

MINIMĀLĀS NEPIECIEŠAMĀS FIZISKĀS AKTIVITĀTES BĒRNIEM

Minimālā nepieciešamā fiziskā aktivitāte bērniem, kas jaunāki par 5 gadiem

Bērniem, kas jaunāki par 5 gadiem, iesaka:

- lielāko dienas daļu būt fiziski aktīviem,
- ietvert dažādus fiziskās aktivitātes veidus,
- daļu no fiziskām aktivitātēm veikt ar augstu intensitāti.

Minimālās fiziskās aktivitātes ieteikumi pirmsskolas vecuma bērniem (3–5 gadi)

- Nepieciešamā minimālā strukturētā fiziskā aktivitāte – 30 minūtes dienā ar vidēji intensīvu slodzi.
- Nepieciešamā minimālā nestrukturētā fiziskā aktivitāte – 60 un vairāk minūtes dienā ar vidēji intensīvu slodzi.
- Bērns nedrīkst atrasties bez pārtraukuma nekustīgā stāvoklī ilgāk par 60 minūtēm, izņemot gulēšanas laiku.
- Bērns drīkst skatīties televīziju un atrasties pie datora ne ilgāk kā 2 stundas dienā.

Fiziskā aktivitāte, kas pārsniedz minimāli nepieciešamo, tikai uzlabo veselību un sekmē bērna attīstību. Atbilstoši zinātnisko pētījumu atzinumiem, pēc iespējas nepieciešams samazināt laiku, ko bērns pavada nekustīgā sēdus stāvoklī. Sēdus stāvoklī pavadītais laiks nelabvēlīgi ietekmē veselību, pat ja kopējais ieteiktais fiziskās aktivitātes daudzums ir sasniegts.

Minimālā nepieciešamā fiziskā aktivitāte vecuma grupai 5–17 gadi

Pasaules Veselības organizācija (PVO) izstrādājusi ieteikumus ikdienas minimālajai fiziskajai aktivitātei bērniem no 5 līdz 17 gadiem, kas nosaka:

- katru dienu vismaz 60 minūtes nepieciešamas aerobās fiziskās aktivitātes ar vidēju līdz augstu intensitāti,
- vismaz 3 reizes nedēļā nepieciešamas fiziskās aktivitātes (vingrinājumi) muskuļu funkcionālā stāvokļa uzlabošanai un balsta un kustību sistēmas stiprināšanai. Ieteikumi attiecas arī uz bērniem ar veselības traucējumiem un bērniem ar īpašām vajadzībām, piemērojot viņu veselības stāvoklim atbilstošu fiziskās aktivitātes apjomu un fiziskās aktivitātes veidus.

Minimālajās aktivitātēs tiek ņemts vērā tikai laiks no brīža, kad paātrinās elpošanas biežums. Fizisko darba spēju uzlabošanai nepieciešamas nepārtrauktas 30 minūšu aerobās fiziskās aktivitātes, kurās neiekļauj iesildīšanos un nodarbības nobeiguma laiku. Bērniem ar īpašām vajadzībām nemainās minimālais nepieciešamais fiziskās aktivitātes apjoms – 60 minūtes dienā, tikai atšķiras intensitāte un aktivitātes veids. Bērni ir jāmotivē iesaistīties dažādās fiziskās aktivitātēs, kuras sekmē viņu dabisku attīstības procesu atbilstoši vecumam, sagādā prieku un ir droši no traumu viedokļa.

Rūpējoties par sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmas veselību, svarīgi ir nodrošināt aerobo fizisko aktivitāti (izturības treniņus) – skriešanu, lēkšanu, soļošanu, kāpšanu, mešanu, dejušanu u.c. Daļa no aktivitātēm veicama ar augstu intensitāti (piemēram, iekļaujot sacensību elementus). Vairumu no ikdienas aerobām aktivitātēm bērniem nodrošina brīvu spēļu un rotaļu veidā. Papildus ieteiktajām aerobām fiziskajām aktivitātēm bērnu un skolēnu veselību labvēlīgi ietekmē spēka un spēka izturības vingrinājumi, kuri uzlabo lielo muskuļu grupu spēku un sekmē kaulu minerālā blīvumu palielināšanos. Vingrinājumi tiek veikti atbilstoši bērna fiziskās sagatavotības līmenim. Nepieciešams iekļaut vingrinājumus muguras un vēdera muskulatūras stiprināšanai, kā arī roku un kāju muskulatūrai (3 reizes nedēļā).

Pamatojoties uz augstāk minēto Valsts sporta medicīnas centrs sniedz papildu skaidrojumu jēdzienam “BĒRNS AR PAAUGSTINĀTU FIZISKU SLODZI (ja bērni apgūst profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu un nepiedalās sacensībās) jeb, kas nebūtu jāuzskata par paaugstinātu fizisku slodzi:

Ja bērnam papildus ikdienas fiziskām aktivitātēm ir 7 reizes nedēļā ne mazāk kā 60 minūtes ilgas sporta nodarbības (daļība skolas sporta nodarbībās, kā arī profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu vai interešu izglītības programmu sporta nodarbībās ar sacensību elementiem) vai citas fiziskas aktivitātes, kā, piemēram, dejas ar aerobu vidēja līdz augsta intensitātes fizisku slodzi (vismaz 3 reizes nedēļā augstas intensitātes fiziskā slodze) un vingrinājumi muskuļu spēkam, līdzsvaram 3 reizes nedēļā, ir uzskatāma par NORMĀLU FIZISKO SLODZI nevis paaugstinātu fizisko slodzi. Šādiem bērniem daļībai interešu izglītības programmu sporta nodarbībās nav nepieciešama izziņa no sporta ārsta. Bērniem vienu reizi gadā ir profilaktiskā apskate pie ģimenes ārsta un ģimenes ārsts, pamatojoties uz profilaktiskās apskates rezultātiem tāpat, kā daļībai skolas sporta nodarbībās, ir tiesīgs izdot izziņu arī daļībai interešu izglītības programmu sporta nodarbībās.

Savukārt, ja bērns piedalās profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu un interešu izglītības programmu sporta nodarbībās konkrētam sporta veidam nepieciešamo prasmju, iemaņu un spēju iegūšanai, saglabāšanai un pilnveidošanai profesionālā līmenī un daļībai sporta sacensībās, šāds bērns ir uzskatāms par sportistu.

Atsauces:

1. I.S.Priedīte, V.Lārinš, M.Sauka, G.Selga, L.Kalniņa, J.Krievkalns, L.Artjuhova “Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē.

2. Pasaules veselības organizācijas ieteikumi (Global Recommendation on Physical Activity for Health, www.app.who.int).