

Всегда ли физические нагрузки полезны для здоровья?

А какие нагрузки доступны школьнику?

Существует множество рецептов дозирования нагрузки на начальных этапах занятий. Среди них заслуживают особого внимания способы оценки нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Как часто следует заниматься школьникам? Для

них допустимы ежеурочные интенсивные, но кратковременные нагрузки. Для занятий с целью поддержания и повышения резервов здоровья продолжительные физические нагрузки физиологически не оправданы. Нагрузки на уроке следует строго дозировать в зависимости от возраста, состояния здоровья, степени подготовленности учащихся. Оздоровительные начала имеют занятия с удовольствием, в условиях оптимального энергообеспечения работы аэробными ресурсам, т.е. при полном удовлетворении запросов организма в кислороде.

На ускорение или замедление темпов физического развития оказывает влияние и уровень двигательной активности школьников. В свою очередь его величина варьируется в зависимости от формы занятий.