

Березовская Олеся Евгеньевна

студентка

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на Дону, Ростовская область

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ИХ ИНТЕНСИВНОСТЬ

***Аннотация:** систематические физические упражнения приводят к адаптации человеческого организма к силовым упражнениям. В основе адаптации заложены изменения мышечных тканей и работы внутренних органов в результате тренировок. Все эти изменения определяют эффективность тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** спорт, физические нагрузки, здоровье, виды.*

С каждым днем значение спорта и физической культуры беспрестанно увеличивается.

Физическая культура, а именно занятие ею помогают человеку в жизни, укрепляют здоровье, помогают гармоничному физическому развитию человека, закаляют человека, воспитывают важные черты личности, как моральных так и физических качеств, которые так важны будущим специалистам в их дальнейшей деятельности.

В данной работе разбираются такие специфические характеристики физкультурного процесса как интенсивность физических нагрузок, районы интенсивности и энергозатраты при всевозможных физических нагрузках.

Разумно сначала будет обозначить сам термин физической нагрузки. Это понятие рассматривается в двух ипостасях. Первый вариант склоняется к тому,

что физическая нагрузка -это физическая активность, которая приводит к возникновению напряжения, целью которого является поддержание высокой физической формы и нормального состояния тела или исправление какого-либо недостатка, связанного с физическими способностями.

Во втором варианте физическая нагрузка представляется как степень интенсивности и длительности работы мышц.

Оптимальные нагрузки и их виды.

Основным вопросом при занятии физическое культурой являются выбор правильных, а также оптимальных нагрузок. Их возможно переделить исходя из таких факторов:

1. Период восстановления после различных перенесенных болезней, туда так же включены и хронические.
2. Оздоровительно-восстановительная активность для того чтобы снять физическое, а также психологическое напряжение после работы.
3. Поддержание хороший физической формы на том уровне, который существует.
4. Высокий уровень или повышение физической подготовки, усовершенствование различных функций организма.

Преимущественно не возникает серьезных проблем при выборе нагрузок как во втором, так и третьем случаях. Труднее дело обстоит с выбором нагрузок в первом случае, что и является основным составляющим лечебной физической культуры.

В четвертом варианте, усовершенствование различных функциональных возможностей конкретных органов и так же всего организма, т.е. достижение высоко физического эффекта, достигается в том случае, если постоянные интенсивные физические нагрузки, достигают или превышают в самом процессе некоторую минимальную (пороговую) нагрузку.

Принципом прогрессивной сверх нагрузки называется принцип пороговых нагрузок.

Одним из правил, можно сказать основным, при выборе минимальных нагрузок является то, что они должны соответствовать нынешним возможностям человека. В общем одна и та же нагрузка может быть очень эффективной для средне подготовленного индивида в спорте и абсолютно недейственной для новичка в этом деле.

Можно сделать такой вывод, что все индивидуально и в значительной мере основывается на принципе пороговых нагрузок. Из сказанного можно выделить следующее, что при постановке программы тренировок, как тренер так и сам спортсмен должны иметь достаточное представление о всех функционирующих возможностях своего организма.

Важно придерживаться постепенного повышения нагрузки в физических упражнениях, так же существует принцип пороговых нагрузок, которые должны постепенно увеличиваться с ростом физической подготовки. Учитывая цель тренировки и личные способности человека физические нагрузки должны быть различной величины. Разные пороговые нагрузки используются для повышения или так же поддержания уровня уже действующих функциональных возможностей.

Интенсивность нагрузок

Параметры физической нагрузки: интенсивность, длительность, частота.

Все эти показатели определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из выделенных показателей играет самостоятельную роль в определении эффективности тренировки, так же важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Главным фактором в эффективности тренировки, является интенсивность нагрузки. Значение каждого из показателей нагрузки, очень зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности.

Например, если прирост максимального потребления кислорода в высокой степени зависит от интенсивности физических нагрузок, то уменьшение частоты сердечных сокращений при тестовых субмаксимальных нагрузках больше зависит от частоты и общей длительности физических занятий.

Оптимизированные пороговые нагрузки зависимы также от вида тренировки:

- Силовая;
- скоростно-силовая;
- выносливость;
- игровая;
- техническая.

И от её характера:

- непрерывная;
- циклическая;
- повторно-интервальная.

Следует отметить, что важно подходить с умом к тренировкам, обязательно советоваться с врачами и тренерами, тогда вы будете действовать себе не во вред, а только на пользу.

Так же следует правильно питаться, соблюдать диету и быть в форме.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Здоровье, которое мы выбираем. – Киев: Знания, 1989.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гратынь. – М.: Просвещение, 1979. – 354 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К Бальсевич. – М.: ФиС, 1988.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
6. Марков К.К. Курс лекций для студентов / К.К. Марков, Р.Г. Вадутов. – Иркутск 1996.
7. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: ФиС, 1991.