

## 2 modulis “Kā uzturēt fizisko veselību un (droši uzsākt) fiziskās aktivitātes”

### 4. nodarbība “Fiziskās sagatavotības rādītāji un to novērtēšana senioriem”

**Fiziskā sagatavotība** – rādītāju kopums, kas piemīt indivīdam vai tiek sasniegts treniņu rezultātā, un saistīts ar spēju veikt fiziskās aktivitātes. (ASV Slimību kontroles centrs)

- Optimāla sirds un asinsvadu sistēmas, elpošanas sistēmas un muskuļu spēja strādāt efektīvi (Getchell,1992)

Gados vecākiem cilvēkiem fizisko sagatavotību mēdz iedalīt: **funkcionālā, ar veselību saistītā un ar prasmēm saistītā fiziskā sagatavotība**. Šis nav ļoti strikts iedalījums un var savstarpēji pārklāties noteiktas daļas.

**Ar veselību saistītā fiziskā sagatavotība** – fiziskās sagatavotības rādītāju kopums, kuri ir saistāmi ar labu veselību.

**Funkcionālā fiziskā sagatavotība** – fiziskā sagatavotība, kas nepieciešama ikdienas aktivitāšu veikšanai un līdzsvars.

**Ar veselību saistītie fiziskās sagatavotības rādītāji**: ķermeņa kompozīcijas rādītāji, kardiorespiratorā (aerobā) izturība, muskuļu spēks, muskuļu izturība, lokanība.

**Ar prasmēm (ar sportu) saistītie fiziskās sagatavotības rādītāji**: ātrums, jauda, veiklība, līdzsvars, koordinācija, reakcijas ātrums.

Ar veselību saistītie fiziskās sagatavotības rādītāji:

- **Ķermeņa kompozīcijas rādītāji** norāda uz dažādu audu ( kaulaudu, taukaudu, muskuļu) procentuālo daudzumu ķermenī saistībā ar veselību. Biežāk tiek noteikts tieši taukaudu procentuālais daudzums.
- **Kardiorespiratorā (aerobā) izturība** raksturo spēju ilgstoši veikt vidējas un augstas intensitātes dinamiskus vingrinājumus, kuru veikšanā iesaistītas lielās muskuļu grupas.
- **Muskuļu spēks** raksturo spēju veikt aktivitātes, kurās nepieciešams muskuļu spēks.
- **Muskuļu izturība** raksturo muskuļu grupas spēju veikt atkārtotas kustības vai noturēt sasprindzinājumu( nenotiek kustība, bet noturēšana) laika periodā līdz iestājas nogurums.

- **Lokanība** - spēja veikt kustības locītavā pilnā (fizioloģiskā) apjomā.  
! Nav – jo vairāk, jo labāk!

**Fiziskās sagatavotības rādītāju noteikšana ļauj novērtēt esošo situāciju, izvērtēt progresu, ļauj salīdzināt ar esošajām normām (kritērijiem).**

Kas ir manas stiprās un vājās puses? Kā saprast kādi ir šie, ar veselību saistītie fiziskās sagatavotības rādītāji? Kā tos novērtēt? Jautājumi, kas ir būtiski katram no mums.