

Презентация

Дисциплина «Физическая культура»

Тема: Виды физических нагрузок, и их интенсивность.

Влияние физических упражнений на мышцы.

Закаливание.



Выполнила :

студентка группы ЗПСО12
Лукашенок Анна

Каждый тип физической нагрузки оказывает определенное влияние на организм, и если не переусердствовать, то это воздействие будет исключительно полезным.

Систематические занятия физкультурой приводят к адаптации человеческого организма к выполняемой физической работе. Изменения проявляются в повышении физической подготовленности.



Эффективность физических нагрузок

Физическая нагрузка с научной точки зрения - это величина и интенсивность всей производимой человеком мышечной работы, связанной со всеми видами деятельности.

Физическая активность — неотъемлемый и сложный компонент поведения человека.

Привычная физическая активность регулирует уровень и характер потребления продуктов, жизнедеятельности, включая работу и отдых. При поддержании тела в определенном положении и выполнении повседневной работы в дело вовлекается лишь небольшая часть мышц, при выполнении более интенсивной работы и занятиях физической культурой и спортом происходит сочетанное участие почти всей мускулатуры.

Функции всех аппаратов и систем организма взаимосвязаны и зависят от состояния двигательного аппарата. Реакция организма на физические нагрузки оптимальна только при условии высокого уровня функционирования двигательного аппарата.

Двигательная активность является наиболее естественным способом улучшения вегетативных функций человека, обмена веществ.

При низкой двигательной активности снижается сопротивляемость организма к разнообразным стрессовым воздействиям, уменьшаются функциональные резервы различных систем, ограничиваются рабочие возможности организма. При отсутствии правильных физических нагрузок работа сердца становится менее экономной, ограничиваются его потенциальные резервы, угнетается функция желез внутренней секреции.

При большой физической активности все органы и системы работают весьма экономично. Чем выше привычная физическая активность, тем больше масса мышц и выше максимальная способность к поглощению кислорода, и меньше масса жировой ткани. Чем выше максимальное поглощение кислорода, тем интенсивнее снабжаются им органы и ткани, выше уровень обмена веществ. В любом возрасте средний уровень максимального поглощения кислорода на 10-20 % выше у лиц, ведущих активный образ жизни, чем у занятых умственной (сидячей) работой.

Виды физических нагрузок.

1. *Аэробная физическая нагрузка*

Кардионагрузка представляет собой комплекс упражнений, который направлен на обогащение клеток кислородом, повышение уровня здоровья и выносливости организма.

К данному виду физической нагрузки относятся: пешие прогулки, бег, зимние виды спорта (в том числе, лыжи и сноуборд), катание на велосипеде, гребля, плавание и многие другие виды спорта.

Во время такого рода физической активности стимулируется работа сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма.

У аэробной физической нагрузки существует много положительных сторон. В первую очередь потому, что противопоказаний к ее выполнению практически нет. Любой человек вне зависимости от уровня подготовленности, соматического статуса (наличия сопутствующих заболеваний), а также вне зависимости от возраста, может подобрать для себя ту нагрузку, которая будет отвечать требованиям безопасности, минимизации рисков и поддержания мышечного тонуса.



2. Анаэробная физическая нагрузка

Данный вид физической нагрузки представляет собой комплекс силовых упражнений, которые направлены на повышение силовых качеств человека, развитие выносливости. Занятия проводятся на тренажерах или со свободным весом (гантели, штанги) или без тренажеров при работе с собственным весом.

Результатом силовой физической нагрузки является увеличение мышечных тканей организма.



3. Интервальная физическая нагрузка

Интервальная физическая нагрузка представляет собой комбинацию аэробных и анаэробных тренировок, их чередование между собой.



4. Гипоксическая физическая нагрузка

Гипоксическая физическая нагрузка подходит для профессиональных спортсменов и людей, которые не представляют свою жизнь без спорта, регулярно тратят свое время на тренировки.



Интенсивность нагрузки

Правильные физические нагрузки направлены на достижение спортивных результатов и сопровождаются особым эмоциональным подъемом при выполнении физических нагрузок, когда тренировка проходит в удовольствие.

Критерием правильных физических нагрузок является системность их выполнений, как минимум три-четыре раза в неделю, контроль за дыханием во время занятий спортом, чтобы клетки организма работали в условиях достаточного поступления кислорода к тканям.

Параметрами физической нагрузки являются интенсивность, длительность, частота. Эти показатели определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из выделенных показателей играет самостоятельную роль в определении эффективности тренировки, так же важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Главным фактором в эффективности тренировки, является интенсивность нагрузки. При учете этого параметра и начального уровня функциональной подготовленности влияние длительности и частоты тренировок в некоторых пределах может не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого из параметров нагрузки значительно зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности.

Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста

При выполнении физических упражнений происходит определенная нагрузка на организм человека, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональных систем.

Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки (особенно в циклических видах спорта) является частота сердечных сокращений (ЧСС).



Физиологи определили четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Нагрузки **второй** и **третьей** тренировочной зоны можно рекомендовать, только физически подготовленным людям, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.

Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы.

Мышцы — активная часть двигательного аппарата.

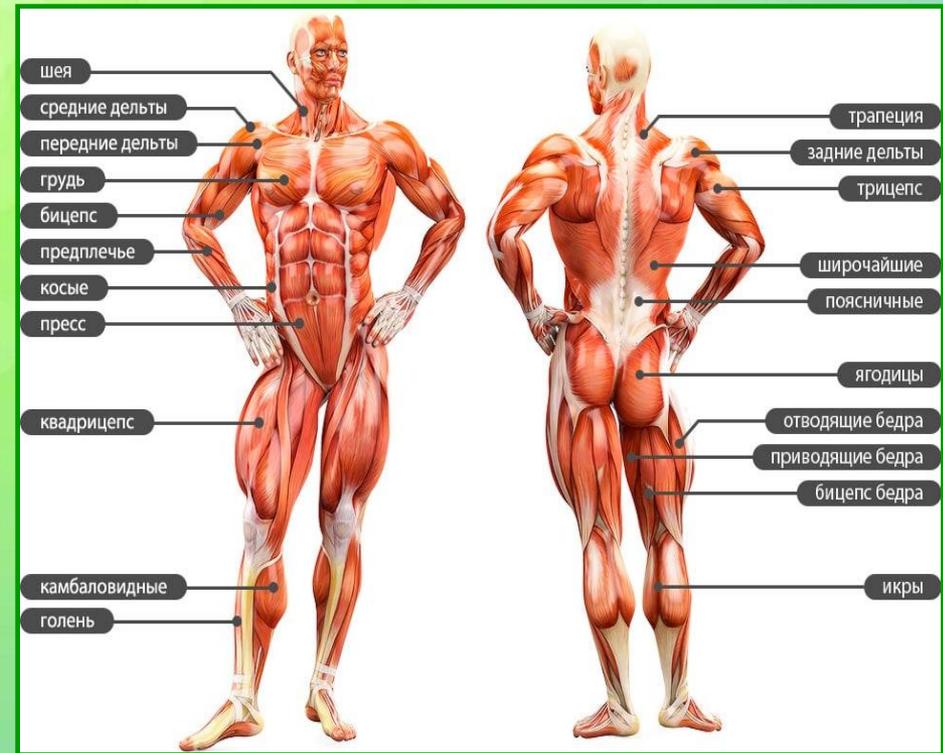
В теле человека насчитывается около 600 мышц.

Большинство из них парные и расположены симметрично по обеим сторонам тела человека.

Мышцы составляют: у мужчин — 42% веса тела, у женщин — 35%, у спортсменов — 45–52%.

В различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объему, в ней могут преобладать статистические или динамические элементы. Она может быть связана с медленными или быстрыми движениями. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут неодинаковы.

Как известно, спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества.



Несмотря на регулярные тренировочные занятия, сила мышц начинает снижаться и спортсмен не может даже повторить свой прежний результат.

Поэтому очень важно знать, какие изменения происходят в мышцах под влиянием физической нагрузки:

- какой двигательный режим спортсмену рекомендовать;
- должен ли спортсмен иметь полный покой (адинамию);
- перерыв в тренировочном процессе;
- минимальный объем движений (гиподинамию);
- проводить тренировки с постепенным уменьшением нагрузки.

При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц также увеличиваются, но в меньшей степени.

При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры.

Важное практическое значение при перетренированности имеет двигательный режим. Установлено, что гиподинамия действует отрицательно на мышцы.

При постепенном же уменьшении нагрузок нежелательных явлений в мышцах не возникает. Широкое применение метода динамометрии позволило установить силу отдельных групп мышц у спортсменов и составить как бы топографическую карту. Все эти особенности связаны с неодинаковым биохимическими условиями в работе двигательного аппарата и требованиями, предъявляемыми к нему в различных видах спорта. При тренировке начинающих спортсменов необходимо обращать особое внимание на развитие силы “ведущих” групп мышц.

Закаливание организма.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.

Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.

Закаливание организма, система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования.

При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным и некоторым другим заболеваниям. Если организм к охлаждению не тренирован, реакция на холод носит характер безусловного рефлекса; время теплопродукции затягивается, сосуды кожи не успевают достаточно быстро сократиться, происходит паралитическое расслабление сосудов, что ещё больше увеличивает теплоотдачу. Реакция закалённого организма при охлаждении носит условно-рефлекторный характер: увеличивается выработка тепла, быстро возникает задержание тепла за счёт сокращения сосудов кожи — так называемая игра вазомоторов — кратковременное расширение сосудов и усиление притока крови; повышается обмен веществ.

