

Регулирование нагрузки

Упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120—130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов - средней, от 140 до 160 ударов — субмаксимальной и свыше 160 ударов - максимальной интенсивности. Активную двигательную деятельность составляют упражнения средней, субмаксимальной и максимальной интенсивности.

В практике оценки интенсивности двигательной деятельности часто используется упрощенная классификация:

- 110—130 ударов в минуту - восстанавливающая;
- 130—150 ударов в минуту - развивающая;
- 150—170 ударов в минуту - тренирующая.

В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (интервальной). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных физических качеств, так как в этот период происходят восстановительные процессы, характеризующиеся определенными закономерностями. Важнейшими из них являются:

- неравномерность скорости течения восстановительных процессов;
- разновременность в восстановлении функций отдельных органов и систем;
- фазность в восстановлении уровня работоспособности.

Время восстановления после упражнений на развитие выносливости и силы больше, чем после упражнений на развитие скоростных способностей.

Для дошкольников продолжительность отдыха должна быть небольшой, так как даже при максимальной нагрузке полное восстановление происходит в течение 3—5 минут. По своему характеру отдых может быть пассивным (отсутствие активной двигательной деятельности), активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, что вызвала утомление, например в беге это будет спокойная ходьба). У дошкольников при длительной мышечной деятельности активный отдых является более действенным, чем у взрослых. В то же время при значительных силовых напряжениях к быстрейшему восстановлению у детей приводит пассивный отдых.