

Двигательная активность – залог здоровья школьников!

Современные школьники являются очень занятыми людьми. Несколько уроков, кружки, дополнительные занятия. Сколько необходимо двигаться ученику и как найти время для дополнительной активности?

Сколько двигаются современные школьники?

Заведующий отделом ЛФК Научного центра здоровья детей РАМН Сергей Поляков считает, что с первого по одиннадцатый класс физическая активность ребенка падает почти наполовину.

До 82–85 процентов дневного времени большинство школьников находится в статическом положении — сидя.

Рабочий день школьника может достигать половины суток: 6–8 часов в школе, не менее 4 часов за уроками и еще 2 — на дополнительные занятия. Если учитывать, что ребенку требуется не менее 10 часов на полноценный сон, то времени для движения у него совсем не остается.

Даже у младших школьников подвижные игры занимают только 16 – 19 процентов времени. А на уроки физкультуры приходится всего 1–3 процента дневного времени 2–3 раза в неделю.



Сколько нужно двигаться школьнику?

Всемирная организация здравоохранения считает, что ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день. При этом физическая нагрузка должна варьироваться от средней до высокой.

Например, час активной игры в баскетбол или катания на велосипеде – это минимум физической нагрузки для растущего организма.

Необходимую нагрузку также дадут два часа, пройденных быстрым шагом или потраченных на помощь в уборке квартиры или своей комнаты.

Хорошим мотиватором для повышения двигательной активности школьника может стать шагомер.

Шагомер: зачем он и какая польза?

Шагомер представляет собой прибор для автоматического подсчета шагов, которые делает человек. Одним из главных законов здорового образа жизни является следующий: каждый день нам необходимо тратить энергии не меньше, чем мы получаем ее с едой.

В современном мире, в котором мы стараемся прилагать минимум усилий и тратить меньше времени на максимум дел, соблюдать данное правило очень трудно.

Еще одной проблемой является то, что порой бывает очень трудно понять, что такое «достаточные физические нагрузки». И как рассчитать, хватает ли тех движений, которые мы делаем в течение дня для того, чтобы можно было уверенно заявить: «Я провожу эффективную профилактику гиподинамии».



Что означает «достаточно» двигаться?

Самой естественной физической нагрузкой является ходьба. Одни ходят больше, а другие меньше. Физиологи заявляют, что это самый органичный для человека вид спорта. Здесь вам ни стресса (как при беге), ни чрезмерных физических нагрузок (силовые виды спорта), ни даже травм.

Оптимальным способом борьбы с гиподинамией является физическая нагрузка. Японские ученые считают, что для получения отличной физической формы нужно проходить не менее 10 тысяч шагов в день.

Вся градация выглядит следующим образом:

- менее 5000 шагов – это малоподвижный образ жизни;
- 5000-7500 шагов – более-менее подвижный;
- 7500-10000 – подвижный образ жизни;
- 10000-12500 шагов – рекомендуемый образ жизни;
- более 12500 шагов – очень подвижный.



Как рассчитать количество шагов, которые мы делаем в течение дня?

Разумеется, можно самому, но поверьте, это мало кому удастся. Очень сложно быть все время сосредоточенным на подсчете. Таким образом, лучше доверить все специальному прибору – шагомеру.

Шагомер представляет собой приспособление, которое автоматически подсчитывает шаги человека. Работа шагомера основана на определении колебаний человеческого тела при ходьбе.

Секретное оружие президентов

Первый шагомер был изобретен Томасом Джефферсоном (третьим президентом США) в 19 веке. Это было устройство, которое считало шаги при помощи металлического рычага и магнита, который приводится в движение шарнирами при каждом плавном подъеме руки. Советский шагомер применялся для подсчета шагов в ходе спортивных тренировок или военно-строевых подготовок. Прибор работал наподобие старинных часов. Несложный механизм состоял из качающегося груза, пружины и колеса, который заводил и перемещал стрелку.

Сегодня на смену механических шагомеров пришли электронные устройства. Прибор подсчитывает шаги следующим образом: число шагов умножается на длину шага. Таким образом, многое зависит как от самого шагомера, так и от походки человека, неровности местности и прочих условий.

Шагомер безжалостно выводит количество сделанных в течение дня шагов. И здесь становится понятно, что в действительности то «огромное расстояние, которое мы преодолели сегодня, не покрывает даже третьей части от рекомендуемой нормы. И получается гиподинамия!

Показания шагомера подталкивают нас действовать, а именно - начать ходить.