Для полноценного закаливания организма необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая принципы комплексности, постепенности, систематичности и учёта индивидуальных особенностей организма.

Традиционные виды, факторы и средства закаливания.

Существует множество различных закаливающих процедур и упражнений, однако все их можно разделить на несколько основных групп (в зависимости от того, какая энергия воздействует на организм).

В зависимости от вида воздействующего фактора выделяют:



- **Закаливание холодом.**

Наиболее эффективным способом закаливания холодом являются водные упражнения, однако с данной целью также применяются и воздушные процедуры. При закаливании холодом повышается устойчивость организма к переохлаждению, а также улучшаются и ускоряются процессы теплопродукции в печени и мышцах. Более того, при закаливании холодом происходят определенные изменения в самих кожных покровах - они утолщаются, количество кровеносных сосудов и жировой ткани в них увеличивается, в результате чего снижается риск обморожения и простуды.



- **Закаливание воздухом.**

Воздушные процедуры позволяют нормализовать функции центральной нервной системы и эндокринной (гормональной) системы, улучшить обмен веществ в организме и повысить его устойчивость к действию инфекционных и других патогенных факторов. Кроме того, воздушные процедуры также стимулируют компенсаторные и защитные системы организма, однако происходит это «мягче», чем при закаливании холодом (водой). Вот почему закаливание воздухом может применяться даже теми людьми, которым противопоказаны водные упражнения (например, при наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной или других систем организма).

- **Закаливание солнцем.**

При воздействии солнечных лучей наблюдается расширение кровеносных сосудов кожи, а также улучшение кровообращения и обмена веществ в ней. Более того, ультрафиолетовые лучи (входящие в состав солнечного света) стимулируют выработку в организме витамина Д, который необходим для нормального развития костной ткани, а также для функционирования других органов и систем. Все перечисленные эффекты способствуют повышению устойчивости организма перед различными инфекциями и простудными заболеваниями.

К основным принципам закаливания относятся:

- **Постепенное увеличение «нагрузки».** Начинать выполнять закаливающие процедуры следует осторожно, постепенно снижая температуру воздействующих на организм факторов. При этом у защитных сил организма будет время, для того чтобы приспособиться к меняющимся условиям окружающей среды. Если начать закаливание со слишком больших нагрузок (*например, сразу начать обливаться ледяной водой*), неприспособленный организм может переохладиться, что приведет к развитию осложнений. В то же время, если не увеличивать нагрузку или увеличивать ее лишь незначительно, закаливания организма не произойдет.
- **Систематическое (регулярное) выполнение закаливающих упражнений.** Начинать закаляться рекомендуется в летнее время, так как при этом организм максимально подготовлен к нагрузкам. В то же время, продолжать выполнять закаливающие процедуры следует регулярно в течение всего года, так как в противном случае эффект закаливания пропадет.
- **Комбинирование различных закаливающих методик.** Для максимально эффективного закаливания организма следует сочетать водные, воздушные и солнечные процедуры, что позволит активировать различные защитные системы организма и укрепить его.
- **Правильное питание.** Закаливающие упражнения рекомендуется сочетать с правильным, рациональным питанием. Это позволит обеспечить организм всеми необходимыми витаминами, микроэлементами и питательными веществами, необходимыми для закаливания и укрепления иммунитета.
- **Учет индивидуальных особенностей организма.** Приступая к закаливанию, важно правильно оценить первоначальное состояние организма. Если ослабленный, плохо подготовленный человек начнет выполнять слишком интенсивные закаливающие программы, это может привести к развитию простудных и других заболеваний. Таким людям рекомендуется начинать закаляться с минимальных нагрузок, а увеличивать их следует медленнее, чем в других случаях.

Полезьа закаливания в спорте.

Закаленные люди могут достичь лучших результатов в спорте, чем незакаленные. Дело в том, что физиологические механизмы, активирующиеся при тренировке спортсмена схожи с таковыми при закаливании организма. Во время занятия спортом происходит активация приспособительных систем организма, активируются сердечно – сосудистая, дыхательная и другие системы, ускоряется процесс обмена веществ в организме, отмечается рост мышечной ткани и так далее. Если при этом человек незакален, у него повышается риск развития простудных заболеваний. Причиной этого может быть переохлаждение слизистых оболочек дыхательных путей, возникающее на фоне учащенного дыхания во время выполнения тяжелых физических упражнений. Другой причиной может быть переохлаждение кожных покровов, вызванное выраженным расширением поверхностных кожных сосудов и усиленным потоотделением во время тренировки. У закаленного человека оба эти механизма развиты значительно лучше, в связи с чем риск переохлаждения и простуды снижен.

Само по себе закаливание оказывает прекрасное воздействие на организм человека и способствует укреплению его здоровья. Но максимальный эффект закаливание приносит в том случае, если оно является составляющей естественного природного образа жизни, с физическими нагрузками, природным питанием и дыханием, полноценным сном и др.