

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                     | <b>Аэробная.</b><br>Активное восстановление   | Не оказывает воздействия на повышение тренированности  |
| 2 зона | 131-155-юн.<br>136-160-дев. | <b>Аэробная.</b><br>Поддержание тренированности   | Улучшение функции ССС  |
| 3 зона | 156-175-юн.<br>161-180-дев. | <b>Смешанная.</b><br>Повышение уровня выносливости  | Увеличение МПК, начало анаэробного обмена, накопление лактата  |
| 4 зона | 176-187-юн.<br>181-200-дев. | <b>Смешанная.</b><br>Развитие специальной выносливости  | Достижение максимального потребления кислорода и накопление лактата в крови  |
| 5 зона | 188 +                       | <b>Анаэробная.</b><br>Повышение специальной работоспособности.<br>Развитие скоростных возможностей. | Максимальная интенсивность.<br>Продолжительность нагрузки<br>2,5 мин. - вызывает усиление гликолиза,<br>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.

