

Способы регулирования
физических нагрузок и контроля за
ними во время занятий
физическими упражнениями

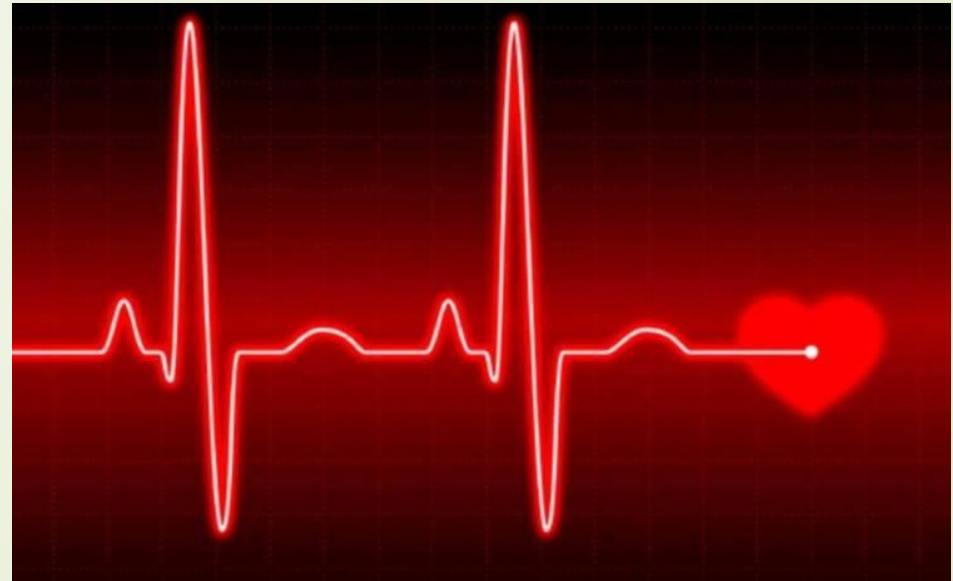
Физические нагрузки

- Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.
- Доза нагрузки – это определенная величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.
- Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодоленного расстояния и другими показателями.
- Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.



Показателями реакции организма на нагрузку являются

Частота сердечных сокращений (ЧСС)



Утомление

Утомление

Утомление – это состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности

- К *внешним признакам* утомления относят изменение цвета кожи, повышенное отделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений.
- К *внутренним признакам* утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или головокружение.



Пульс

О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по частоте сердечных сокращений. Пульс измеряют в начале занятия, в ходе и после выполнения физических нагрузок.

- ❑ Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд./мин.,
- ❑ во время средней – 130-150 уд./мин.,
- ❑ вовремя большой – свыше 150 уд./мин.
- ❑ В норме пульс должен восстановиться к исходному уровню через 15 минут.



Регулирование физической нагрузки

Регулирование физической нагрузки достигается следующими способами :

- изменением количества повторений одного и того же упражнения;
- изменением суммарного количества физических упражнений;
- изменением скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- варьированием величин внешних отягощений (вес собственного тела, штанга и т. д.);
- выполнением упражнений в усложненных или облегченных условиях
- изменением исходных положений
- изменением длины дистанций в беге, плавании, беге на лыжах;
- проведением занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;
- увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между выполнением упражнений



Спасибо за внимание