

# Виды физических нагрузок и их интенсивность



Эклер Д.В гр.23К10

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.



# Эффективность физических нагрузок

- 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
- специфичность тренировочных эффектов
- тренируемость, определяющая величину тренировочного эффекта
- Последние два аспекта наиболее важны в спортивной тренировке.
- 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

Важнейший фактор, влияющий на тренировочную эффективность - **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.

# Методы определения интенсивности нагрузки

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. **Прямой метод** заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) - абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы - **косвенные**, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений. Для определений интенсивности нагрузки у разных людей используется не абсолютные, а относительные показатели частоты сердечных сокращений (относительная в процентах частота сердечных сокращений или относительный в процентах рабочий прирост).



# Классификация нагрузок

Занятия спортом выполняются с какой-то определенной целью. Это может быть поддержка мышечного тонуса, похудение, восстановление после травмы либо подготовка к спортивным состязаниям. В каждом случае виды физических нагрузок и их интенсивность будут отличаться, поэтому их принято разделять в соответствии со следующей классификацией:

- аэробные;
- анаэробные;
- интервальные;
- гипоксические.

# Группа аэробных нагрузок:

В эту группу входят практически все варианты активного времяпрепровождения. Для поддержки организма в хорошей форме это идеальный вид физической нагрузки.

- езда на велосипеде;
- занятия водным спортом;
- катание на лыжах, коньках, роликах;
- ежедневная гимнастика;
- ходьба по лестнице;
- занятие танцами и т. п.



# Анаэробные нагрузки

Анаэробная группа упражнений включает в себя виды физических нагрузок, отличающихся повышенной тяжестью и интенсивностью.

Сюда входят силовые упражнения, которые выполняются спортсменами с целью увеличения мышечной массы, и тренировки выносливости организма.



# Интервальные нагрузки

Во время тренировки спортсменов могут чередоваться и сочетаться различные виды физических нагрузок (и их интенсивность). В таком случае говорят об интервальной нагрузке, когда занятия включают в себя элементы первого и второго вида.

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The background features a warm orange gradient with abstract curved lines.

# Гипоксические нагрузки

Они применяются для тренировки выносливости профессиональных спортсменов. Гипоксические нагрузки относятся к тяжелым упражнениям, так как их выполняют в условиях недостатка кислорода, когда человек находится на пределе своих возможностей.

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The runner is in a low, ready position, leaning forward with hands on the ground and feet in starting blocks. The background is a warm orange gradient with abstract curved lines.

**Спасибо за внимание!**

