



Sportscience

Нагрузка и восстановление. Стресс и релакс. Чего мы не умеем делать?

Степыко

Дмитрий Геннадьевич

советник отдела науки Министерства
спорта Российской Федерации

Нагрузка

1. Нагрузкой называют то количество работы, которое вы должны выполнить.
2. (Физической) нагрузкой называют количество сил, энергии, которые вы должны затратить для того, чтобы выполнить какую-либо работу.
3. Нагрузкой называют объём веса, который давит на что-либо, или количество силы, которая прикладывается к чему-либо, оказывающие влияние на работу механизма, органа и т. д.
4. Нагрузкой чего-либо называют то, что составляет основное или частичное содержание этого.

(восстановление рефлекса)
— растормаживание — частичное или
полное восстановление рефлекса
условного после его угасания — либо
после временного перерыва (спонтанное
восстановление), либо в результате
появлений вновь безусловных стимулов
или подкрепляющих агентов этого
рефлекса.



устомление



восстановление



SportScience

Виды физической работы

Различные виды физической работы осуществляются с помощью мышечной системы (см. рис. Мышцы человека), на долю которой приходится до 40% массы тела. Различают статическую и динамическую и смешанную мышечную работу



Sportscience



Sportscience



Sportscience

Классификация физических нагрузок



Интенсивность нагрузки

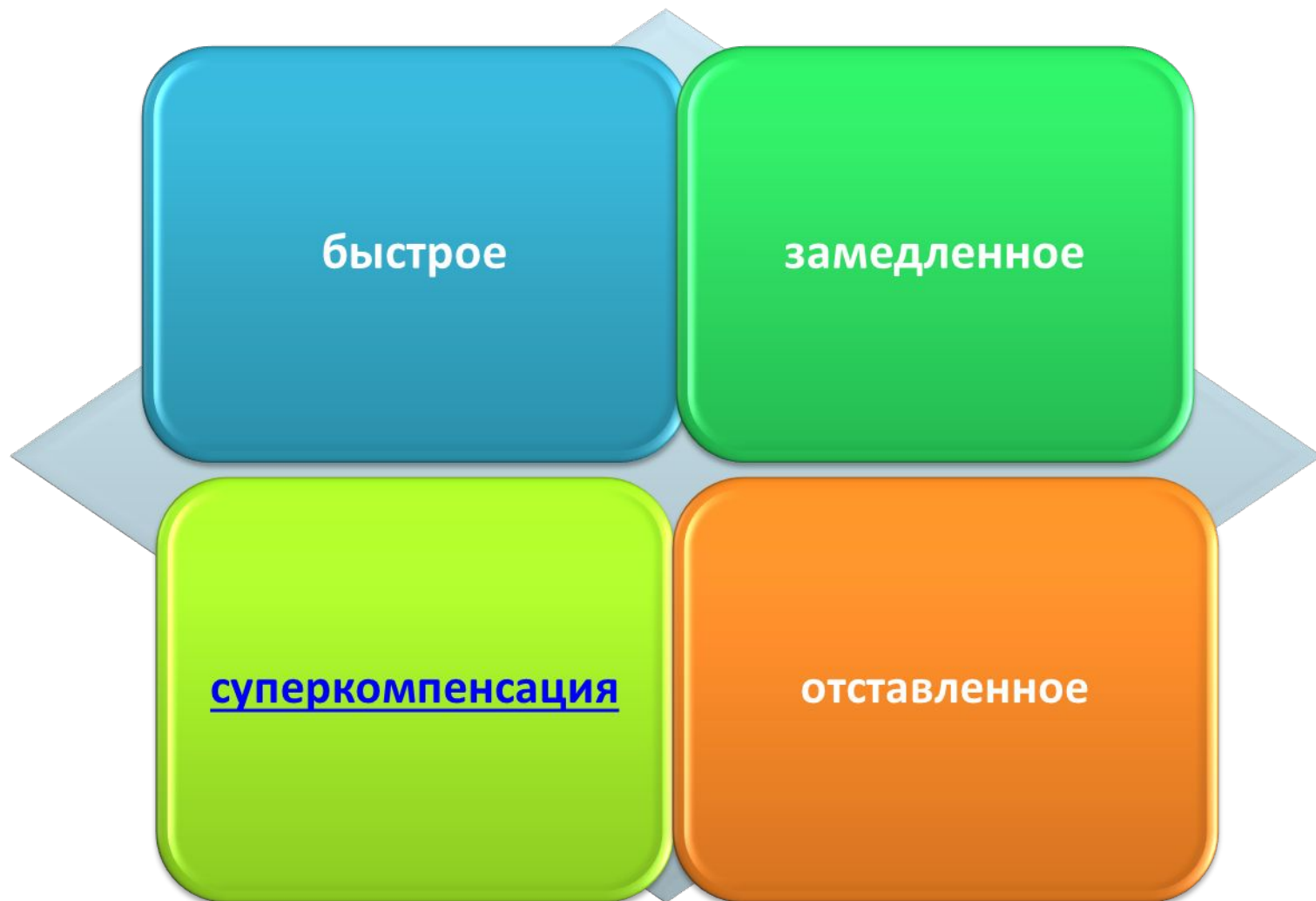
Зона интенсивности	МПК (%макс)	ЧСС (%макс)	Лактат (ммол/л)	Длительность
1	45-65	55-75	0.8-1.5	1-6 ч
2	66-80	75-85	1.5-2.5	1-3 ч
3	81-87	85-90	2.5-4	50-90 мин
4	88-93	90-95	4-6	30-60 мин
5	94-100	95-100	6-10	15-30 мин

