

РЕКОМЕНДАЦІ ЩОДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Фізичні вправи є ефективним засобом розвитку фізичних якостей за рахунок підвищення рухової активності. Рухова активність (РА) забезпечується щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою та самостійними заняттями (3-4 рази на тиждень).

Одна з основних умов для досягнення суттєвих результатів фізичного самовдосконалення – **регулярність занять**.

Багаторазове повторення вправ під час одного тренування протягом декількох тижнів або місяців проявляється ефектом нашарування результатів кожного наступного заняття на результати попереднього. Така система закріплює та поглиблює фізичні зміни. Тривалі перерви між заняттями недопустимі, оскільки позитивні зміни встигають зникнути до наступного тренування.

Розвиток найбільш важливих фізичних якостей наведено в таблицях 1,2.

У разі, якщо у дитини виникає відчуття, щодо дискомфорту у виконанні навантаження, то потрібно визначити реальний **індивідуальний обсяг**. Необхідно визначити оптимально доступне число повторень для одного заняття. В такому разі можливо розділити на два рази обсяг, що виконується за один підхід, а якщо фізична підготовленість надто низька, то на три, або чотири. З цієї кількості і починають виконання вправ кожному занятті протягом тижня, враховуючи декілька підходів (серій).

На наступний тиждень обсяг навантажень необхідно визначити за такою ж схемою. Низька вихідна фізична підготовленість передбачає поступове нарощування навантаження. Тривалість тренувального заняття на початковому етапі – до 30 хвилин, з поступовим збільшенням до 60 хвилин.

На початку тренувальних занять головну увагу треба приділити розвитку сили. Розвиток сили буде збільшувати рівень інших фізичних якостей та рухових здібностей – швидкості, швидкісно-силових, спритності, витривалості та гнучкості.

Рекомендована мінімальна рухова активність:

Ранкова гігієнічна гімнастика щодня по 15 хвилин.

Заняття фізичними вправами по 45 хвилин щодня.

Ходьба приблизно по 5 кілометрів (10 тисяч кроків) на день.

Як визначити щотижневий об'єм активуючого навантаження?

Для цього потрібно врахувати загальний час виконання всіх фізичних навантажень з інтенсивністю ЧСС вище 90-100 уд/хв. Потім співставити результат з віковою і статевою нормою рухової активності і встановити різницю (в годинах). Це буде час додаткового навантаження.

Вікова і статеві норми рухової активності

Вікові групи (в роках)	Локомоції (число кроків в тис.)	Тривалість рухової активності (години)
8-10 (обидві статі)	15-20	3,0-3,6
11-14 (обидві статі)	20-25	3,6-4,8
15-17 (обидві статі)	25-30	4,8-5,8
15-17 (обидві статі)	20-25	3,6-4,8