

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ
при розвитку фізичних якостей

Класифікація основних методів розвитку фізичних якостей

Рівномірний метод	Перемінний метод	Повторний метод	Інтервальний метод	Метод колового тренування
<p>Направлений на виховання загальної витривалості. Інтенсивність – 60-70% від максимальної Тривалість: від 15 до 90 хв. Пульс 130-150 уд./хв.</p>	<p>Направлений на спеціальну витривалість. Інтенсивність – 40-90% від максимальної Тривалість: від 3 до 30 хв. Пульс 130-150 уд./хв.</p>	<p>Направлений на виховання швидкості. Інтенсивність – 95 – 100% від максимальної Тривалість: від 6 до 10сек. Відпочинок довільний. Кількість повторень: зниження швидкості</p>	<p>Направлений на виховання швидкісної витривалості. Інтенсивність – 80-85% від максимальної Тривалість: 1мин., відпочинок 45-90 сек. Кількість повторень 15 – 4*5*6 сірій. Пульс – 180 – 120 уд./ хв.</p>	<p>Направлений на виховання силової витривалості. Інтенсивність – 50-70% від максимальної Тривалість: 30 сек., об'єм (8-12 вправ)* 3-5 хв. Пульс – 130-150 уд./хв.</p>
<p>Направлений: силова витривалість. Інтенсивність: 30-40%. Тривалість: до 3-5мин. Пульс – 130-150 уд./хв.</p>	<p>Направлений: сила Інтенсивність: 40 – 70% від максимальної Кількість повторень – повністю. Пульс – до 130 уд./ хв.</p>	<p>Направлений: швидкість, витривалість. Інтенсивність: 90 – 95% від максимального Тривалість: 40 – 60сек. Відпочинок: що скорочується. Кількість повторень: 5 – 6 разів</p>	<p>Направлений: спеціальна витривалість. Інтенсивність: 70 – 80% від максим. Тривалість: 3-5мин. Відпочинок: 3-5мин. Кількість повторень: (2-3упр)*2-3 серій. Пульс: 180 – 120 уд./ хв.</p>	<p>Направлений: вибухова витривалість. Інтенсивність: 80% від максимального Об'єм: (4-6 вправ)* 3 – 5 хв. Пульс – 120 уд./ хв.</p>

МАКСИМАЛЬНА СИЛА (ВЛАСНЕ-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ)

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації				
Засоби розвитку	Власне-силові динамічні вправи з обтяженнями (зовнішніми або вагою власного тіла)				Вправи з ізометричною формою скорочення м'язів при статичному режимі роботи
	малим и	середнім и	великим и	гранич- ними	
	Після комплексів силових вправ у заняття варто включати рухливі або спортивні ігри				
Кількість вправ в одному занятті	<p style="text-align: center;">У комплекси вправ (протягом декількох тижнів) включати одні і ті самі вправи на 3-4 групи м'язів. По досягненню необхідного ефекту включаються вправи для наступних 3-4 груп м'язів і т. д. Зазвичай від 4 до 8-12</p> <p style="text-align: center;">В одному занятті до 5-6 вправ (для осіб, більше фізично підготовлених – до 9-10) для кожної групи м'язів по 2-3 вправи</p>				
Кількість повторень вправ в одній серії	Від 8-12 до 10-15 разів	Від 5-7 до 8-10 разів	Від 2-4 до 6-8 разів	1-2 рази	Від 2-3 разів на початку заняття до 8-10 в кінці
Число серій у занятті	2-3				
Кількість занять у мікроциклі	Від 4-5 тижнів по 3-4 заняття в кожному до 6-10 тижнів по 1-2 заняття (з максимальним навантаженням)				
Тривалість виконання вправ	Визначається змістом вправи і природним, зручним темпом: від миттєвого виконання до 1-2 с				4-6 с (до 5-7 с) максимум напруги – до 3-4 с
Тривалість серій фізичних вправ	Визначається часом виконання і нетривалим відпочинком між ними				Від 12-18 с на початку тренування до 80-100 с у кінці

