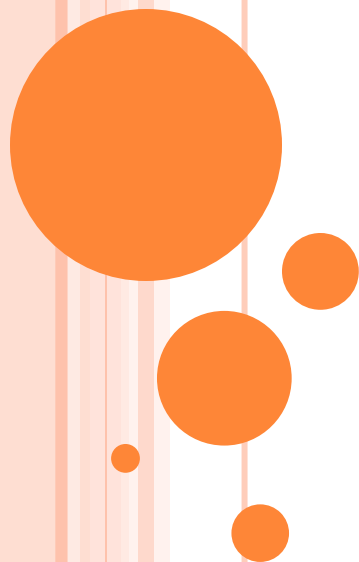


**СПОСОБЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ
ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ВО ВРЕМЯ
ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ЭТО ОПРЕДЕЛЕННАЯ МЕРА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. ДОЗА НАГРУЗКИ — ЭТО ОПРЕДЕЛЕННАЯ ЕЁ ВЕЛИЧИНА, ИЗМЕРЯЕМАЯ ПАРАМЕТРАМИ ОБЪЁМА И ИНТЕНСИВНОСТИ. ДОЗИРОВАТЬ НАГРУЗКУ — ЗНАЧИТ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАТЬ ЕЁ ОБЪЁМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ.



Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодоленного расстояния и другими показателями. Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объём нагрузки, тем меньше её интенсивность, и наоборот.



Показателями реакции организма на нагрузку являются ЧСС и внешние признаки утомления занимающихся (изменение цвета кожи, выделение пота, нарушение ритма дыхания и др.).



Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин. Оптимальный диапазон нагрузок находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин.



РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДОСТИГАЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:



- Изменением количества повторений одного и того же упражнения;
- Изменением суммарного количества физических упражнений;
- Изменением скорости выполнения одного и того же упражнения;
- Увеличением или уменьшением амплитуды движения;
- Варьированием величин внешних отягощений (вес собственного тела, штанга и т. п.) ;
- Выполнение упражнений в усложненных или облегчённых условиях (бег в горку и бег под горку, бег по ветру и бег против ветра и т. д.);
- Изменением исходных положений (выпрыгивания в верх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т. д.);
- Изменением длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах;
- Проведением занятия на обычной , увеличенной или уменьшенной площадке;
- Увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между выполнением упражнений .



Величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений определяют: возраст, пол занимающихся, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, а также цели, поставленные перед уроком физической культуры или тренировочным занятием.

Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.



Утомление — это состояние организма , возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности .

К внешним признакам утомления относят изменение цвета кожи, повышенной выделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений. Если нагрузка очень большая, то наблюдается чрезмерное покраснение тела , посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, появляется отдышка, нарушается координация движений при появлении этих не благоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или даже головокружение. В таких случаях также необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и закончить занятие.



О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по частоте сердечных сокращений. Пульс измеряют в начале занятия, в ходе и после выполнения физических нагрузок. Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд. \ мин, во время средней нагрузки – 130-150 уд. \ мин. После уроков физической культуры ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5-10 мин.





□ Для контроля и самоконтроля за переносимостью физических нагрузок используются и простые функциональные пробы, например проба с приседаниями. У занимающегося измеряется частота пульса в покое (исходный уровень), после чего он выполняет 20 приседаний за 30 с. Время восстановления пульса до исходного уровня к 3-й минуте считается хорошим показателем, к 4-5-й минуте – удовлетворительным, к 6-й минуте и более – неудовлетворительно.



Контролировать физическую нагрузку можно и по частоте дыхания. В покое частота дыхания человека обычно составляет 12-16 раз в мин. При физической работе учащение дыхания: при средней нагрузке до 18-20 раз, при значительной – до 20-30 раз в мин. Подсчитывают частоту дыхания за 30 с, и полученный результат умножат на два.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!

