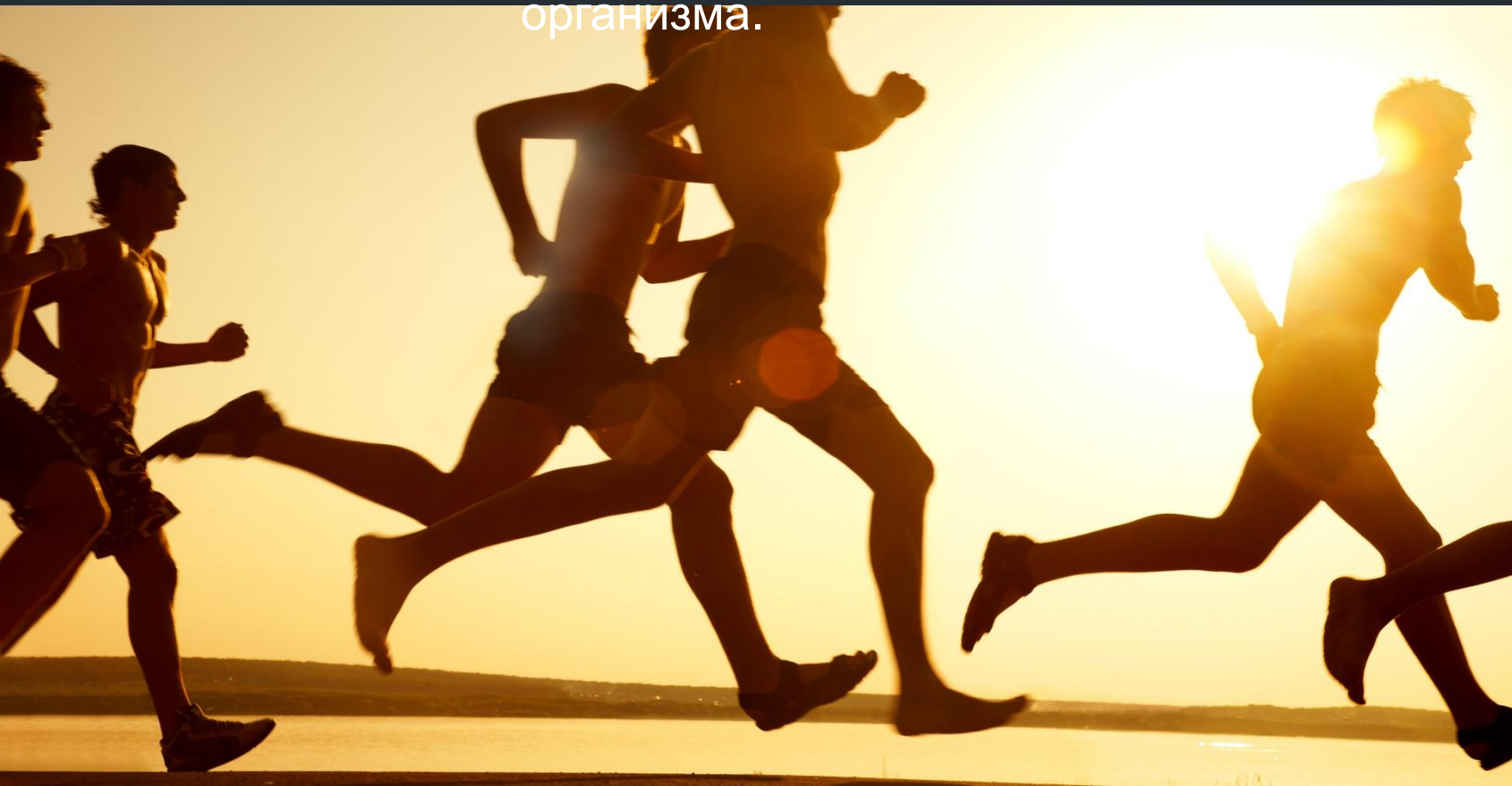


Характеристика физической нагрузки и содержание её составляющих

Физическая нагрузка

- это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.



Виды физических нагрузок

- **Аэробные нагрузки** (кардионагрузки) направлены на повышение выносливости.



- **Анаэробные нагрузки** направлены на развитие силы и скорости, за что их также называют **силовыми нагрузками**.



- **Упражнения на растяжку** мышц способствуют сохранению и увеличению эластичности мышц и связок организма.



