

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГАПОУ СО «НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»

## Виды физических нагрузок их интенсивность



Выполнила: Студентка группы ЗПСО-12  
Казимилова Ксения

г.Нижний Тагил, 2020

# Что такое физическая нагрузка?

- Физическая нагрузка - это степень воздействия физических упражнений на организм человека. Высокие результаты занятий физическими упражнениями зависят от правильного выбора и строгого соблюдения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Развитие двигательных (физических) качеств происходит при повторном применении тренировочной нагрузки, постепенном её увеличении и чередовании с отдыхом

# Объём тренировочной нагрузки

- Объём тренировочной нагрузки - это количество физической нагрузки за одну тренировку. Он выражается в мерах времени, длины, веса, в количестве упражнений и т. д. Интенсивность - это объём нагрузки, выполненный в единицу времени. Интенсивность и объём физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом должны соответствовать возрасту и физическому состоянию обучающихся. Нагрузка чрезмерная может привести к перетренированности.

- Порядок определения пульса: в положении сидя отдохнуть 3-5 минут; число сердечных сокращений подсчитать за 1 минуту; величину пульса оценить: 50-60 уд./мин - отличная, 61-75 уд./мин - хорошая, 76-90 уд./мин - удовлетворительная. Если по истечении трёх минут пульс успевает прийти в норму и количество ударов в минуту перед каждым новым упражнением примерно одинаково, значит организм находится в нормальном состоянии. Если по истечении трёх минут пульс успевает прийти в норму и количество ударов в минуту перед каждым новым упражнением примерно одинаково, значит организм находится в нормальном состоянии. В противном случае надо увеличить время отдыха или снизить интенсивность и объём последующих упражнений.

Возраст	Среднее значение	Граничные значения пульса
	Уд/мин	Уд/мин
До 1 месяца	140	110-170
1-12 месяцев	132	102-162
1-2 года	124	94-154
2-4 года	115	90-140
4-6 лет	106	86-126
6-8 лет	98	78-118
8-10 лет	88	68-110
10-12 лет	80	60-100
12-15 лет	75	55-95
15-50 лет	70	60-80
50-60 лет	74	64-84
60-80 лет	79	69-89

# Типы физических нагрузок

- Изометрические упражнения — это такие физические упражнения, при которых мышцы напрягаются, но движения в суставах нет.
- Изотонические упражнения — это такие физические нагрузки, при которых происходит сокращение мышц и осуществляется движение в суставах. Классические примеры — тяжелая атлетика и общеукрепляющая гимнастика.
- Изокинетические упражнения — относительно новая категория физических упражнений, которая включает в себя подъем спортивных снарядов при разных скоростях.
- Анаэробные упражнения — «без кислорода». Нагрузка этого типа требуют, чтобы упражнения выполнялись без использования кислорода, которым мы дышим. Другими словами, любое упражнение максимальной активности подобно спринту, при котором усталость достигается за 2-3 мин., считается анаэробным.
- Аэробные упражнения — это упражнения, которые требуют большого количества кислорода на протяжении продолжительного времени и принуждают организм совершенствовать свои системы, которые отвечают за транспорт кислорода.

# Виды физических нагрузок

- Работа в анаэробном режиме, энергия получается без участия кислорода; работа в аэробном режиме, энергия получается с участием кислорода; работа в смешанном анаэробно-аэробном режиме.



# Чем полезны анаэробные физические нагрузки?

- Анаэробные (статические) физические нагрузки тренируют силовую выносливость, предполагают высокую физическую нагрузку в течение короткого промежутка времени без перемещения тела. Такие нагрузки проходят в анаэробной зоне, в которой потребность в кислороде больше, чем его потребление. Статические нагрузки, длящиеся более 10 сек, сопровождаются резкими перепадами артериального давления: при подъеме тяжести снижается приток крови к сердцу и, следовательно, сердечный выброс, быстро падает систолическое давление и повышается диастолическое. После прекращения занятий увеличиваются приток крови и систолическое давление, падает диастолическое. Силовые упражнения, особенно на удержание больших тяжестей, способствуют увеличению размеров мышц, но при этом снижают их эластичность.



# Классификация физических упражнений

- Силовые упражнения (анаэробный режим) - основные мышцы, участвующие в работе, развивают максимальное или почти максимальное напряжение в статическом или динамическом режиме, при малой скорости движений в условиях большого внешнего сопротивления.
- Скоростно-силовые упражнения - ведущие мышечные группы проявляют относительно большую силу (30-50% от максимальной) и скорость сокращения (30-60% от максимальной скорости укорочения).
- Работа на выносливость (аэробный режим) - активные мышцы развивают не очень большие по силе и скорости сокращения, но способны выполнить их на протяжении от нескольких десятков минут до многих часов.

