

***Характеристика
физической нагрузки
и содержание ее
составляющих.***



**Физическая нагрузка –
это величина воздействия
физических упражнений на
человека, которая
сопровождается повышенным,
относительно покоя, уровнем
функционирования организма.**



Следующими показателями:

1. Характер упражнения;
2. Интенсивностью работы при выполнении;
3. Объемом (продолжительностью) работы;
4. Продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.



1. Характер упражнений:

- Глобальные – упражнения, в осуществлении которых принимает активное участие более $\frac{1}{2}$ всей мышечной массы тела (бег, гребля, езда на велосипеде и т.д.);
- Региональные – упражнения, в осуществлении которых принимает участие примерно от $\frac{1}{3}$ до $\frac{1}{4}$ всей мышечной массы тела (гимнастические упражнения, выполняемые только мышцами рук и пояса верхних конечностей и т.д.);
- Локальные – упражнения, в осуществлении которых участвует менее $\frac{1}{3}$ всей мышечной массы тела (стрельба из лука, определенные гимнастические упражнения).



Виды физических нагрузок :

1. Работа в анаэробном режиме – силовые упражнения (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;
2. Скоростно – силовые упражнения - ведущие мышечные группы проявляют относительно большую силу и скорость сокращения;
3. Аэробный вид – работа на выносливость – активные мышцы развивают не очень большие по силе и скорости сокращения, но способны выполнить их на протяжении от нескольких десятков минут до многих часов.



2. Интенсивность нагрузки:

Интенсивность физической нагрузки - объем упражнений (длина дистанции, общий вес отягощений, количество совершенных подходов или же число тренировок в целом), выполненный за определенный промежуток времени (например: неделю).



3. Объем работы.

Определяется в каждом случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельное упражнение или их комплекс.

Например: продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.



4. Продолжительность и характер интервалов отдыха.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и использования метода тренировки.

Три типа интервалов отдыха:

1. Полные (ординарные) – гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.



очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. Минимакс – наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

