

УДК 681.3.069

С.А.Сивачек (гр. 1045/1), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

На начальных этапах тренировочного процесса рекомендуется интенсивность физических нагрузок не выше ПАНО (порог анаэробного обмена). Этот показатель аэробных возможностей организма может значительно варьироваться в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся. Величина ПАНО наиболее точно может быть выражена в процентах от МПК (максимальное потребление кислорода). Для начинающих «физкультурников» рекомендуются физические нагрузки с интенсивностью 50-60% от индивидуальных значений МПК. С увеличением стажа занятий и ростом тренированности уровень ПАНО можно повышать до 75-80% от МПК, так как границы аэробной зоны у тренированных людей могут значительно расшириться. Более высокая интенсивность тренировочных занятий в оздоровительном физическом воспитании считается нецелесообразным.

Нами выявлено, что наиболее физиологически обоснованной является дозировка интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС), так как между МПК и ЧСС существуют тесные корреляционные взаимоотношения. Изучение специальной литературы показало, что сегодня предложены разные расчеты оптимальности физических нагрузок по ЧСС. Например, для молодых людей 180 минус возраст, что примерно соответствует 60% МПК (интенсивность нагрузки для начинающих бегунов). В связи с повышением уровня ПАНО в процессе тренировки, хорошо подготовленные бегуны могут пользоваться формулой – 190 минус возраст. С этой же целью можно использовать дозировку физической нагрузки в процентах от максимальной ЧСС, которая определяется по формуле – 220 минус возраст.

Таким образом, изучение данного вопроса позволяет прийти к выводу, что пороговая величина интенсивности физической нагрузки, обеспечивающий минимальный оздоровительный эффект, принято считать на уровне 50% от МПК или 65% от максимальной возрастной ЧСС. Тренировка при ЧСС ниже указанных величин малоэффективна. Увеличение ЧСС выше указанных величин нежелательно, так как означает переход в зону смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения (допустимо только для хорошо подготовленных бегунов). Следовательно, диапазон безопасных физических нагрузок, оказывающих тренировочный эффект в оздоровительном физическом воспитании может колебаться от 130 до 160 уд/мин. Тренировка с более высокой ЧСС, в частности в оздоровительном беге, не может быть признана целесообразной, так как имеет явную спортивную направленность.