

**Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»**

МРНТИ 77.03.07

О.В. Мелешко

*Қарағанды индустриялық университеті, Теміртау, Қазақстан  
E-mail.ru: o.meleshko@tttu.edu.kz*

**Виды физических нагрузок**

Физические упражнения – необходимый компонент в самосовершенствовании, как средство сохранения здоровья и работоспособности. Любой вид мягкой спортивной нагрузки полезен, если выполнять упражнения правильно. Физическая активность, а также физические нагрузки являются важнейшим фактором в здоровье и благополучии человека. Физические нагрузки, которые разнообразны и имеют различные направления, способствуют укреплению мышц, улучшению кардиоваскулярной системы и повышению общего уровня физической подготовки. Систематическое занятие физической культурой приводит к привыканию человеческого организма к выполняемой физической работе. Благодаря эффективности тренировок у человека изменяются мышечные ткани и различные органы, что и приводит к повышению физической подготовки. В статье рассматривается эффективность физических нагрузок, а также их виды. Выявлены главные факторы эффективности тренировок, благодаря которым улучшается состояние здоровья, и повышается физическая подготовка человека. Данная статья посвящена различным видам физических нагрузок и их воздействию на человеческий организм.

*Ключевые слова:* дыхательная система, кислород, выносливость, силовые нагрузки, масса мышц, отягощения, силовые упражнения.

1. **Аэробные нагрузки:** Аэробные нагрузки во время физических упражнений относятся к видам тренировок, которые стимулируют сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему, увеличивая потребление кислорода организмом. Эти упражнения включают в себя продолжительные периоды умеренной или высокой интенсивности, которые выполняются в течение продолжительного времени, обычно не менее 20-30 минут непрерывной активности.

Примеры аэробных упражнений включают бег, ходьбу, плавание, велосипед, греблю, аэробику и многие другие формы кардио-тренировок. Важной характеристикой аэробных упражнений является то, что они используют кислород в качестве основного источника энергии, что позволяет увеличить выносливость и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

2. **Силовые нагрузки:** Силовые нагрузки во время физических упражнений направлены на увеличение силы и массы мышц. Они часто включают в себя работу с отягощением, такими как гантели, штанги, упоры и другие приспособления. Цель силовых упражнений - создание определенного сопротивления для мышц, что стимулирует их рост и увеличивает силу.

Примеры силовых упражнений включают в себя жим штанги, приседания, подтягивания, отжимания, тягу, пресс и многие другие. Эти упражнения могут быть направлены на различные группы мышц, включая грудные, спинные, ноги, плечи, руки и корпус.

Ключевой принцип силовых тренировок - прогрессивная нагрузка, то есть постепенное увеличение веса или интенсивности тренировок с течением времени. Это стимулирует адаптацию мышц к нагрузке, приводя к их росту и укреплению. Силовые тренировки могут также улучшать костную плотность, суставную гибкость и общее здоровье.

3. **Гибкостей нагрузки:** Гибкость и подвижность играют важную роль в укреплении мышц и суставов, предотвращении травм и улучшении осанки. Гибкостные упражнения, такие как растяжка, йога и пилатес, помогают развивать гибкость и расслабляют мышцы, уменьшая риск возникновения мышечных спазмов и повреждений связок.

4. **Балансовые нагрузки:** Упражнения на равновесие и координацию помогают улучшить устойчивость и стабильность тела. Это важно для предотвращения падений и травм, особенно у

#### **Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»**

пожилых людей. Балансовые тренировки включают стояние на одной ноге, работу на балансировочных платформах, использование специальных упражнений для улучшения координации движений.

5. Скоростные нагрузки: Тренировки на развитие скорости и реакции направлены на улучшение способности быстро реагировать на внешние стимулы и выполнить максимально быстрое движение. Это может включать в себя упражнения, направленные на ускорение старта, реализацию быстрых передвижений и улучшение реакции на сигналы.

6. Кардио-нагрузки: Кардио-нагрузки, также известные как кардиоваскулярные тренировки, направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Эти упражнения, такие как бег, плавание, скакалка, велосипед и аэробика, увеличивают частоту сердечных сокращений, улучшают кровообращение и способствуют сжиганию калорий.

7. Нагрузки для выносливости: Тренировки для увеличения выносливости направлены на продолжительность выполнения физических упражнений без утомления. Они включают в себя длительные пробежки, плавание на длинные дистанции, марш-броски с рюкзаком и другие упражнения, требующие высокой выносливости.

8. Функциональные нагрузки: Функциональные тренировки ориентированы на улучшение способности выполнять ежедневные движения и задачи. Они включают в себя упражнения, имитирующие естественные движения тела, такие как подъемы, тяги, приседания и повороты, а также работу с различными видами оборудования, например, медицинскими мячами, TRX и балансными досками.

9. Статические нагрузки: Статические тренировки направлены на укрепление мышц и улучшение стабильности без использования движения. Это включает в себя упражнения, при которых мышцы контактируются и держат определенное положение в течение продолжительного времени, например, статические упражнения для корпуса, планка и стойка на одной ноге.

10. Анаэробные нагрузки: Анаэробные тренировки направлены на увеличение силы и мощности мышц за счет коротких, интенсивных упражнений. Это может включать в себя подъемы тяжестей, интенсивные интервальные тренировки, быстрые скоростные упражнения и другие виды тренировок, которые требуют максимального усилия за короткое время.

