

Виды физических
нагрузок и
их интенсивность

Выполнила :
студентка группы ЗПСО12
Данильчук Е.В.

Что такое физическая нагрузка?

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Молодой организм не может нормально развиваться без достаточной двигательной активности, без физической нагрузки.



ИНТЕНСИВНОСТЬ

Объём тренировочной нагрузки - это количество физической нагрузки за одну тренировку. Он выражается в мерах времени, длины, веса, в количестве упражнений и т. д.

Интенсивность - это объём нагрузки, выполненный в единицу времени. Интенсивность и объём физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физ. культурой и спортом должны соответствовать возрасту и физическому состоянию обучающихся. Нагрузка чрезмерная может привести к перетренированности. Перетренированность или переутомление выражается в неестественном покраснении или побледнении кожных покровов, выделении обильного пота, появлении одышки, нарушении координации движений, потере интереса к занятиям.

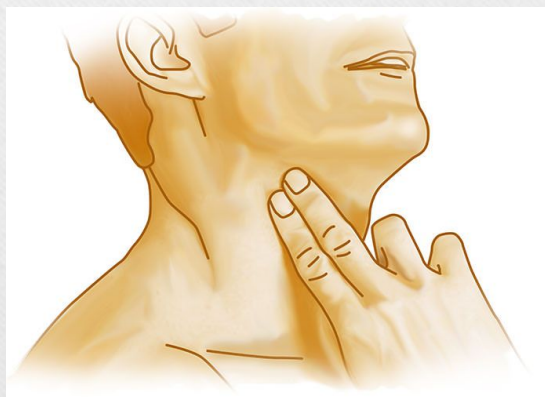


Чтобы подобных явлений не допустить, следите, чтобы тренировочная нагрузка соответствовала функциональному состоянию организма, которое определяется по пульсу.

Порядок определения пульса:

- в положении сидя отдохнуть 3-5 минут;
- число сердечных сокращений подсчитать за 1 минуту;
- величину пульса оценить: 50-60 уд./мин - отличная, 61-75 уд./мин - хорошая, 76-90 уд./мин - удовлетворительная.

Если по истечении 3 минут пульс успевает прийти в норму и количество ударов в минуту перед каждым новым упражнением примерно одинаково, значит организм находится в нормальном состоянии. Если нет, надо увеличить время отдыха или снизить интенсивность и объём последующих упражнений.



ИНТЕНСИВНОСТЬ

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя:

Пороговая частота сердечных сокращений - это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает.

Пиковая частота сердечных сокращений - это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом могут быть:

Пороговая - 75%

Пиковая - 95%

от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна постепенно расти, вплоть до 80-85% максимального потребления кислорода.

Аэробная

Ее организм получает при проведении так называемой кардиотренировки. Кардионагрузка создается во время бега, пеших прогулок, катания на сноуборде, велопрогулок, плавании и других физической активности низкой интенсивности, направлена на:

- Снижение веса за счет сжигания жира.
- Стимуляцию работы сердца и сосудов, дыхательной системы.
- Повышение выносливость.

Преимущество аэробной двигательной активности в том, что у нее нет противопоказаний. В зависимости от возраста, наличия заболеваний, уровня физической подготовленности каждый может выбрать посильную интенсивность нагрузок.

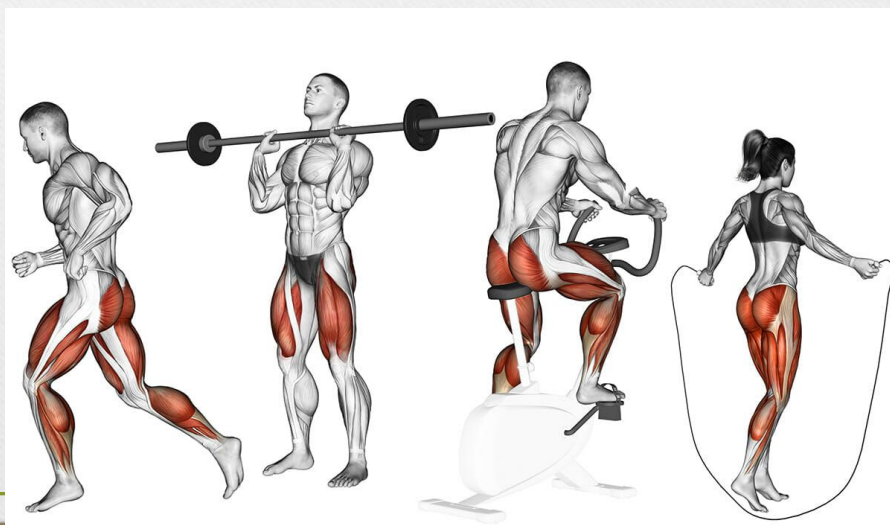


Анаэробная

При этом виде двигательной активности в организме энергия для мышечной работы образуется без участия кислорода. Это возможно при выполнении силовых упражнениях (бодибилдинге), которые направлены на:

- Повышение силы.
- Прирост мышечной массы.
- Развитие выносливости.

Этот вид двигательной активности возможен на тренажерах, при выполнении упражнений со свободным весом.



Интервальная

Этот вид нагрузок в физической культуре подразумевает смену аэробной и анаэробной двигательной активности.

Так, она возможна даже в рамках одной тренировки, например, при сочетании бега высокой и низкой интенсивности.



Гипоксическая

Гипоксическая двигательная активность – это работа в условиях недостатка кислорода. Она показана спортсменам с отличной подготовкой, как правило, тех планирует работать, заниматься в условиях высокогорья.

