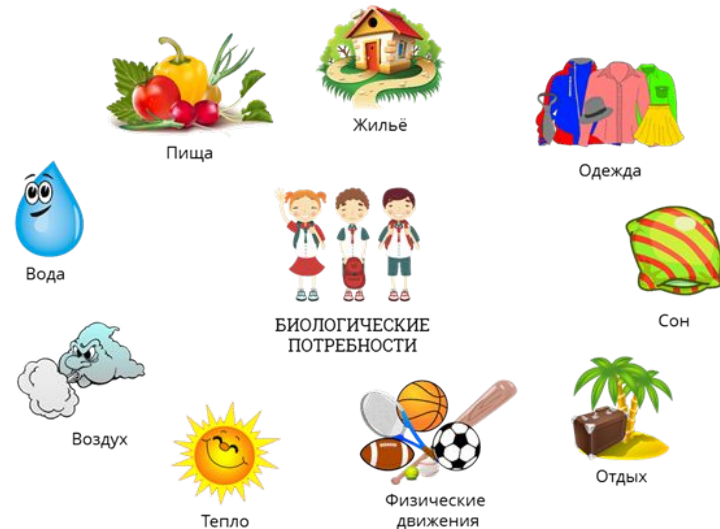


Основы организации двигательного режима



1. Что является естественной биологической потребностью человека?

Биологические (естественные) потребности человека- это общие первичные потребности для жизни организма, хорошего функционирования тела человека: потребности выделения и питания, расширение пространства для жизни, воспроизводство рода, потребность здоровья, физического развития и общения с окружающей средой.



БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПОТРЕБНОСТИ

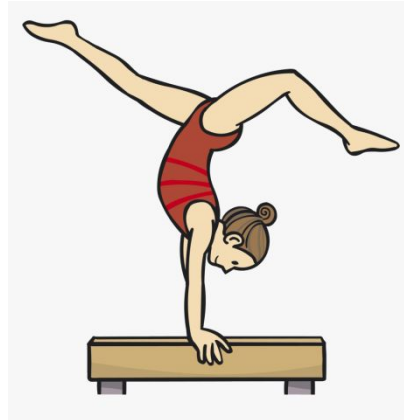
2. Как распределяется объем суточной двигательной активности?

- Двигательная активность в течение суток должна распределяться на весь период бодрствования. Это распределение не должно быть одинаковым: наибольшее число движений следует выполнять в период между 9 и 12 и между 15 и 18 ч в соответствии с суточными биологическими ритмами. Функциональное состояние организма, как известно, на протяжении суток меняется.
- Неравномерно распределяется двигательная активность не только в течение дня, но и в течение недели и в разные сезоны. Дети не обладают врожденным «недельным» ритмом, но в функционировании организма ученика это проявляется.

Норма суточной двигательной активности старшекласников		
Возраст (в годах)	Локомоции (число шагов в тыс.)	Продолжительность двигательной активности (часы)
15 – 17 (юноши)	25 - 30	4,4 – 5,8
15 – 17 (девушки)	20 – 25	3,6 – 4,8

3. Каково влияние сезонной периодики на двигательный режим школьника?

- Зимой она снижается на треть, что сопровождается также снижением физических функций и обмена веществ. Однако нецелесообразно увеличивать суточную двигательную активность зимой до весенних или даже летних уровней. Необходимо поддерживать её на характерном для данного сезона уровне.
- В весенний и осенний периоды, которые характеризуются повышением физиологических функций, важно насытить режим дня движениями в большей степени, чем в зимнее время.



4. Какие ориентировочные нормы суточной двигательной активности существуют для школьников разного возраста?

Ориентировочные нормы суточной двигательной активности детей

Возраст, лет	Количество шагов в сутки, тыс. (км)	Работа, связанная с мышечными усилиями, час/сут
8 – 10	15 – 20 (7,5 – 10)	3 – 3,6
11 – 14	20 – 25 (12 – 17)	3,6 – 4,8
15 – 17 (юноши)	25 – 30 (18 – 23)	4,8 – 5,8
15 – 17 (девушки)	20 – 25 (12 – 17)	3,6 – 4,8



Спасибо за внимание!

