагции). Учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Недостаточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движений	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Пульс, уд./мин.	110-150	160-180	180-200 и более