Тривалість заняття		10-15 хв	15-20 хв
Інтенсивність діяльності		У середньому темпі. Залежить від форм скорочення і режиму м'язового скорочення	
Амплітуда рухів		Велика	
Час відпочинку	У серії	Відносно невеликі інтервали (до декількох секунд)	Близько 20-25 с
	між серіями	До 40-90 с	30-120 с
	між заняттями	Від 24 годин до декількох днів. Після максимальних навантажень - відпочинок від 3-5 до 6-8 днів	
Зміст відпочинку	На початку занять переважно пасивний відпочинок. Далі: вправу на розслаблення, гнучкість; короточасні статичні зусилля, що займають 1/3-2/3 часу відпочинку	Дихальні вправи, вправи на розслаблення та розтягування	
Додаткові організаційно-методичні вказівки	<ol style="list-style-type: none"> 1. При виконанні вправ по можливості зберігати координаційну структуру рухових дій. 2. Велику (граничну) вагу використовувати один раз на 7-14 днів. 3. М'язова сила при виконанні статичних вправ зростає тільки в конкретній позиції, а не за повною амплітудою руху. 		

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Різноманітні швидкісно-силові вправи можливі за умови виконання з найбільшою швидкістю, при якій зберігається техніка рухів: з нормованими обтяженнями (не перевищуючи у більшості випадків 30-40% від індивідуально максимального) і без зовнішніх обтяжень
Кількість повторень вправи в окремій серії	Найчастіше: 6-12
Число серій у занятті	Виконання вправ закінчується при помітному сповільненні рухів. Зазвичай: 2-6
Кількість занять у мікроциклі	До 8 тижнів по 4-5 занять у кожній («краще займатися частіше, але потроху»)
Тривалість виконання вправ	Від миттєвого до 1-2 с
Час серії фізичних вправ	Від 5-8 с до 10-15 с (рідше: до 15-20 с)
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-15 хв
Амплітуда рухів	60-75%
Час відпочинку	Між вправами: до декількох секунд (визначається часом для прийняття вихідного положення) Між серіями: до 30-40 с
Зміст відпочинку	Активний
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Використовуються переважно ті вправи, які зручніше регулювати за швидкістю і ступенем обтяження

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Динамічні, статичні (ізометричні) і змішані вправи без обтяження і з обтяженням
Кількість вправ в одному занятті	3-6
Кількість повторень вправи в окремій серії	15-30 і більше
Число серій у занятті	До втоми (зазвичай: до 3-х)
Тривалість виконання вправ	Від 15-60 с для учнів 5-9 класів; до 20-90 с для учнів 10-11 класів
Тривалість заняття	Наприкінці основної частини: 5-12 хв
Інтенсивність діяльності	У середньому темпі (не нижче «граничної»): 30% від максимальної
Амплітуда рухів	50% від максимальної
Час відпочинку	Між серіями вправ: 30-40 с; рідше 40-90 (120) с
Зміст відпочинку	Можливі переключання на іншу діяльність
Додаткові організаційно-методичні вказівки	1. Комплекс вправ повторюють 1-3 рази по колу. 2. Відпочинок між кожним повторенням комплексу - не менше 2 хв.

ШВИДКІСТЬ РУХОВОЇ РЕАКЦІЇ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Пріоритетні рухи за раптовим, але специфічним для даної діяльності подразником
Кількість повторень вправи в окремій серії	Залежить від підготовленості і віку: 8-14
Число серій у занятті	4-8
Кількість занять у мікроциклі	Найраціональнішими є заняття до 5 на тиждень. Періодичність: через 1-2 дні, гірше – через 3 уроки. Через 9-12 занять передбачається достовірний приріст у прояві рухової якості. Загальна кількість занять: 16-17
Тривалість виконання вправ	Мінімальна
Час серії фізичних вправ	Визначається мінімальним часом вправи і часом відпочинку між ним. Зазвичай – у межах 20%
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-12 (15) хв на одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	Гранична: 95-100% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	Між вправами від 1:10 до 1:15; між серіями – 10-30 (40) с
Зміст відпочинку	Активний, без переключання на іншу діяльність, у поєднанні з пасивним
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Значно підвищує ефективність виховання рухової реакції точна інформація про просторово-часові параметри руху