Восстановление организма

это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы.

Sportscience

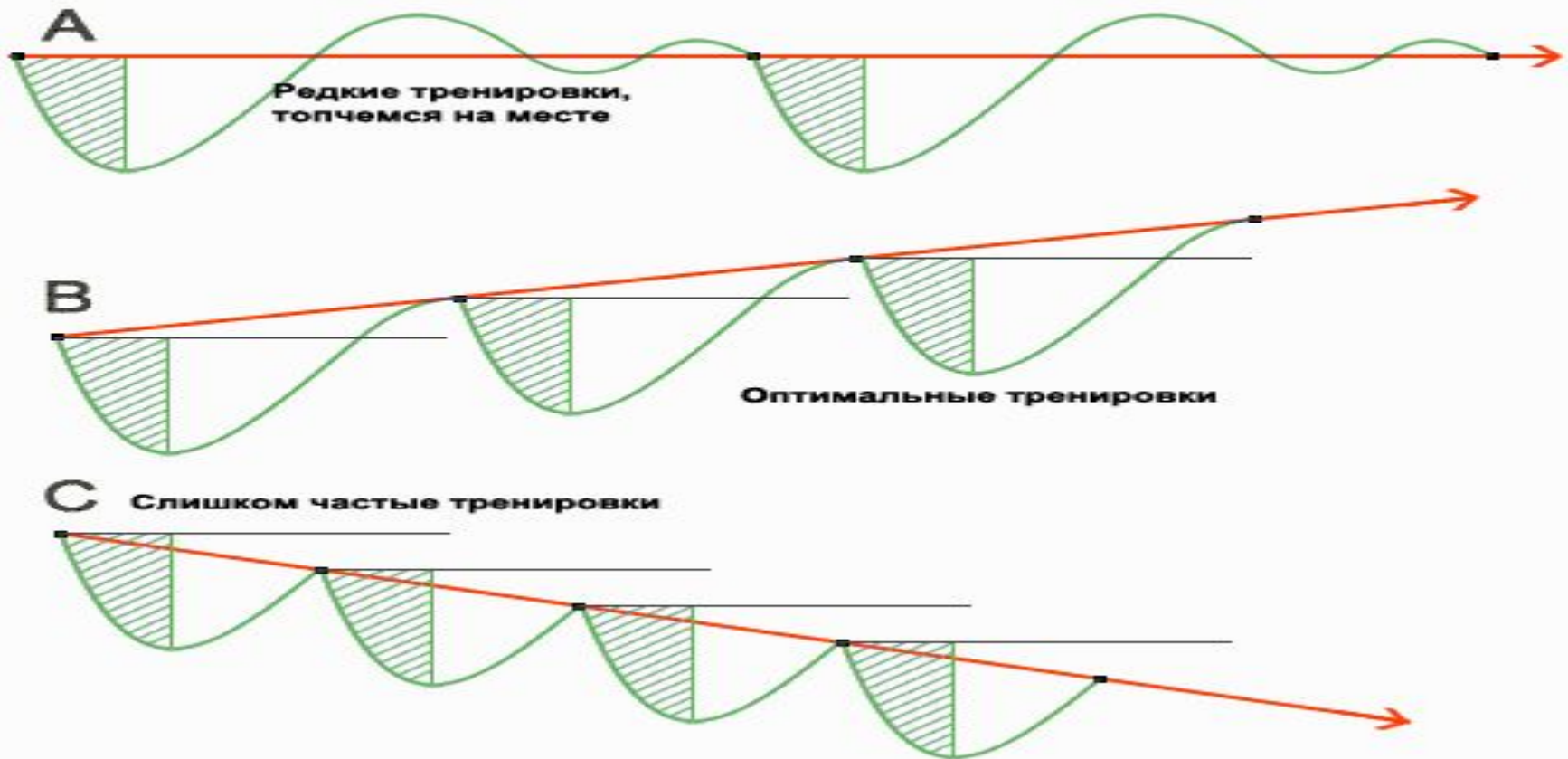
Фазы восстановления



Sportscience

Где Ваш график?

Принцип планирования цикличности тренировок
с учетом эффекта суперкомпенсации



Идем тренироваться? или ...



Sportscience

Сколько времени вам требуется для восстановления?

Продолжительность тренировки	Период восстановления
Тренировка на выносливость в аэробной зоне - 0-6 часов	8 часов
Темповая работа - 30-60 минут	от 8 до 10 часов
Темповая работа - 75-120 минут	от 24 до 36 час
Работа при достижении лактатного порога - 15-45 минут	24 час
Работа при достижении лактатного порога - 60-90 минут	от 24 до 36 час
Работы с превышением лактатного порога - 10-30 минут	от 24 до 36 час
Работы с превышением лактатного порога - 45 минут и более	от 36 до 48 час

Оздоровительная система ИЗОТОН.

**Изотон — это научно обоснованная
оздоровительная система.**

**Цель системы — улучшение самочувствия,
работоспособности, «физического здоровья»,
внешнего вида (форм тела,
состава тела), повышение активности мужчин
и женщин широкого возрастного диапазона.**

Название «ИЗОТОН» система получила по типу физических упражнений, занимающих центральное место в занятии — изотонических, то есть таких при которых мышцы постоянно напряжены во время выполнения упражнения и по основному эффекту, который достигается в результате ее применения — высокому «жизненному тону» человека, занимающегося ИЗОТОНОМ.

