Kodėl svarbu sportuoti?

Pastaraisiais dešimtmečiais labai pasikeitė vaikų ir paauglių laisvalaikio bei pramogų pobūdis – tapo žymiai fiziškai pasyvesnis. Vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami ar žaisdami kompiuterinius žaidimus (be to, nuo 3 iki 6 valandų prasėdi ugdymo įstaigose),

dažniau turi padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, labiau rizikuoja nutukti ar turėti antsvorį, susirgti depresija, jiems būdingesni nerimo sutrikimai, nenormali laikysena, įvairūs funkciniai negalavimai, didėja tikimybė suaugus daugiau sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis ir pan.

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos paaugliams (nuo 12 iki 17 metų)

1. Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti **mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didesnio intensyvumo fizinės veiklos. Per savaitę tai turi sudaryti ne mažiau kaip 300 minučių.**

2. Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei **minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5-2 valandas (120 minučių) kasdien.**

3. ,,Sukaupti 60 minučių fizinės veiklos" reiškia, kad dienos fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pavyzdžiui, per 2 kartus po 30 minučių ar net per 3 kartus po 20 minučių.

4. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti veikla. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikia užsiimti **ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę.**

5. Jei vaikai ar paaugliai nesilaiko šių rekomendacijų ir jų fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis, nei rekomenduojama, net ir mažiau intensyvi (ar trumpesnė) fizinė veikla suteiks daugiau naudos sveikatai ir gerai savijautai negu fizinis pasyvumas ir ilgas sėdėjimas.

Praktiniai rekomendacijų įgyvendinimo pavyzdžiai:

- Vidutinio intensyvumo fizinės veiklos metu vaikai ir paaugliai sušyla ir pradeda prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis. Tačiau jie vis dar geba be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje. Tokios veiklos pavyzdys būtų važiavimas dviračiu, riedučiais ar paspirtuku, šokinėjimas ant batuto arba su treniruočių šokliuku, įvairiausi žaidimai vaikų žaidimo aikštelėse, parkuose, paplūdimiuose, sporto aikštelėse ir kiemuose, kūno kultūros pamokos mokykloje, fizinis aktyvumas pertraukų metu ir kt. Visa vaikų ir paauglių fizinė veikla turėtų būti kiek galima įvairesnė, kad sudarytų optimalias galimybes geram fiziniam pajėgumui bei visoms fizinėms ypatybėms, tokioms kaip ištvermė, raumenų jėga, lankstumas, greitumas, vikrumas, reakcija, pusiausvyra ir koordinacija.

- Didelio intensyvumo fizinės veiklos metu intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja

širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgiau kalbėtis. Tokia veikla būtų greitas bėgimas, plaukimas ar intensyvūs sportiniai žaidimai: futbolas, krepšinis, rankinis, kvadratas ir kt., taip pat papildomi užsiėmimai sporto būreliuose ar sporto mokyklose.

- Fiziniai veiksmai, kurie stiprina raumenis, didina jų jėgą ir kaulų tvirtumą bei tankį – tai jėgos pratimai su svarmenimis ar savo kūno svariu (dažniausiai siūloma paauglystėje) arba judėjimas, kurio metu įveikiamas pasipriešinimas. Pavyzdžiui, karstymasis, laipiojimas, šokinėjimas žaidimo aikštelėse, kliūčių ruožuose, laipynių parkuose, tokios sporto rūšys kaip gimnastika, irklavimas, lengvoji atletika, lauko tenisas ir kt.

- Mokykloje kasdien prasėdima apie 3–6 valandas (kartais ilgiau), neskaičiuojant papildomų užsiėmimų, fiziškai pasyvios užklasinės veiklos, pamokų ruošos namie ir kt. Taigi bendras sėdint praleistas laikas gali siekti 8–9 valandas kasdien. Siekiant padidinti vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą, būtina riboti laiką, praleidžiamą žiūrint televizorių, naudojantis kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu, vaikams (nuo 6 iki 11 metų) iki 1 valandos per dieną, o paaugliams (nuo 12 iki 17 metų) – iki 2 valandų per dieną.

- Taip pat patartina mažiau naudotis visuomeniniu ar asmeniniu transportu – kuo dažniau jį keisti ėjimu pėsčiomis ar važiavimu dviračiu, riedlente, paspirtuku. Patartina pasidalyti darbus šeimoje ir padėti tėvams bei seneliams apsipirkti, sutvarkyti namus, gaminti maistą, išsiskalbti, nuplauti automobilį, pavedžioti šunį lauke, padėti sode, darže, ūkyje ir kt. Ypač pagirtinos ir tinkamos visos fiziškai aktyvios laisvalaikio veiklos gamtoje su šeima ar bendruomene: pasivaikščiojimai, iškylos, žygiai, talkos, sporto šventės, varžybos, fiziškai aktyvūs gimtadieniai ir kt.

- Praktikuojant vaikų ir paauglių fizines veiklas itin svarbi socialinė ir emocinė aplinka, kuri sukuria malonumo ir džiaugsmo, savęs įtvirtinimo ir savigarbos, pasitenkinimo savimi ir fizine veikla atmosferą. Tokią aplinką sukuria aktyvus tėvų ir kitų šeimos narių, pedagogų, draugų ir bendraamžių dalyvavimas – supratimas, skatinimas, raginimas, aktyvus palaikymas ir betarpiškas dalyvavimas.

Šios rekomendacijos yra tinkamos visiems sveikiems vaikams ir paaugliams nuo 6 iki 17 metų amžiaus, jeigu nėra kokių nors specifinių kontraindikacijų. Taikant šias bendrąsias fizinio aktyvumo rekomendacijas būtina atsižvelgti į individualius sveikatos, fizinės ir psichinės raidos bei motorinius

gebėjimus. Jei yra galimybė, lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis sergantys vaikai ir paaugliai taip pat turėtų laikytis šių rekomendacijų, bet tik prižiūrimi asmens sveikatos specialistų, kurie padėtų suprasti specifinius fizinės veiklos tipus bei rūšis ir tinkamai (individualiai) parinktų krūvį.

Pagal užsienio literatūrą rekomendacijas parengė:

Remigijus Zumeras, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Rengiant rekomendacijas konsultavo:

Prof. habil. dr. Albertas Skurvydas ir prof. dr. Rasa Jankauskienė, Lietuvos sporto universitetas.

Doc. Dr. Inesa Rimdeikienė, LSMUL Kauno klinikų Reabilitacijos klinika

Rekomendacijas redagavo:

Rytis Rimgaila, Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras