

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Методические рекомендации

«Направленность тренировочной нагрузки»

Выполнила:

Алехина Е.В

Зам. директора по СП

МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2023

Направленность тренировочной нагрузки.

Определяется частотой сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений и через 1 мин после его окончания:

Зоны	Уд/мин	Направленность	Влияние
1 зона	130-135	Аэробная. Активное восстановление	Не оказывает воздействия на повышение тренированности
2 зона	131-155-юн. 136-160-дев.	Аэробная. Поддержание тренированности	Улучшение функции ССС
3 зона	156-175-юн. 161-180-дев.	Смешанная. Повышение уровня выносливости	Увеличение МПК, начало анаэробного обмена, накопление лактата
4 зона	176-187-юн. 181-200-дев.	Смешанная. Развитие специальной выносливости	Достижение максимального потребления кислорода и накопление лактата в крови
5 зона	188 +	Анаэробная. Повышение специальной работоспособности. Развитие скоростных возможностей.	Максимальная интенсивность. Продолжительность нагрузки 2,5 мин. - вызывает усиление гликолиза, а 20 сек. - воздействие на алактатный механизм энергообразования

Примечание: в 1-4 зонах интенсивность нагрузок пульсовые характеристики у девушек на 5-6 уд/мин выше, а в 5 зоне - на 10-12 уд/мин выше по сравнению с юношами.

Анаэробный энергетический обмен (т.е. без кислорода), также называемый анаэробным гликолизом, включает неполное расщепление углеводов до молочной кислоты. Анаэробный гликолиз участвует в мышечной деятельности, которая продолжается короткий период времени - несколько минут, но требует большого количества энергии, где аэробный обмен не подходит для предоставления энергии. Этот процесс происходит в цитоплазме, и, несмотря на быстрый синтез АТФ, анаэробный гликолиз менее эффективен, чем аэробный. Конечный продукт анаэробного энергетического обмена ~ молочная кислота ~ связана с активностью и длительностью нагрузки.