Значимый фактором здорового образа жизни является оздоровительная физкультура. Его основная цель - всестороннее развитие организма, его восстановление после усталости от различных физических и психических нагрузок, сохранение здоровья и положительного эмоционального состояния.

Принцип оздоровительной ориентации является одним из основных в физическом воспитании, его основное значение заключается в достижении максимального оздоровительного эффекта от физической активности. Несмотря на кажущуюся простоту этого принципа, на практике его реализация сопряжена с определенными трудностями. Это связано с тем, что планирование программ физического воспитания включает в себя материал, который раскрывает только те цели образования, в соответствии с которыми необходимо обучать двигательным действиям и развивать физические качества. Поэтому содержание обучения и методические подходы неадекватно отражают принцип оздоровительной ориентации, ограничивая тем самым использование оздоровительной физкультуры в процессе физического воспитания и самообразования.

В последние годы все чаще поднимается вопрос о современных способах и методах укрепления физического и психического состояния. Это в основном связано с тем, что сегодня, в век технического прогресса, когда снижение уровня здоровья населения становится все более очевидным, происходит рост психических стрессов и, как следствие, снижение физической активности.

#### *Заключение*

Разнообразие физических нагрузок не только обеспечивает полноценное развитие организма, но и делает тренировки более интересными и эффективными. Комбинирование различных видов тренировок помогает поддерживать мотивацию, предотвращать привыкание и достигать разнообразных физических целей. При этом важно помнить о правильной технике выполнения упражнений, регулярности тренировок и соблюдении рекомендаций по безопасности. Разнообразие - ключ к успешной и приятной физической активности.

**Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»***Список использованных источников*

1. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Феникс, стр.2013 – 124 стр.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2015- 57 стр.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2017-81 стр.
4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2015- 23 стр.
5. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М, 2017- 17 стр.,

О.В Мелешко

**Дене белсенділігінің түрлері**

Дене шынықтыру - денсаулықты сақтау және өнімділікті сақтау құралы ретінде өзін-өзі жетілдірудің қажетті құрамдас бөлігі. Жаттығуларды дұрыс орындасаңыз, жұмсақ спорттың кез келген түрі пайдалы. Дене белсенділігі мен жаттығулар адам денсаулығы мен әл-ауқатының маңызды факторы болып табылады. Әртүрлі және әртүрлі бағыттағы физикалық белсенділік бұлшықеттерді нығайтуға, жүрек-тамыр жүйесін жақсартуға және дене шынықтырудың жалпы деңгейін арттыруға көмектеседі. Жүйелі дене шынықтыру адам ағзасының орындалатын дене еңбегіне дағдылануына әкеледі. Жаттығудың тиімділігінің арқасында адамның бұлшықет тіндері мен әртүрлі мүшелері өзгереді, бұл физикалық дайындықтың жоғарылауына әкеледі. Мақалада дене белсенділігінің тиімділігі, сондай-ақ оның түрлері қарастырылады. Жаттығу тиімділігінің негізгі факторлары анықталды, соның арқасында денсаулық жағдайы жақсарады және адамның физикалық дайындығы артады. Бұл мақала дене белсенділігінің әртүрлі түрлеріне және олардың адам ағзасына әсеріне арналған.

*Кілт сөздер:* тыныс алу жүйесі, оттегі, төзімділік, күш жүктемелері, бұлшықет массасы, салмақтар, күш жаттығулары.

O. V Meleshko

**Types of physical activity**

Physical exercise is a necessary component in self-improvement, as a means of maintaining health and performance. Any type of soft sports activity is beneficial if you do the exercises correctly. Physical activity and exercise are a critical factor in human health and well-being. Physical activity, which is varied and has different directions, helps strengthen muscles, improve the cardiovascular system and increase the overall level of physical fitness. Systematic physical training leads to the human body becoming accustomed to the physical work being performed. Thanks to the effectiveness of training, a person's muscle tissue and various organs change, which leads to increased physical fitness. The article discusses the effectiveness of physical activity, as well as its types. The main factors of training effectiveness have been identified, thanks to which health status improves and a person's physical fitness increases. This article is devoted to various types of physical activity and their effects on the human body.

*Key words:* respiratory system, oxygen, endurance, strength loads, muscle mass, weights, strength exercises.

**Раздел 4. «Социально-гуманитарные науки Экономика»**

List of sources used

1. Yanson, Yu. A. Physical education at school. Scientific and pedagogical aspect. Book for teachers / Yu.A. Janson. – М.: Phoenix, 2013- 124 p.
2. Physical culture and physical training: Textbook. / Ed. V.Ya. Kikotya, I.S. Barchukova. – М.: UNITY, 2015 – 57 p.
3. Kopylov, Yu. A. System of physical education in educational institutions / Yu. A. Kopylov, N.V. Polyanskaya. – М.: Arsenal of Education, 2017 – 81 p.
4. Maksachuk, E. P. Actualization of the formation of sports culture of the personality of the young generation / E. P. Maksachuk. – М.: Sputnik +, 2015 – 23 p.
5. Azarenko, L.D. Health-improving basics of physical exercises / L.D. Nazarenko. – М., 2017-17 p.