

Виды физических нагрузок, их ИНТЕНСИВНОСТЬ

Выполнила студентка 2псо13

Субботина Александра

Систематические занятия физкультурой приводят к адаптации человеческого организма к выполняемой физической работе. В основе адаптации лежат изменения мышечных тканей и различных органов в результате тренировок. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышении физической подготовленности.

При анализе факторов, определяющих физические тренировочные эффекты упражнений можно выделить такие аспекты:

функциональные эффекты тренировки



пороговые, «критические» нагрузки для возникновения тренировочных эффектов



обратимость тренировочных эффектов



тренируемость, определяющая величину
тренировочного эффекта



специфичность тренировочных эффектов



Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, его ведущих систем



Повышение экономичности, эффективности
деятельности всего организма, его
ведущих систем



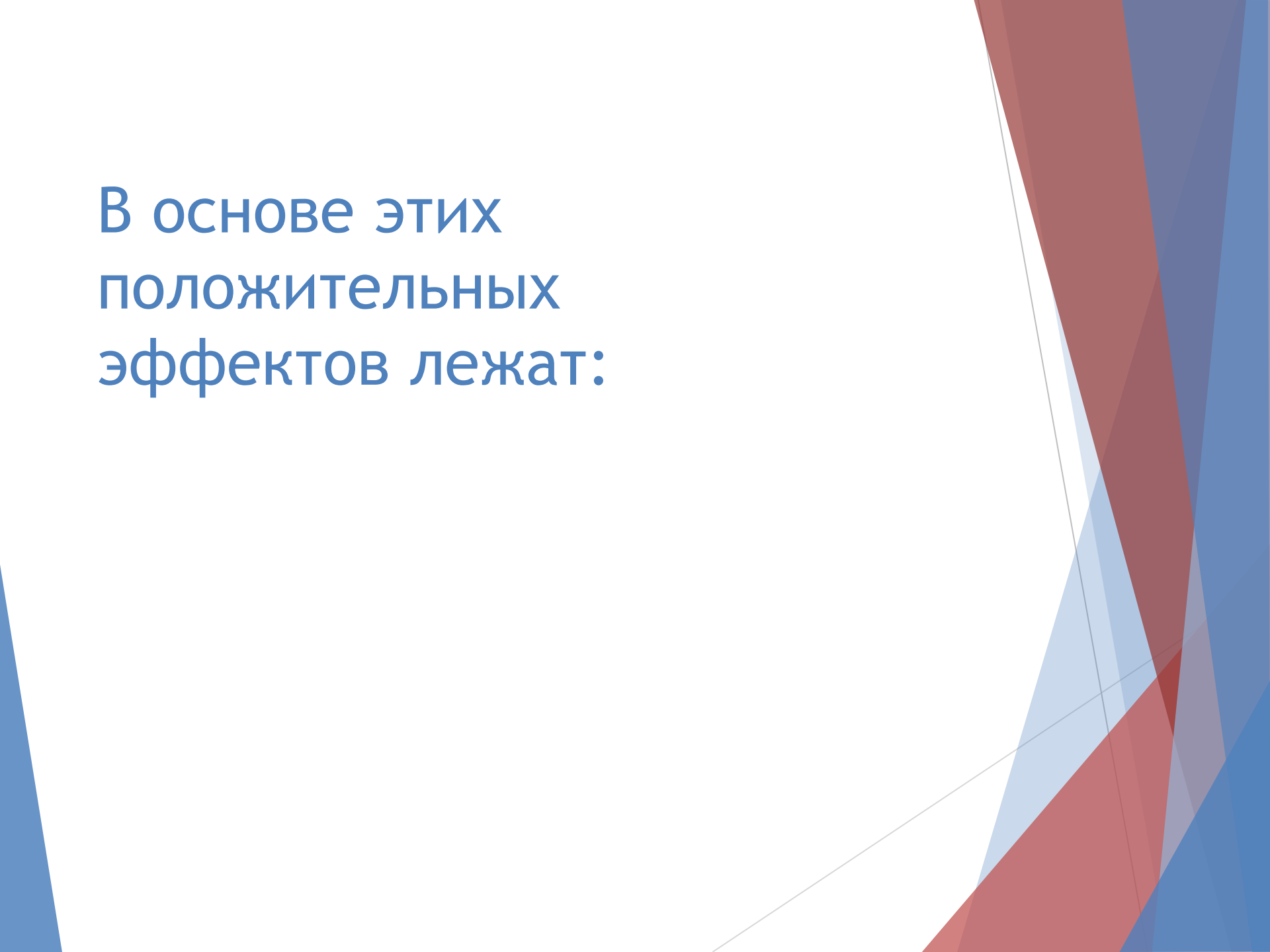
Первый эффект определяется ростом максимальных показателей при выполнении предельных тестов. Они отражают текущие максимальные возможности организма, существенные для данного вида упражнений. Например, об эффекте тренировки выносливости говорит повышение максимальных возможностей в усвоении кислорода, максимального потребления кислорода и продолжительности мышечной работы на выносливость.



