

Физическая нагрузка

Выполнила:
обучающаяся 11А класса,
Канищева Анастасия Сергеевна

Физическая нагрузка -

- ▶ это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Объем нагрузки

- ▶ определяется количеством выполненных упражнений, весом отягощений, длиной преодоленной дистанции и др

Интенсивность нагрузки-

характеризуется временем, затраченным на выполнение конкретного объема работы.

Определение индивидуального тренировочного пульса (ИТП)

$220 - (\text{возраст}) - (\text{пульс в покое}) \times 0,6 + (\text{пульс в покое})$

- ▶ 1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах.
- ▶ 2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое.
- ▶ 3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.
- ▶ 4. Если мне 40 лет и пульс в покое равен 66 уд./мин., то расчеты покажут, что мой ИТП составляет 134 ударов в минуту $((220 - 40 - 66) \times 0,6 + 66 = 134)$.

верхняя и нижняя границы тренировочного пульса

- ▶ Для определения максимально возможной нагрузки на сердце надо к величине тренировочного пульса прибавить 12. В приведенном выше примере она составляет $134 + 12 = 146$ уд./мин;
- ▶ Для определения минимальной нагрузки следует отнять от величины тренировочного пульса 12. В приведенном выше примере она составляет $134 - 12 = 122$ уд./мин

СТАНДАРТНАЯ ЧСС У ШКОЛЬНИКОВ (по Ф.С. Синякову)

Возраст, лет	Девушки	Юноши
10	89	84
11	87	82
12	85	80
13	83	78
14	81	76
15	79	74
16	75	70
17	73	68

Пульс в состоянии покоя оценивается как

- ▶ отличный 48-60 уд./мин.;
- ▶ хороший 60-74 уд./мин.;
- ▶ удовлетворительный 74-89 уд./мин.;
- ▶ неудовлетворительный - более 90 уд./мин.

Интегральным показателем реакции организма на выполненную работу является величина частоты сердечных сокращений

- ▶ высокой интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы составляет 170-200 уд/мин.
- ▶ средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает 140-160 уд/мин, и
- ▶ низкой интенсивности следует считать 110-130 уд/мин.
- ▶ в каждое занятие рекомендуется включать 2-3 коротких "пика" нагрузки продолжительностью до 2 минут при ЧСС 90-100% от максимальной.