**Характер
упражнений**

**Интенсивность
работы**

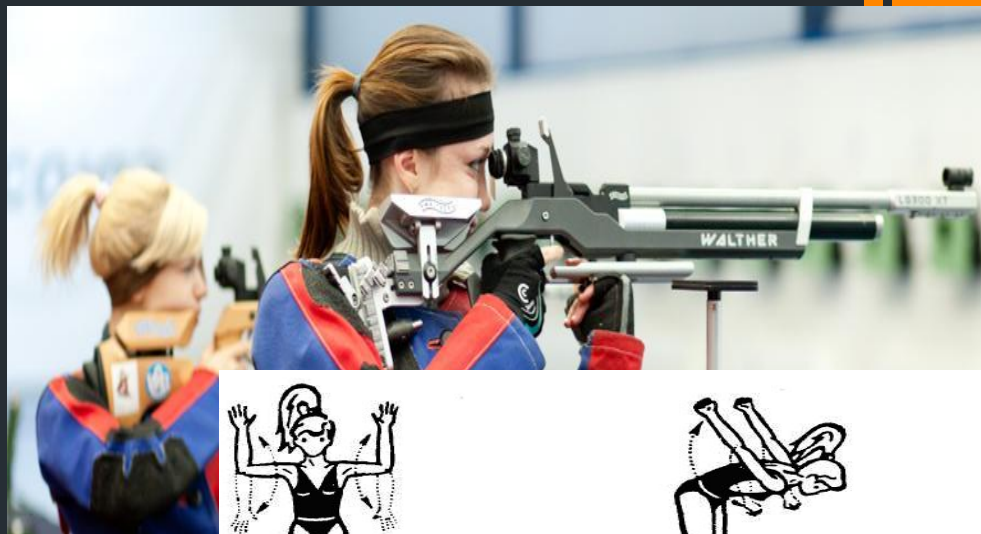
**Физическая
нагрузка**

**Продолжительность и
характер интервалов
отдыха между
отдельными
упражнениями**

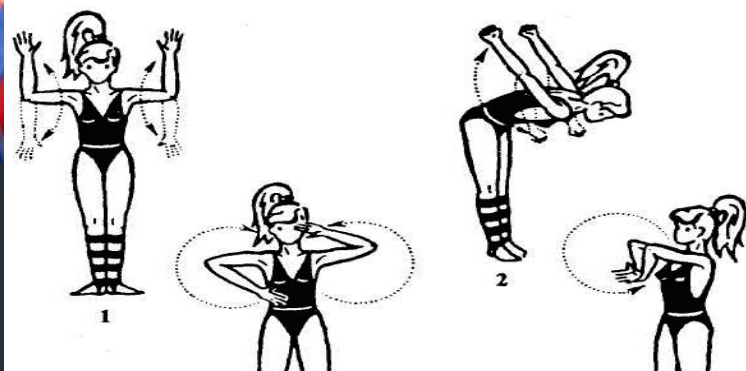
**Объем
(продолжительност
ь) работы**

Характер упражнений:

- **локальные**—упражнения, в выполнении которых участвует до $1/3$ всей мышечной массы;



- **региональные** — упражнения, в выполнении которых участвует от $1/3$ до $1/2$ всей мышечной массы;



- **глобальные** — упражнения, в выполнении которых участвует более $1/2$ всей мышечной массы.



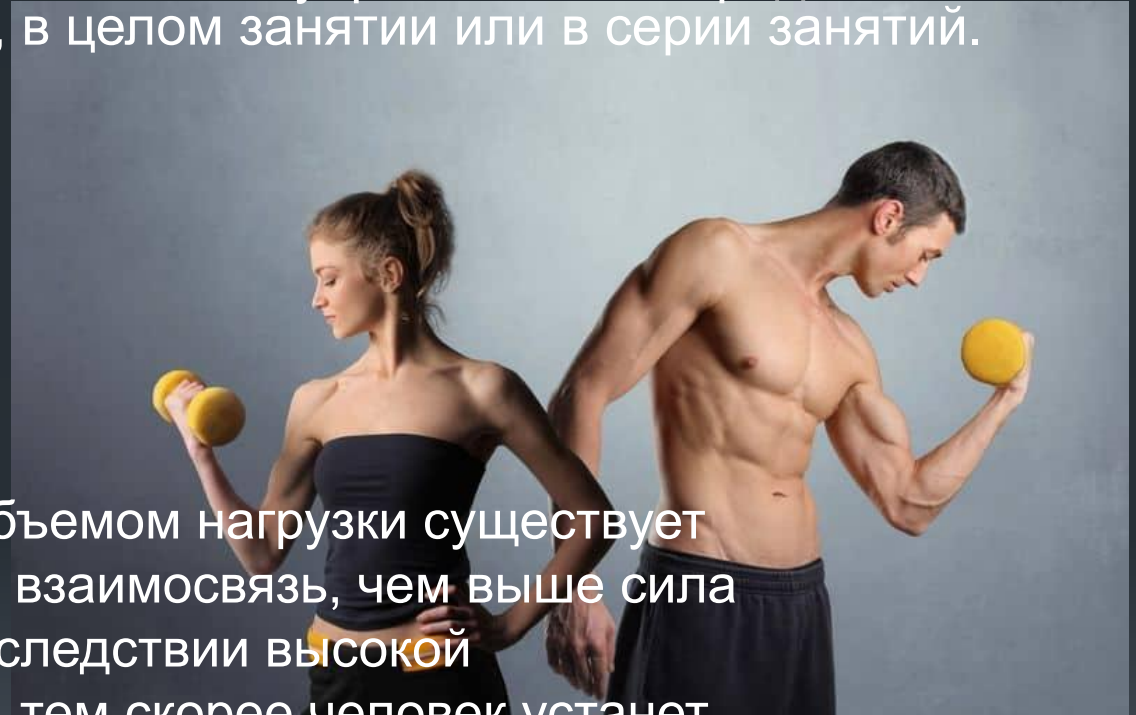
Интенсивность физической нагрузки

Одним из показателей интенсивности нагрузки является плотность воздействия серии упражнений. Плотность воздействия характеризует соотношение между временем выполнения определенных физических упражнений и общим временем целого занятия или соответствующей его части.



Объем нагрузки

определяется показателями продолжительности отдельного физического упражнения, серии упражнений, а также общего количества упражнений в определенной части занятий, в целом занятии или в серии занятий.



Между интенсивностью и объемом нагрузки существует обратно пропорциональная взаимосвязь, чем выше сила воздействия на организм в следствии высокой интенсивности упражнения, тем скорее человек устанет и вынужден будет прекратить его выполнение. Никогда невозможно соединить максимальные или близкие к ним по интенсивности усилия с большим объемом.

Продолжительность и характер интервалов отдыха



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

3 типа интервалов:

- 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.
- Напряженные (неполные), при которых 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.
- "Минимакс" интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов.



Спасибо за внимание