Средства восстановления



Sportscience

Средства восстановления



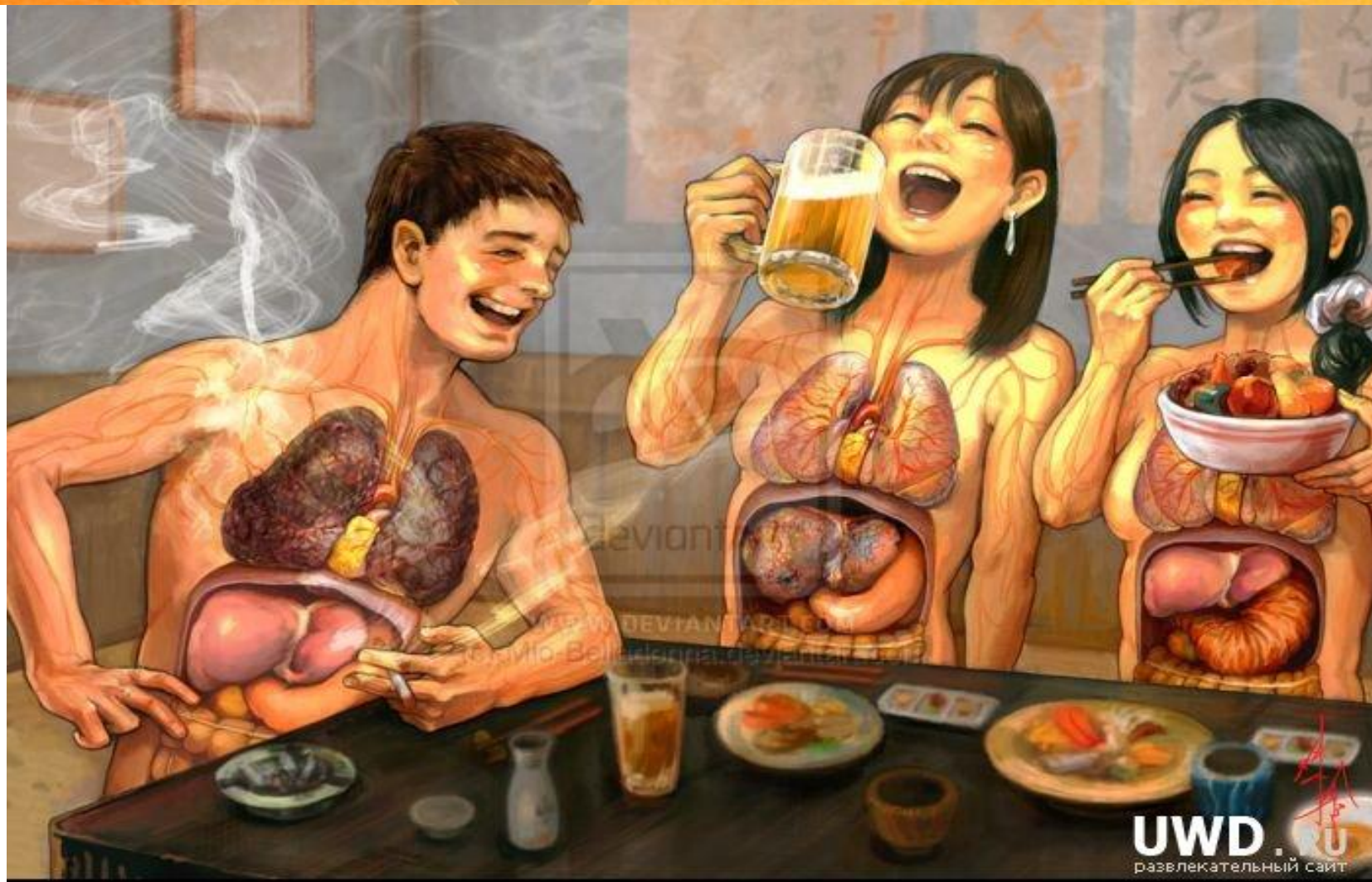
Sportscience

Средства восстановления



Sportscience

Средства восстановления



Sportscience

**СПАСИБО ВАМ
ЗА ТЕРПЕНИЕ,
ВНИМАНИЕ И
АКТИВНОСТЬ!!!**

SportScience



**ЕСЛИ НЕТ СВОЕЙ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ,
ТО ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ НА
ТОГО, У КОГО ОНА ЕСТЬ**