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 дея тельность составляют упражнения средней, субмаксимальной и максимальной интенсивности.

В практике оценки интенсивности двигательной деятель ности 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 непрерыв ной, либо прерывистой (интервальной). Длительность интер валов отдыха между повторениями упражнений оказывает су щественное влияние на преимущественное развитие отдель ных физических качеств, так как в этот период происходят восстановительные процессы, характеризующиеся определен ными 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 разви тие 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 утом ление, например в беге это будет спокойная ходьба). У до школьников при длительной мышечной деятельности актив ный отдых является более действенным, чем у взрослых. В то же время при значительных силовых напряжениях к быстрей шему восстановлению у детей приводит пассивный отдых.