Второй эффект проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности других органов и систем организма при выполнении определенной работы. Так, при выполнении одинаковой нагрузки у тренированного и нетренированного наблюдаются более низкие показатели для последнего. Для тренированного же человека будет наблюдаться более низкие функциональные изменения в частоте сердечных сокращений, дыхания или потребления энергии.



В основе этих
положительных
эффектов лежат:



Совершенствование центральной -
нервной, эндокринной и автономной
клеточной регуляции функций в процессе
выполнения физических упражнений.



Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.



Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор соответствующих, оптимальных нагрузок. Они могут определяться следующими факторами:

Реабилитациями после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.

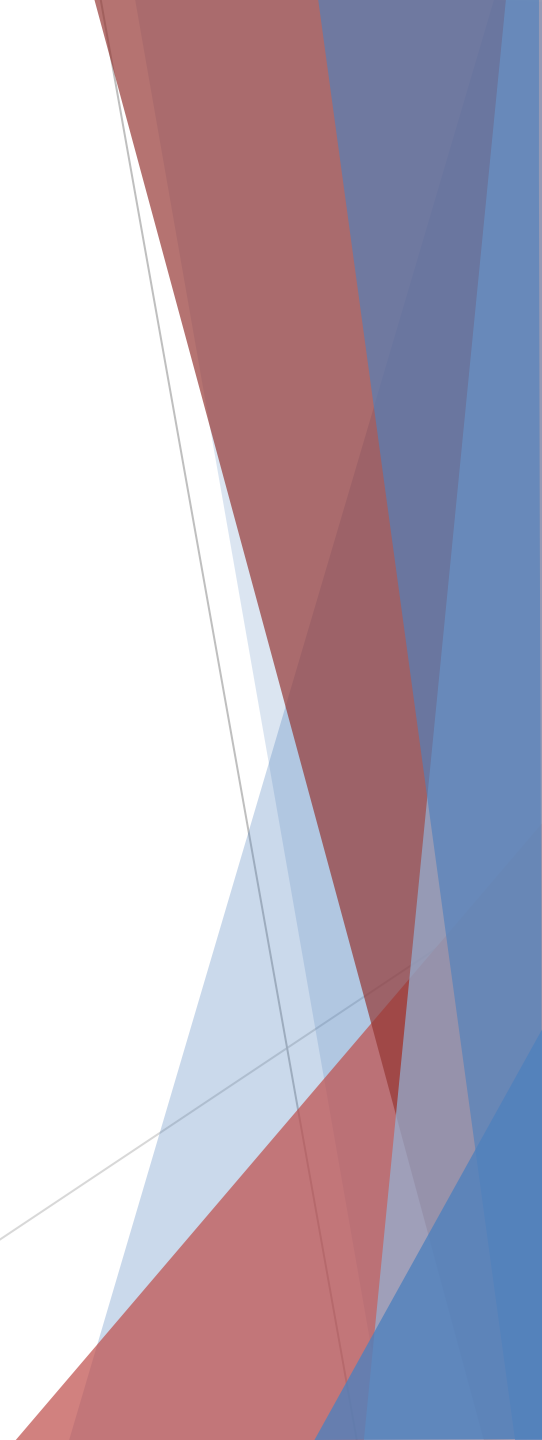
Восстановительно - оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.

Поддержание существующей тренированности на существующем уровне.

Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.



Оптимальные пороговые нагрузки зависят также от вида тренировки и от ее характера. Так, например, повышение мышечной силы достигается за счет тренировки с большими нагрузками при относительно малом их повторении на каждой тренировке. Примером прогрессивно нарастающей нагрузки при этом является метод повторного максимума, который является максимальной нагрузкой, которую человек может повторить определенное количество раз.



При оптимальном количестве повторений от 3 до 9 по мере роста тренированности вес увеличивается так, чтобы это количество сохранялось при околопредельном напряжении. Пороговой нагрузкой в данном случае можно рассматривать величину веса (сопротивление), превышающую 70% произвольной максимальной силы тренируемых мышечных групп. В отличие от этого выносливость повышается в результате тренировок с большим числом повторений при относительно малых нагрузках. При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, ее общий объем.



Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) - абсолютный или относительный. Все остальные методы - косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений.

