Уважаемые студенты!

Заведите рабочую тетрадь.

Прочитайте лекцию и дайте ответ на контрольные вопросы в письменном виде.

**Группа№ 32**

**Тема:** Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Физическая нагрузка**- это определённая мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки – это определённая 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 преодолённого расстояния и другими показателями. *Интенсивность* нагрузки определяется 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 является ЧСС и внешние признаки утомления занимающихся (изменение цвета кожи, выделение пота, нарушение ритма дыхания)

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

*Регулирование физической нагрузки* достигается следующими способами

1. Изменением количество повторений одного и того же упражнения.
2. Изменением суммарного количества физических упражнений.
3. Изменением скорости выполнения одного и того же упражнения.
4. Увеличением или уменьшение амплитуды движений.
5. Варьирование величин внешних отягощений (вес собственного тела штанга и т.п.)
6. Выполнение упражнений в усложнённых или облегчённых условиях (бег в горку, бег под горку, бег по ветру, бег против ветра)
7. Изменением исходных положений (выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке.
8. Изменением длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах.
9. Проведении занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке.
10. 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 относятся изменение цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений. Если нагрузка очень большая, то наблюдается чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, появляется одышка, нарушается координация движений. При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

*К внутренним признакам* относятся появление болевых ощущений в мышцах, подташнивает 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 лёгкой физической нагрузки пульс достигает 100 – 120 уд. /мин. Во время средней нагрузки 130 – 150 уд. /мин. А во время большой свыше 150 уд. /мин. После урока 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 приседанием. У занимающихся измеряется частота пульса в покое (исходный уровень), после чего он выполняет 20 приседаний за 30 с. Время восстановления пульса до исходного уровня к 3- минуте считается хорошим показателем, к 4- 5 минуте – удовлетворительным.

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

Контрольные вопросы.

1. Что такое физическая нагрузка?
2. Что составляет объём и интенсивность физической нагрузки?
3. Назовите способы физической нагрузки.
4. Какие способы измерения пульса вы знаете?

*Ответы на вопросы (фотографии, отсканированные копии) присылать в WhatApp*

*Тел.89833732523*