# Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке

Физическая активность играет важнейшую роль в состоянии здоровья человека. Для оптимизации и получения максимальной пользы от физической активности важно определить и соблюдать правильную дозировку физических тренировок. Цель данной статьи — дать обзор важности дозирования физической активности, стратегий определения правильного объема физических тренировок и возможных последствий при превышении или недостижении этой дозировки.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым людям в возрасте 18–64 лет заниматься аэробными упражнениями не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности или 75 минут в неделю энергичных аэробных упражнений. Кроме того, взрослые должны выполнять упражнения на укрепление мышц, задействующие все основные группы мышц, два или более дней в неделю. Такие виды и количество упражнений рекомендуются для достижения положительных результатов, связанных с правильной физической активностью.

Тем не менее, многие люди все еще сталкиваются с проблемой превышения предписанных им физических нагрузок: они слишком амбициозны или не прислушиваются к своему организму в связи с ожидаемыми результатами от тренировок. Таким образом, людям, регулярно занимающимся физической культурой, важно понимать, какие нагрузки они должны выполнять, чтобы не подвергать свой организм излишней нагрузке и не рисковать получить травму и в то же время стремиться к общему улучшению.

Определить подходящий уровень интенсивности бывает непросто, поскольку организм каждого человека отличается в зависимости от возраста, образа жизни и т. д., однако существуют определенные рекомендации, следуя которым каждый может достичь оптимального уровня для достижения успеха:

1) Начинайте медленно: лучше всего начинать с малого, чтобы организм успел адаптироваться, не переусердствуя;

2) Внимательно слушать: Внимательно следите за тем, что происходит во время выполнения упражнений, и обязательно останавливайтесь при возникновении боли;

3) Постепенно увеличивайте нагрузку: Постепенно повышайте уровень активности, когда организм привыкнет к начальному уровню;

4) отдыхайте: Обязательно отдыхайте между тренировками, чтобы организм успевал восстанавливаться;

5) отслеживайте прогресс: Отслеживайте свой прогресс с помощью маркеров, например, пульсометра;

6) Позволяйте себе трудности: важно иногда разнообразить упражнения, выходя из зоны комфорта, но не перенапрягаясь сверх меры.

При принятии решения о том, сколько упражнений слишком много, учитывайте такие факторы, как окружающая среда (например, на улице или в помещении), индивидуальные цели (например, снижение или поддержание веса), уровень энергии (в одни дни может требоваться меньше энергии, а в другие — больше), уровень мотивации (чувствуете ли вы себя энергичным? Или просто выполняете движения?) И наконец, важно знать, зачем вы занимаетесь этой формой физической культуры, и какой цели она служит? Эти факторы помогут принять решение о том, насколько сильно человек должен напрягаться, какой тип/уровень занятий ему подходит и т. д., в зависимости от желаемого результата от занятий физическими упражнениями.

При неправильном подборе дозировки в рамках регулярного тренировочного режима могут возникнуть негативные последствия, зависящие от индивидуальных особенностей, в том числе перегорание, повышенный риск травм из-за длительного воздействия высоких нагрузок, истощения/усталости, которые могут привести к снижению иммунитета. Кроме того, перетренированность часто приводит к снижению результативности во время спортивных соревнований, эстафет и других состязательных мероприятий, где необходима высокая выносливость и т. д. Для дальнейшего обеспечения успеха необходимо избегать всех вышеперечисленных признаков, а также обеспечить достаточный отдых между тренировками и адекватное потребление воды и пищи, что поможет предотвратить возникновение перетренированности в начале. В целом, как при недостаточной дозировке, так и при недостаточной дозировке возможны неблагоприятные последствия, поэтому следует всегда следовать инструкциям, обеспечивающим безопасность и оптимальное выполнение каждой тренировки. Последовательные и правильные физические нагрузки — залог здорового образа жизни, предотвращающего будущие заболевания/состояния, увеличивающего продолжительность жизни и улучшающего общее физическое и психическое состояние.