

# Нагрузка в занятии

# Большая нагрузка

- Сопровождается значительными функциональными сдвигами в организме спортсмена, снижением работоспособности, свидетельствующим о наступлении явного утомления.
- Для получения большой нагрузки спортсмену необходимо выполнить **предельный** или **околопредельный объем работы**, адекватный уровню его подготовленности в данное время.
- Внешним критерием большой нагрузки является **неспособность** спортсмена продолжать выполнение предлагаемой работы

# Значительная нагрузка

- Характеризуется большим суммарным объемом работы в условиях устойчивой работоспособности и не сопровождается ее снижением.
- Завершают работу в этом случае при появлении стойких признаков компенсированного утомления.
- Объем работы в занятиях со значительными нагрузками обычно составляет **70—80 %** объема работы, выполняемой до наступления явного утомления.

# Средняя нагрузка

- Соответствует началу второй фазы устойчивой работоспособности, сопровождающейся стабильностью движений.
- Объем работы в этом случае обычно колеблется в пределах **40—60 %** объема работы, выполняемой до наступления явного утомления

# Малая нагрузка

- Значительно активизирует деятельность различных функциональных систем, сопровождается стабилизацией движений. Количество упражнений, выполняемых спортсменами в занятиях с малой нагрузкой, **составляет 20— 25 %** объема работы до наступления явного утомления.
- В спортивной практике для правильной оценки величины нагрузок отдельных занятий могут использоваться относительно простые, но достаточно объективные показатели: **окраска кожи, сосредоточенность спортсмена, качество выполнения им движений, настроение, общее самочувствие.**