**ШВИДКІСТЬ ВИКОНАННЯ ОКРЕМОГО РУХУ ПРИ НЕЗНАЧНОМУ
ЗОВНІШНЬОМУ ОПОРІ (ШВИДКІСТЬ ПОДИНОКОГО РУХУ)**

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Короткочасні, швидкі рухи спрямованого впливу
Кількість повторень вправи у окремій серії	Залежить від підготовленості і віку: 8-14
Число серій у занятті	До 10-12
Кількість занять в мікроциклі	16-17 (до отримання переконливого достовірного приросту результатів)
Тривалість виконання вправ	Від миттєвого до 1 -2 с
Час серії фізичних вправ	Визначається часом виконання вправи (1-2 с) і часом відпочинку між повтореннями. Зазвичай: 10-30 с
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-12 (15) хв на одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	95-100% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	Між вправами: від 1:10 до 1:15; між серіями: 10-30 (40) с
Зміст відпочинку	Активний: вправи невеликої інтенсивності (але не менше 30% від максимальної)
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Зазвичай використовуються вправи зі спрощеною структурою рухів

ЧАСТОТА (ТЕМП) ЛОКАЛЬНИХ РУХІВ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Загальнорозвивальні і спеціальні рухи без обтяження; силові вправи динамічного характеру
Кількість повторень вправи в окремій серії	Від 2-3 до 20-25 (залежно від складності рухової дії)
Число серій у занятті	Від 2-3 до 6-8
Кількість занять у мікроциклі	В системі виховання рухових якостей: 16-17
Тривалість виконання вправ	Мінімальна
Час серії фізичних вправ	3-10 с у початкових класах; 10-15 с – у старших. Для спортсменів високої кваліфікації-до 22 с
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-12 (15) хв на одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	95-100% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	10-30 с
Зміст відпочинку	Вправи невеликої інтенсивності, але не менше 30% від максимальної
Додаткові організаційно-методичні вказівки	У виняткових випадках використовуються вправи з обтяженнями, але дуже невеликої ваги

ЗДАТНІСТЬ ШВИДКО НАБИРАТИ ШВИДКІСТЬ НА СТАРТІ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Вправи швидко-силового характеру
Кількість повторень вправи в окремій серії	До зниження швидкості виконання
Число серій у занятті	Від 2-3 до 10-12 залежно від віку
Кількість занять у мікроциклі	16-17
Тривалість виконання вправ	5-6 с (до 7 с)
Час серії фізичних вправ	5-6 с (до 7 с) – час виконання і час відпочинку: до 40-90 с
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-12 (15) хв на одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	95-100% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	40-90 (120) с і більше: залежить від попередньої діяльності
Зміст відпочинку	У зв'язку з тривалими інтервалами відпочинку він використовується з налаштуванням на майбутню оперативну роботу
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Використання «прискорючої дії». Наприклад, виконання кількох присідань зі штангою великої ваги перед стрибком у висоту; форсований пробіг у стрибках у довжину та ін.

ЗДАТНІСТЬ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ШВИДКОСТІ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Найчастіше - короткі відрізки дистанції, наприклад: біг на 30-60 м тощо Довжина дистанції така, щоб швидкість пересування не знижувалася до кінця спроби: 6 років – 15 м; 7 років – 20-30м ...
Кількість повторень вправи в окремій серії	При зниженні швидкості виконання заняття закінчується. Залежить і від довжини дистанції: 8-10 повторень – при короткій дистанції; 2-3 - при довгій
Кількість занять у мікроциклі	16-17; частота занять: 3-5 на тиждень
Тривалість виконання вправ	Можливо менший час
Тривалість серії фізичних вправ	Гранична тривалість виконання у висококваліфікованих спортсменів - 20-22 с
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-12 (15) хв в одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	95-100% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	До 90-120 с
Зміст відпочинку	Активний, для підтримки специфічного психомоторного налаштування на майбутню дію
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Після досягнення максимальної швидкості продовжувати виконання вправи протягом 1-2 с.

