



ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

pikabu.ru





Перетренированность



**Максимальный
тренировочный эффект**

**Проблема: неумение контролировать свои
физические нагрузки**

Тема урока: «Способы **самоконтроля
физических нагрузок»**

Самоконтроль

Самоанализ

Самооценка

Самонаблюдение

Расчет индивидуального тренировочного пульса (ИТП)

по формуле Мартти Карвонена:

$$\text{ИТП} = (220 - \text{возраст} - \text{ЧССп}) * 0,6 + \text{ЧССп}$$

1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах.
2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое
3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.
4. **Верхний предел** = ИТП + 12
5. **Нижний предел** = ИТП – 12

Пример: если вам 15 лет и ЧССп = 72 уд/мин, то расчеты покажут, что ваш

$$\text{ИТП} = (220 - 15 - 72) * 0,6 + 72 = 152$$

$$\text{Верхний предел} = 152 + 12 = 164$$

$$\text{Нижний предел} = 152 - 12 = 140$$

Цель урока: научиться
приёмам самоконтроля физического
состояния, измеряя **частоту сердечных
сокращений**.

Задачи урока:

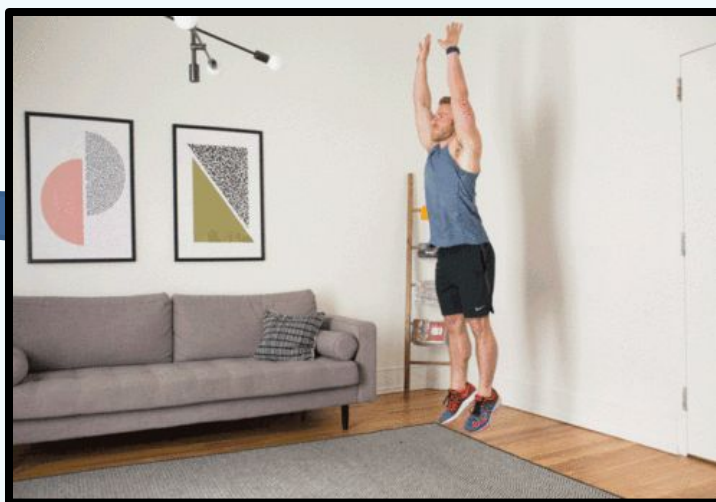
- выполнить контрольные упражнения;
- измерить частоту сердечных сокращений;
- определить интенсивность физической нагрузки;
- определить тренировочный эффект ;
- определить дальнейшие действия.



**1. Бег с высоким
подниманием бедра**



**2. Беговые
движения руками**



**4. Выпрыгивание с
отжиманием**



3. Бег в упоре лежа





Перетренированность

**Максимальный
тренировочный эффект**

**Проблема: неумение контролировать свои
физические нагрузки**

Вывод:

осуществляя самоконтроль за Ч СС мы можем
регулировать интенсивность физической нагрузки,
чтобы достичь максимального
тренировочного эффекта.