

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ИХ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Дудников Александр

23к10

Физическая нагрузка- степень интенсивности и продолжительность мышечной работы; определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощности или произведенной работы.

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. Перетренированность или переутомление выражается в неестественном покраснении или побледнении кожных покровов, выделении обильного пота, появлении одышки, нарушении координации движений, потере интереса к занятиям. Нагрузка чрезмерная может привести к перетренированности. Перетренированность или переутомление выражается в неестественном покраснении или побледнении кожных покровов, выделении обильного пота, появлении одышки, нарушении координации движений, потере интереса к занятиям.



- Чтобы подобных явлений не допустить, следите, чтобы тренировочная нагрузка соответствовала функциональному состоянию организма, которое определяется по пульсу. 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.

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. Исокинетические 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.

- 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.

- Польза аэробных физических нагрузок Аэробные (динамические) физические нагрузки тренируют общую выносливость, характеризуются нагрузками на большинство основных групп мышц. Это, прежде всего, ходьба и бег. Также отличными аэробными нагрузками являются плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, игра в теннис, занятия ритмической гимнастикой, аэробикой и другими подобными упражнениями.
- Оптимальная продолжительность аэробной нагрузки 20—30 мин позволяет достичь состояния, когда организм работает эффективно, а сердце и легкие полностью удовлетворяют потребность всех органов в кислороде. Аэробные физические упражнения можно рассматривать как универсальный метод сохранения здоровья.

- Комбинированные физические нагрузки и гимнастические упражнения Комбинированные (статические и динамические) физические нагрузки развивают общую и скоростную мышечную выносливость — это смешанный вид, в котором сочетаются аэробные и анаэробные нагрузки. Эти нагрузки могут быть рекомендованы хорошо подготовленным людям, которые ранее тренировались в аэробном режиме.
- Гимнастические упражнения тренируют гибкость и эластичность мышц (стрейчинг), ловкость, координацию движений, осанку, мышечный тонус. Выбор типа нагрузки зависит от возраста, состояния здоровья и личных предпочтений: выбирайте такой вид физических тренировок, который при обеспечении аэробного эффекта приносит больше удовольствия.

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.



- Процессы в организме человека при разных режимах работы Анаэробный режим работы может возникать в начале тренировки любого вида. Это происходит из-за того, что транспорт кислорода усиливается постепенно. Минимум 2-3 минуты нужно, чтобы при аэробной нагрузке уровень потребления кислорода достиг требуемого. Начало любой работы сопровождается кислородным дефицитом. Кислородным дефицитом называют разницу между потребностью организма в кислороде и его реальным поступлением.
- При работе на выносливость кислородный дефицит покрывается во время работы. При силовых упражнениях кислородный дефицит ликвидируется после завершения работы. На протяжении всей тренировки происходит нарастание частоты сердечных сокращений, систолического объема, минутного объема кровообращения и, соответственно, потребления O₂. Несмотря на это в организме образуется и нарастает кислородный долг.
- Чтобы восполнить недостающий кислород увеличиваются и достигают максимально возможных величин легочная вентиляция, частота сердечных сокращений и минутный объем кровообращения. Недостаток кислорода ведет к усилению доли анаэробных процессов в обеспечении мышц энергией. В результате этого, в мышцах и в крови возрастает концентрация молочной кислоты