ЗДАТНІСТЬ ВИКОНУВАТИ З ВИСОКОЮ ШВИДКІСТЮ РУХИ, У ХОДІ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Швидкісні повороти (у плаванні), стрибки (у гімнастиці), підсідки та кидки (у боротьбі) тощо
Кількість повторень вправи у окремих серіях	До зниження швидкості виконання або до суб'єктивного відчуття втоми, при «дискомфорті» від діяльності
Кількість серій у занятті	Від 2-3 до 10-12 залежно від діяльності, віку і підготовленості
Число занять у мікроциклі	16-17
Тривалість виконання вправ	5-6 (7) с
Тривалість серії фізичних вправ	5-7 с виконання та до 120 с відпочинку
Тривалість заняття	Від 5-8 хв до 10-12 (15) хв
Інтенсивність діяльності	95-100% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	До 120 с
Зміст відпочинку	Вправи, які включають функціонування тих же м'язових груп, що і в основній діяльності
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Доцільність високого емоційного підйому. Лідирування та аналогічні способи «нав'язування» нових швидкісних параметрів руху

ВИТРИВАЛІСТЬ У ЗОНІ МАКСИМАЛЬНОЇ ПОТУЖНОСТІ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації	
Засоби розвитку	В основному – циклічні вправи: біг на 20-50 м з максимальною швидкістю і т.д. Також: ациклічні і змішані рухові дії	Статичні (ізометричні) вправи
Кількість повторень вправи в окремій серії	4-5	Одноразові рухові дії
Число серій у занятті	Припиняти виконання вправ при зниженні швидкості виконання до 70-75% від максимальної або помітному зменшенні величини напруження в статичних (ізометричних) вправах	
Число занять у мікроциклі	Не менше 3 на тиждень, всього – 7-18	
Тривалість виконання вправ	3-8 с (варіанти: від 5 до 10-15 с) гранична тривалість: 15-20 с	8-12 с
Тривалість заняття	5-12 хв на одному уроці фізкультури	До 40 хв у тижневому циклі
Інтенсивність діяльності	95% і вище від максимальної	
Амплітуда рухів	50-60%	95-100%
Час відпочинку	Між вправами: мінімальний	
	Між серіями: до 40-90 (120) с	
Зміст відпочинку	Робота дуже низької інтенсивності. Поєднання активного відпочинку з пасивним	
Додаткові організаційно-методичні вказівки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тривалість інтервалу відпочинку залежить від можливості підтримки стійкого стану організму. 2. Заповнення пауз додатковою діяльністю позитивно впливає на організм. 	

ВИТРИВАЛІСТЬ У ЗОНІ СУБМАКСИМАЛЬНОЇ ПОТУЖНОСТІ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації	
Засоби розвитку	Циклічні, ациклічні та змішані рухові дії без обтяження з різною біомеханічною структурою; з додатковими обтяженнями	Статичні (ізометричні) вправи
Кількість повторень вправи в окремій серії	Від 12-15 до 50-60 (частіше від 1 до 10)	Припиняти виконання вправ при помітному зменшенні напруження
Число серій у занятті	При роботі з інтервалами відпочинку, що скорочуються - не більше 3-4	
Число занять у мікроциклі	Не менше 3 на тиждень, усього – 17-18	
Тривалість виконання вправ	Від 15 с до 30-40 с (перший діапазон); Від 40 с до 1,5-2 хв (другий діапазон)	12-15 с
Тривалість заняття	5-12 хв на одному уроці фізкультури	До 40 хв у тижневому циклі
Інтенсивність діяльності	85-95% від максимальної	
Амплітуда рухів	60-70%	95-100%
Час відпочинку	Між вправами: мінімальний	
	Між серіями: до 30-40 – (90) с	
Зміст відпочинку	Уникати повного спокою. Заповнювати інтервали відпочинку активними діями не варто	

