

УДК 796.021

Кусянкулова Г.И.

студент

Научный руководитель: Шамсутдинов Ш.А., д.п.н

Стерлитамакский филиал УУНиТ

**ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Аннотация: Физическую тренированность можно охарактеризовать как способность организма комфортно переносить повседневные физические нагрузки и успешно справляться с резко возникающими стрессовыми ситуациями. На индивидуальный уровень физической работоспособности влияют такие факторы, как возраст, пол, наследственность, наличие вредных привычек, характер питания. Выбирая уровень активности спортивных занятий, нужно следить, чтобы максимальный пульс при физических нагрузках соответствовал возрасту и виду занятий.

Контролируя таким образом интенсивность тренировки, можно добиться прогресса в развитии собственных физических возможностей.

Ключевые слова: Физическая культура, интенсивность нагрузки, тренировочная зона, частота сердечных сокращений.

Kusyankulova G.I.

student

Scientific supervisor: Shamsutdinov Sh.A., Associate Professor of

Pedagogical Sciences

Sterlitamak branch of UUNiT

**DOSING OF PHYSICAL ACTIVITY IN HEALTH-HEALTHING
PHYSICAL CULTURE**

Abstract: Physical fitness can be characterized as the body's ability to comfortably endure everyday physical activity and successfully cope with

suddenly occurring stressful situations. The individual level of physical performance is influenced by factors such as age, gender, heredity, bad habits, and nutritional patterns. When choosing the level of activity of sports activities, you need to ensure that the maximum heart rate during physical activity corresponds to your age and type of activity. By controlling the intensity of your training in this way, you can make progress in developing your own physical capabilities.

Key words: Physical culture, load intensity, training zone, heart rate.

Для того чтобы получить должный оздоровительный эффект от физических нагрузок, необходимо регулировать структуру и дозу физической активности. Нагрузка, с одной стороны, должна быть достаточно высокой, чтобы вызвать стресс для организма, особенно для развития определенной системы физических качеств, которую необходимо "улучшить". Однако это приводит к противоположному результату, поэтому нагрузка не должна быть чрезмерной: тренировочный эффект будет невелик, нарушится взаимодействие отдельных систем организма, произойдет "перетренированность". При выполнении физических упражнений на организм человека оказывается постоянная нагрузка, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональной системы. Для определения степени напряжения функциональной системы при нагрузке используются силовые показатели (сила и накал работы мышц), которые указывают на реакцию организма на заданную работу, наиболее полезным показателем силы нагрузки (особенно при периодических занятиях спортом) является частота сердечных сокращений.

Физиологи выделили 4 зоны интенсивности нагрузки на сердечный ритм: Зона нулевой интенсивности (компенсаторная) - частота сердечных сокращений до 130 ударов в минуту. При интенсивности такой нагрузки нет эффективного воздействия на организм, поэтому тренировочный

эффект возможен только для неподготовленных студентов. Но в этой зоне силы расширяется сеть кровеносных сосудов в скелете и миокарде, создаются предпосылки для расширения деятельности других функциональных систем (дыхательной, нервной и т.д.).

Первая зона тренировки (аэробная) - частота сердечных сокращений 180-150 ударов в минуту, этот рубеж называется порогом подготовки. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробным механизмом энергоснабжения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.

Вторая тренировочная зона (смешанная) - частота сердечных сокращений 150-180 ударов в минуту. В этой зоне, когда энергия образуется при разложении энергетических веществ в условиях недостатка кислорода, анаэробный механизм подключается к аэробному механизму энергоснабжения.

Общепризнано, что 150 ударов в минуту - это порог для анаэробного метаболизма (PANO). Однако у плохо тренированных спортсменов пано может возникать при частоте сердечных сокращений 130-140 уд/мин, что указывает на низкий уровень физической подготовки, в то время как у хорошо тренированных спортсменов пано может смещаться к границе 160-165 уд/мин, что характеризуется продвинутой физической подготовкой.

Третья тренировочная зона (анаэробная) - частота сердечных сокращений от 180 ударов в минуту и более. Анаэробные механизмы энергообеспечения улучшаются в этой зоне на фоне значительного дефицита кислорода. В этой зоне частота сердечных сокращений перестает быть полезным показателем дозы нагрузки, поскольку значение приобретает, в частности, количество молочной кислоты, показатель биохимических реакций крови и ее состава.

Нагрузка на 2-ю и 3-ю тренировочные зоны может быть рекомендована только физически подготовленным людям, у которых нет отклонений от состояния здоровья.

Зависимость максимальной частоты сердечных сокращений от возраста во время тренировки можно определить по следующей формуле:

Частота сердечных сокращений (макс.) = 220 - Возраст (год)

Например, если вам 19 лет, занимаетесь с максимальной частотой сердечных сокращений, то она будет равна $220 - 19 = 201$ удару в минуту.

Выводы: Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, студенческой молодежи, взрослого населения. Около 90 % детей дошкольного и школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Более 70 % процентов студентов нуждаются в стационарном лечении, 85 % учителей имеют хронические заболевания.

Подобным способом, пульсовой порядок с целью восстанавливаемых физиологических нагрузок никак не обязан быть выше посредственных и субмаксимальных нагрузок. Максимальный доля периода согласно взаимоотношению к единой длительности независимых уроков физиологическими задачами доводится в формирование выносливости, мощи и энергосиловой выносливости. Физиологические уроки невысокой насыщенности советуются равно как общеоздоровительные, типичную насыщенности – с целью укрепления отличного капиталом самочувствия, а большой насыщенности – с целью свершения спорт итогов.

В отсутствии кропотливого исследования факторов и обстоятельств возникновения любой травмы, любого злополучного происшествия нельзя определить настоящую первопричину травматизма в упражнениях физиологической цивилизацией и спортом, обозначить линии его ликвидации.

Использованные источники:

1. Голубева Г.Н., Голубев А.И. ОЦЕНКА РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18548> (дата обращения: 05.10.2023г.)
2. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой: Учебник / Ю.А. Мельникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2007. – 37 с.
3. Николаев Е.В. Традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии в физической культуре для студентов: Учебное пособие / Е.В. Николаев, Н.В. Кузнецова, Н.Г. Панина. – В.: ВолгГТУ, 2019. – 98 с.
4. Гаевская О.В. Теория и методика обучения гимнастике: вводно-подготовительная часть урока физической культуры: Учебное пособие / О.В. Гаевская, И.П. Григорьева, В.В. Лобачев. – Воронеж: Воронежский гос. педагогический ун-т, 2018. – 135 с.
5. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры . – 2003. – № 5 . – С. 19–22. Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М. : КНОРУС, 2016. – 312 с.