

**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.**

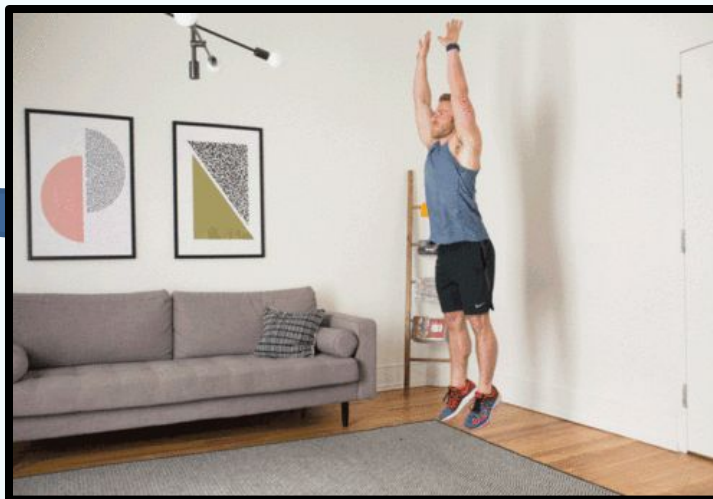




**1. Бег с высоким  
подниманием бедра**



**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.