ВИТРИВАЛІСТЬ В ЗОНІ ВЕЛИКОЇ ПОТУЖНОСТІ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації	
Засоби розвитку	В основному – циклічні, а також ациклічні та змішані рухові дії	Статичні (ізометричні) вправи
Кількість повторень вправи в окремій серії	Припиняти виконання вправ при зниженні швидкості виконання до 70-75% від максимальної або помітному зменшенні величини напруження в статичних (ізометричних) вправах	
Число серій у занятті	Від 2-3 у початкових класах до 6-8 у середніх і старших	
Число занять у мікроциклі	Не менше 3 на тиждень, усього – 17-18	
Тривалість виконання вправи	30-40 (90) с	До 15-20 с
Тривалість занять	5-12 хв на одному уроці фізкультури	До 40 хв у тижневому циклі
Інтенсивність діяльності	75-85% і вище від максимальної	
Час відпочинку	Між вправами: мінімальний	
	Між серіями: до 20-30 (40) с	
Зміст відпочинку	Вправи на дихання; ходьба або біг невеликої інтенсивності	
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Повторне виконання вправ здійснюється при досягненні ЧСС до 110-115 уд/хв і хвилинного об'єму дихання (ХОД) до 110-120% від вихідної величини	

ВИТРИВАЛІСТЬ У ЗОНІ ВІДНОСНО ПОМІРНОЇ ПОТУЖНОСТІ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації	
Засоби розвитку	Тривалі вправи циклічного характеру, а також: ациклічні і змішані вправи	Статичні (ізометричні) вправи
Кількість повторень вправи в окремій серії	2-4 і більше (в діапазоні ЧСС від 130-140 до 160-170 уд/хв)	Припиняти виконання вправ при помітному зменшенні напруження
Число серій у занятті	2-3	
Число занять у мікроциклі	Не менше 3 на тиждень, усього - 17-18	
Тривалість виконання вправ	До 60-90 с	До 20 с
Тривалість занять	5-12 хв на одному уроці фізкультури	До 40 хв у тижневому циклі
Інтенсивність діяльності	50-75% від максимальної	
Час відпочинку	Між вправами: мінімальний	
	Між серіями: до 10-20 (30) с	
Зміст відпочинку	Активний, невеликої інтенсивності	
Додаткові організаційно-методичні вказівки.	Використання рухових дій з малою інтенсивністю у фазі початкової або компенсованої стоми не завжди педагогічно виправдане	

ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації	
Засоби розвитку	8-10 вправ обраного виду спорту; тривалі вправи циклічного характеру з аеробним енергозабезпеченням; спортивні ігри для представників неігрових дисциплін	Статичні (ізометричні): 8-10 вправ
Кількість повторень вправи в окремій серії	У комплексі: 12-13 і більше. Одноманітна діяльність при ЧСС - до 150 уд/хв	
Число серій у занятті	Якщо використовується комплекс вправ, то 3-4 серії	
Число занять у мікроциклі	3 (краще – 4-6) на тиждень. Усього: 17-18 (максимальне навантаження – на 10-12 заняттях, після чого трохи зменшується)	
Тривалість виконання вправ	Вправи комплексу: 20-40с. Тривалі вправи: мінімальний час - 2-5 хв; надалі – 4-5 хв (до 6-7 хв)	До 20 с
Тривалість занять	До 12 хв в умовах шкільного уроку фізкультури. У спорті: від 30 хв до 60-90 хв	До 40 хв у тижневому циклі
Інтенсивність діяльності	45-50% від максимальної	30-75%
Час відпочинку	Між вправами – мінімальний; між серіями – 29 с; 5-6 днів між тижневими циклами	
Зміст відпочинку	Активний відпочинок; небажані мінімальні навантаження	
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Неефективне використання навантажень анаеробної гліколітичної спрямованості	

