

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Dosing of physical activity in health-improving physical culture

А. Е. Гаврилов, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Дозирование физических нагрузок является ключевым аспектом оздоровительной физической культуры, обеспечивающим эффективное достижение целей тренировки и минимизацию риска травм. Этот процесс включает в себя определение объема, интенсивности, частоты тренировок и времени восстановления, что позволяет адаптировать физическую активность к индивидуальным возможностям и состоянию здоровья человека. Важно учитывать начальный уровень физической подготовки, цели тренировок и постоянно мониторить самочувствие. Применение принципов прогрессии, таких как постепенное увеличение нагрузки и разнообразие тренировок, способствует улучшению физической формы и общего самочувствия.

Ключевые слова: физическая нагрузка, физическая культура, дозирование физической нагрузки

Summary

Dosing of physical activity is a key aspect of wellness physical education, ensuring effective achievement of training goals and minimizing the risk of injury. This process includes determining the volume, intensity, frequency of training and recovery time, which allows you to adapt physical activity to individual capabilities and the state of human health. It is important to take into account the initial level of physical fitness, training goals and constantly monitor your well-being. The application of the principles of progression, such as a gradual increase in workload and a variety of workouts, helps to improve physical fitness and overall well-being.

Цель исследования: провести анализ дозирования физических нагрузок, выявить их основные параметры и подвести итоги

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, погружение в статистические данные.

Результаты исследования

Нагрузка в физической культуре и спорте понимается как воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Оздоровительная физкультура играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Одним из важнейших аспектов этой деятельности является правильное дозирование физической нагрузки. Это позволяет не только добиться желаемых результатов, но и избежать негативных последствий для здоровья. Данное понятие можно охарактеризовать следующим образом:

Дозирование физической нагрузки – это процесс определения оптимального объема, интенсивности и частоты физических упражнений, соответствующих индивидуальным возможностям человека. Необходимо разделить спортивную и оздоровительную тренировку, поскольку спортивная тренировка направлена на то, чтобы человек достиг максимальных

результатов. В свою очередь, оздоровительная тренировка направлена, прежде всего, на повышение уровня физического состояния индивида до оптимального. Поэтому средства и методы этих двух видов тренировок существенно отличаются друг от друга. Ее правильное применение помогает обеспечить прогресс в тренировках, улучшить физическую форму и общее самочувствие [1].

Стоит добавить, что оптимум нагрузки в оздоровительной тренировке – индивидуален. В создании программы тренировок надо учитывать индивидуальные способности каждого человека. Применяемые в оздоровительной физической тренировке упражнения должны быть доступны в координационном и функциональном плане. Выбор тренирующих воздействий и их организация производятся на основе знаний адаптационных и функциональных возможностей организма и моторной специфики конкретного вида двигательной активности.

Основные параметры при дозировании:

1. Объем нагрузки: Это количество выполненной работы за определенный период времени. Объем может измеряться в количестве повторений, подходов или продолжительности тренировки [4].

2. Интенсивность нагрузки: Это уровень усилий, которые необходимо приложить для выполнения упражнения. Интенсивность может варьироваться от легкой (например, прогулка) до высокой (интенсивные интервальные тренировки).

3. Частота тренировок: Это количество тренировок в неделю. Важно учитывать, что частота должна быть адаптирована к уровню физической подготовки и целям человека.

4. Время восстановления: Не менее важно правильно организовать отдых между тренировками. Восстановление позволяет избежать перетренированности и способствует улучшению результатов.

Каждый человек уникален, и его физическая подготовка зависит от множества факторов: возраста, пола, уровня физической активности, наличия заболеваний и индивидуальных предпочтений. Поэтому подход к дозированию нагрузки должен быть индивидуализированным [3].

1. Начальный уровень: Для начинающих важно начинать с легких нагрузок и постепенно увеличивать объем и интенсивность. Это поможет избежать травм и перегрузок.

2. Цели тренировок: Определение целей (похудение, улучшение выносливости, увеличение силы) также влияет на выбор параметров нагрузки.

3. Мониторинг состояния: Регулярное отслеживание самочувствия и адаптации к нагрузкам позволит корректировать программу тренировок в зависимости от реакции организма.

Для достижения максимального эффекта от физических нагрузок необходимо следовать принципам прогрессии:

1. Постепенное увеличение нагрузки: Увеличение объема или интенсивности должно происходить постепенно, чтобы дать организму время адаптироваться.

2. Разнообразие тренировок: Включение различных видов активности помогает избежать привыкания мышц к нагрузкам и снижает риск травм.

3. Слушайте свое тело: Важно прислушиваться к сигналам организма и корректировать программу в зависимости от самочувствия [2].

Дозирование интенсивности физических нагрузок по мощности и частоте сердечных сокращений (ЧСС) – важный аспект тренировки, особенно для спортсменов и людей, занимающихся фитнесом. Рассмотрим основные моменты:

1. Понимание мощности и ЧСС

— Мощность: Это количество работы, выполняемое за единицу времени, часто измеряется в ваттах (Вт). В велоспорте, например, используются мощностные датчики.

— Частота сердечных сокращений (ЧСС): Это количество ударов сердца в минуту.

ЧСС является индикатором интенсивности нагрузки. 2. Методы дозирования нагрузки

По мощности:

— Определите максимальную мощность (например, с помощью теста на максимальную мощность).

— Установите тренировочные зоны (например, 60-70% от максимальной мощности для легкой нагрузки, 70-85% для средней и т.д.).

По ЧСС:

— Определите максимальную частоту сердечных сокращений (можно использовать формулу 220 минус возраст).

— Установите тренировочные зоны (например, 50-60% от максимальной ЧСС для легкой нагрузки, 60-75% для средней и т.д.).

3. Сравнение методов

Преимущества мощности:

— Более точное измерение нагрузки.

— Позволяет учитывать индивидуальные особенности.

Преимущества ЧСС:

— Легкость в использовании и доступность.

— Отражает физиологические изменения в организме.

4. Интервальные тренировки

— Использование интервальных тренировок с чередованием высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок помогает улучшить как аэробную, так и анаэробную выносливость. Можно контролировать как мощность, так и ЧСС.

5. Мониторинг и адаптация

— Важно регулярно отслеживать прогресс и адаптировать тренировочный план в зависимости от изменений в физической форме и целей.

6. Безопасность

— Перед началом любой программы тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом или квалифицированным тренером, особенно если есть хронические заболевания или другие медицинские условия.

Используя оба метода вместе, можно достичь более эффективных результатов и лучше контролировать уровень нагрузки во время тренировок.

Выводы: Правильное дозирование физической нагрузки в оздоровительной физкультуре — это залог успешного достижения поставленных целей и сохранения здоровья. Индивидуальный подход, учет физиологических особенностей и регулярный мониторинг состояния позволят максимально эффективно использовать физическую активность для улучшения качества жизни. Важно помнить, что здоровье — это не только отсутствие заболеваний, но и общее благополучие, которое можно достичь через регулярные занятия физической культурой [5].

Библиографический список

1. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре. URL: <https://eduherald.ru/>.
2. Доклад на тему: Дозирование физической нагрузки школьников. URL: <https://nsportal.ru/>.
3. Особенности дозирования физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями. URL: <https://apni.ru/>.
4. Основные правила оздоровительной физкультуры. URL: <https://mir-nagrad.ru/>.
5. *Джолиев И. М. О.* Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12.