

Рекомендации к недельному двигательному режиму

(в соответствии с Государственными требованиями к уровню

физической подготовленности населения при выполнении нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Повседневная двигательная активность является естественной потребностью растущего организма и непременным условием физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешним условиям. Однако специальные исследования двигательного режима школьников убедительно свидетельствуют о плохом удовлетворении этой потребности. Доказано, что недостаток двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьёзным нарушениям здоровья.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и шеи даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение. При этом возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение. Положение, сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных

явлений во внутренних органах, затруднение крово- и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток и ведёт к наступлению утомления. Признаки утомления во время уроков, выражающиеся в проявлении двигательного беспокойства, особенно у младших школьников, являются проявлением потребности в движениях. Проведение кратковременных физических упражнений в форме физкультминут, игр на переменах позволяет в определённой мере удовлетворить эту потребность. Значительное повышение двигательной активности в утренние часы, в середине дня и к вечеру совпадает со снижением умственной работоспособности и может быть удовлетворено утренней гигиенической гимнастикой, активным отдыхом в середине учебного дня, занятиями в кружках, секциях, активными прогулками на воздухе. Установлено, что с началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается на 50% и составляет лишь половину естественной потребности. Детям не хватает эффективных физических движений, смены умственного труда физическим, причём дефицит двигательной активности возникает у половины 6-8 летних детей, 60 % - 9-12 летних и у 70 % школьников старшего возраста. Особенностью гигиенического нормирования двигательной активности является учёт не только верхней (предельно допустимой), но и нижней, (максимально необходимой) величины. Колебания активности между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм школьников. Для того, чтобы учащиеся могли реализовать естественную потребность в движениях, объём

целенаправленной двигательной активности должен составлять около 12-15 часов в неделю. Уроки физкультуры компенсируют лишь 10-20 % гигиенической нормы и около 40% суточной потребности.

Следовательно, для обеспечения учащихся гигиенической нормой движений необходимо активизировать двигательный режим школьников. Он должен включать следующие виды двигательной деятельности и физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулка по дороге в школу (из школы), физкультминутки на уроках, игры и развлечения на переменах, обязательные уроки физкультуры, занятия физическим упражнениями в группах продлённого дня, занятия в физкультурных кружках и спортивных секциях, участие в соревнованиях, физкультурно-оздоровительные занятия в выходные дни и во время каникул.

Важнейшим принципом гигиенически рациональной организации двигательного режима является проведение занятий на свежем воздухе. Они оказывают благоприятное влияние на работоспособность и здоровье детей. Организация рационального режима, способного обеспечить достаточное пребывание на воздухе и оптимальную двигательную активность школьников, - главное гигиеническое требование физического воспитания.

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не		

менее 3 часов

III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10-11 классов, 16 - 17 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		