АКТИВНА ГНУЧКІСТЬ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Рухові дії: загальнорозвивальні; з обтяженнями; з опором партнера і пружних предметів. Статичні (ізометричні) силові вправи. Масаж, самомасаж, вібромасаж
Кількість повторень вправи в окремій серії	До 40-60
Число серій у занятті	Від 4-5 до 5-6
Число занять у мікроциклі	16-17
Тривалість виконання вправи	Від 3-5 с до 9 с
Тривалість серії фізичної вправи	20-30 с
Тривалість заняття	Від 2-3 хв до 7-9 хв на одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	60% від максимальної
Амплітуда рухів	До больових відчуттів
Час відпочинку	Тривалий
Зміст відпочинку	Вправи на розслаблення
Організаційно-методичні вказівки	Після вправ на гнучкість – вправи для зміцнення м'язів і зв'язок

ПАСИВНА ГНУЧКІСТЬ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Пасивні рухи з обтяженням; активні рухи з повною амплітудою; статичні вправи; вібромасаж
Кількість повторень вправи в окремій серії	До 15-20
Число серій у занятті	Від 3-4 до 5-6
Тривалість виконання вправи	Від 3-5 с до 20-30 с (і навіть до 30-40 с – утримання м'язів у розтягнутому положенні)
Час серії фізичних вправ	До 30-40 с
Тривалість заняття	Від 2-3 хв до 7-9 хв в одному уроці фізкультури
Інтенсивність діяльності	У зручному для виконання темпі не більше 60% від максимальної
Амплітуда рухів	На початку – з невеликими, далі – з максимальними зусиллями: до больових відчуттів
Час відпочинку	Тривалий
Зміст відпочинку	Вправи на розслаблення
Організаційно-методичні вказівки	Після вправ на гнучкість – вправи для зміцнення м'язів і зв'язок

ЗДАТНІСТЬ ПІДТРИМУВАТИ РІВНОВАГУ

Параметри зовнішнього фізичного навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Спеціальні (прості і складні) фізичні вправи в різних положеннях та умовах виконання, з переміщеннями і фіксаціями поз, з виключенням зору і з відкритими очима
Кількість повторень вправи в окремій серії	7-12
Число серій у занятті	2-4
Тривалість виконання вправи	До середнього стомлення: значне забарвлення шкіри; періодичні глибокі вдихи і видихи; рухи невпевнені, хиткі, нечітко виконання завдань. Від 15-20 с до 60-90 с
Тривалість серій фізичних вправ	3-5 хв
Тривалість заняття	5-12 хв
Інтенсивність діяльності	Не нижче 30% від максимальної
Амплітуда рухів	75% від максимальної
Час відпочинку	Достатній для зосередження на майбутній діяльності
Зміст відпочинку	Пасивний або активний. Але без переключання на іншу діяльність

ЗДАТНІСТЬ ДИФЕРЕНЦЮВАТИ РУХ У ПРОСТОРИ («ПОЧУТТЯ ПРОСТОРУ»)

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Усі види фізичних вправ з чіткою постановкою і реалізацією системи завдань просторових параметрів з послідовним зростанням вимог до точності виконання
Кількість повторень вправи в окремій серії	7-12
Число серій у занятті	2-4
Тривалість виконання вправ	Від 1-2 с до 6-10
Тривалість серії фізичних вправ	Від 20 до 80-100 с
Тривалість заняття	5-8 хв
Інтенсивність діяльності	Виконання вправ у зручному темпі
Амплітуда рухів	60-75% від максимальної
Час відпочинку	Нетривалий
Зміст відпочинку	Активний, без переключання на іншу діяльність
Додаткові організаційно-методичні вказівки	<p>1. У зв'язку з тим, що при вихованні почуття простору має особливе значення вміння зосередитися на виконанні, величина впливів вправ на серцево-судинну систему невелика: ЧСС не перевищує 120-135 уд/хв для дітей середнього і старшого шкільного віку.</p> <p>2. При використанні обтяжень необхідно враховувати, що м'язові зусилля, які складають до 5% максимального зусилля, підвищують точність рухів, до 30-40% – майже не порушуючи її, понад 40-50% – знижують просторову точність рухів (А. П. Матвеев, 1990. – С .150)</p>

