

# НАГРУЗКА

---

СДЕЛАЛ ПРЕЗЕНТАЦИЮ



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ

**Нагрузка** - определенная величина воздействия физических упражнений на функциональное состояние, организма спортсмена.

Нагрузка может быть выражена "внешней" и "внутренней" сторонами.

- К "внешней" нагрузке относят количественные и качественные показатели выполняемых физических упражнений (в мерах преодолеваемого расстояния, затраченного времени, поднятого веса, числа повторений и т. д.).
- "Внутреннюю" сторону нагрузки характеризуют величиной ответных реакций организма, т. е. степенью физиологических и биохимических сдвигов в организме под влиянием данного упражнения (или упражнений).

# Функциональная нагрузка

- Как только человек начинает выполнять какие-либо двигательные действия, то он испытывает со стороны последних определенную величину физического воздействия. Организм спортсмена в этом случае начинает функционировать со значительно возросшим напряжением, т. е. выполнение любого вида двигательных действий всегда сопровождается какими-либо функциональными сдвигами в организме.
- При выполнении физической нагрузки организм человека всегда испытывает функциональную нагрузку (нагрузку на органы и функциональные системы).
- Функциональная нагрузка — это определенная интегральная величина напряженности органов и систем организма, а также энергетических затрат, обусловленных как обычной жизнедеятельностью человека, так и выполнением какого-либо целенаправленного двигательного действия.

# ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКИ

- Спортивную нагрузку стоит рассматривать в двух конкретных ее проявлениях — тренировочной и соревновательной, которые имеют место в спортивной деятельности и являются разновидностями спортивной нагрузки.
- На уровне физического воспитания преобладающий характер носит тренировочная нагрузка. Что касается массового спорта, то там существует два ее вида: тренировочная и соревновательная.
- Тренировочная нагрузка в большей степени поддается регулированию, т. к. для ее дозирования имеются объективные предпосылки. Отличительной особенностью соревновательной нагрузки будет сопутствующее ей психоэмоциональное напряжение.
- Соревновательная нагрузка чаще будет неадекватна нашим функциональным возможностям. Нагрузка на соревнованиях всегда выше, чем, тренировочная, т.к. цель высшего порядка приводит и к более, высоким нагрузкам, как физическим, так и функциональным.



# ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- При выполнении любого физического упражнения происходит определенное сложное двигательное действие, которое и будет обуславливать характер и определенную величину физического воздействия.
- Физическое воздействие - результат двигательных действий, который связан с активным выполнением любого физического упражнения в заданном режиме и с определенной величиной усилий.
- Физические воздействия, подразделять на специфические, неспецифические и смешанные.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ)

- Специфические двигательные действия — это такие действия, которые связаны с активным выполнением каких-либо специально-подготовительных и специальных физических упражнений, являющихся для данного спортсмена средством специальной физической подготовки. При выполнении специфических двигательных действий организм спортсмена всегда испытывает специфическое физическое воздействие.
- Неспецифические двигательные действия — это такие действия, которые связаны с активным выполнением какого-либо общеподготовительного упражнения, являющегося для данного спортсмена средством общей физической подготовки. А потому при выполнении неспецифических двигательных действий спортсмен испытывает неспецифическое физическое воздействие.
- Помимо этого, в спортивной практике спортсмен выполняет двигательные действия в основе которых лежат смешанные двигательные действия. В результате выполнения этих смешанных действий спортсмен испытывает комбинированное физическое воздействие.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



- Физическая нагрузка зависит от суммарной величины двигательного действия и отдыха. При постоянной величине отдыха эффект нагрузки пропорционален суммарной величине двигательного действия, а при постоянном двигательном действии эффект нагрузки обратно пропорционален суммарной величине отдыха (чем меньше отдых между каждым выполняемым движением, тем выше физическая нагрузка и наоборот).
- Однако полное понимание физической нагрузки возможно лишь тогда, когда мы сможем выражать интегральной количественно-качественной характеристикой величину двигательных действий, интегральной качественной характеристикой отдыха, имеющий место при выполнении данного физического упражнения, а также фиксировать способ взаимосвязи этих компонентов.
- Только изучив все эти компоненты, мы сможем иметь полную информацию о физической нагрузке, которую спортсмен выполнил или должен выполнить в процессе тренировочного занятия или соревнования.