ВЛУЧНІСТЬ РУХІВ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Різноманітні фізичні вправи: рухи і рухові дії з чіткою постановкою і реалізацією завдань за заданий час із зростаючими вимогами до точності виконання
Кількість повторень вправи в окремій серії	Багатократне повторення
Число серій у занятті	2-4
Тривалість виконання вправ	6-10 с
Тривалість серії фізичних вправ	Від 20 с до 80 (100) с
Тривалість заняття	5-8 хв
Інтенсивність діяльності	У зручному для виконання темпі
Амплітуда рухів	62-75% від максимальної
Час відпочинку	Нетривалий, але дозволяє зосередитися на майбутній діяльності
Зміст відпочинку	Без переключання на іншу діяльність

ЗДАТНІСТЬ ДИФЕРЕНЦЮВАТИ М'ЯЗОВІ ЗУСИЛЛЯ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Усі види фізичних вправ з чіткою постановкою і реалізацією системи завдань силових параметрів з послідовно зростаючими вимогами до точності виконання, в тому числі - без зорового контролю
Кількість повторень вправи в окремій серії	Зазвичай 6, 7–9-12
Число серій у занятті	2-4
Тривалість виконання вправ	До зменшення зосередженості, появи дискомфорту при виконанні вправ
Тривалість серій фізичних вправ	Від 20 до 80(100) с
Тривалість заняття	5-8 хв
Інтенсивність діяльності	У зручному для виконання темпі
Амплітуда рухів	60-75 % від максимальної
Час відпочинку	Нетривалий, але достатній для зосередження уваги на майбутній діяльності
Зміст відпочинку	Активний, але без переключання на іншу діяльність
Додаткові організаційно-методичні вказівки	М'язові зусилля, які складають 5% максимального зусилля, підвищують точність; до 30-40% – майже не підвищують її, понад 40-50% – не знижують точність рухів (А. П. Матвеев, 1990. – С.150)

ЗДАТНІСТЬ ДИФЕРЕНЦЮВАТИ РУХ У ЧАСІ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Усі види фізичних вправ з чіткою постановкою і реалізацією системи завдань про тимчасові параметри з послідовно зростаючими вимогами до точності виконання
Кількість повторень вправи в окремій серії	7-12
Число серій у занятті	2-4
Тривалість виконання вправ	До появи дискомфорту при виконанні
Тривалість серії фізичних вправ	Від 20 с до 80 (100) с
Тривалість занять	5-8 хв
Інтенсивність діяльності	На початку вправи виконуються у відносно повільному темпі, потім – швидкість підвищується
Амплітуда рухів	60-75% від максимальної
Час відпочинку	Нетривалий, але достатній для зосередження уваги на майбутній діяльності
Зміст відпочинку	Активний. Але без переключання на іншу діяльність

ТОЧНІСТЬ РУХІВ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Різноманітні, але специфічні сформовані рухи
Кількість повторень вправи в окремій серії	До 10
Тривалість виконання вправ	До 1-2 с
Інтенсивність діяльності	У зручному для виконання темпі
Час відпочинку	10-30 с
Зміст відпочинку	Без переключання на іншу діяльність

ЗДАТНІСТЬ ЧЕРГУВАТИ НАПРУЖЕННЯ І РОЗСЛАБЛЕННЯ

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Вправи, що виконують спочатку з акцентованим м'язовим напруженням, потім – пасивно, за інерцією. Спеціальні вправи на розслаблення. Засоби фізичної релаксації
Кількість повторень вправи в окремій серії	Багатократне виконання
Тривалість виконання вправ	Від миттєвого до 1-2 с
Інтенсивність діяльності	Вправи виконуються в повільному темпі
Час відпочинку	10-30 с
Зміст відпочинку	Пасивний; з переключанням на іншу діяльність

