



Образовательный Центр "Лучшее Решение"
www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru

Гиподинамия у современных школьников

Авторы:

**Давыдова Юлия Григорьевна
и Бажина Ирина Викторовна
МБОУ "СОШ № 93"
г. Новокузнецк**

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как “закладка” здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое.

В последнее время многие родители стали меньше времени уделять физическому развитию своего ребенка. Родители целыми днями находятся на работе, а дети предоставлены сами себе. В спортивные секции не ходят, гулять тоже порой не хочется, вот и сидят они целыми днями у компьютера. Мама и папа спокойны - ведь их любимый сын или дочка проводят время не в компании подростков, а дома ребенку ничего не угрожает. Как же заблуждаются взрослые.

А так ли часто обращают родители внимание на осанку своего ребенка. А ведь осанка точно выражает, как мы относимся к нашему позвоночнику и понимаем ли мы его важность. Она и зависит от здоровья позвоночника. От его состояния зависит также, правильно или неправильно работают почти все внутренние наши органы и системы. От позвоночника отходят нервы практически ко всем органам нашего тела, и если позвоночник искривлен (что и выражается нашей осанкой), то нет надежды на хорошее здоровье.

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведет к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности. Все это происходит вследствие нарушения обмена веществ. Гиподинамия - недостаточная мышечная деятельность, снижение силы сокращения мышц. Гиподинамия обычно сочетается с общим снижением двигательной активности человека - гипокинезией, которая и является следствием малоподвижного образа жизни.

Именно отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечной мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретенные ранее навыки, не образуются новые. Все это самым отрицательным образом отражается на здоровье. Родителям следует учесть также следующее. Если их ребенок ведет сидячий образ жизни это приведет к тому, что все хрящи постепенно становятся менее эластичным, теряют гибкость. Это может повлечь к снижению амплитуды дыхательных движений и потере гибкости тела. Но особенно сильно от неподвижности или малой подвижности страдают суставы.

К симптомам гиподинамии относятся общее недомогание, вялость, снижение работоспособности, нарушения сна, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость при небольших нагрузках, учащение сердцебиения, повышение артериального давления. Если не предпринимать никаких мер, то это в дальнейшем может привести к серьезным нарушениям в виде вегето-сосудистой дистонии, снижения силы и выносливости мышц, нарушениям кровообращения органов и тканей, ожирению. По статистике, в школах 10-16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. Дети имеющие нарушения осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата составляет 20-25 % от количества детей. Из этого следует вывод, что дети ведут неправильный образ жизни не только в школе, но и вне школы.

К чему же все это может привести, если вовремя не забить тревогу и не принять соответствующие меры?

Гиподинамия является одной из причин близорукости. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать.

Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, нарушается обмен веществ. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник.

Гиподинамия задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Накопление избыточного веса у ребенка также является следствием малоподвижности. Ожирение у детей сейчас встречается в два раза чаще, чем 10 лет назад. Иногда ожирение у ребенка может достигать значительной степени. Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже всю жизнь.

Что же делать? Как обезопасить своих детей от гиподинамии, и ее последствий?

Очень важно соблюдение норм двигательной активности в детском и юношеском возрасте. Существуют нормативы, разработанные физиологами, согласно которым минимальный объем движений, выполняемый взрослым человеком должен составлять не менее 10000 шагов, а для школьников объем движений, соответствующий биологическим потребностям – 21000–40000 шагов. Но выполняются ли данные нормативы? Каждый человек должен знать, существует ли у него дефицит движения, не подвержен ли он гиподинамией? Ответ на этот вопрос позволит ему предупредить множество заболеваний, связанных с недостатком движения. Следить за своей двигательной активностью также важно, как вообще следить за состоянием здоровья.

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, производственная гимнастика, занятия физкультурой и спортом, физический труд, пешие прогулки на свежем воздухе.

Как показали исследования и практика, физкультминутки на образовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки, препятствуют развитию гиподинамии.

Рекомендации по профилактике гиподинамии и гипокинезии среди школьников:

1. Проводить физкультминутки на уроках не только у младших школьников, но и во всех классах.
2. Больше уроков проводить в форме экскурсий, учебных выходов.
3. Организовать в школах зоны рекреации, где на переменах и после уроков учащиеся могут побегать, позаниматься на тренажерах, играть в подвижные игры (например, настольный теннис).
4. Среди населения необходимо активно вести просветительскую работу по профилактике гиподинамии.
5. Мы рекомендуем каждому человеку ходить пешком не менее 40 минут в день, посещать занятия фитнесом и спортом и следить за уровнем своей двигательной активности простым способом – с помощью шагомера.

Основным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременное начатое физическое воспитание, в котором необходимо, в первую очередь, уделить внимание равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата. Например, увеличение кривизны поясничного отдела связано со слабостью брюшного пресса, поэтому, в первую очередь, необходимо укреплять мышцы живота.

Избежать этого можно - достаточно вести подвижный образ жизни, правильно питаться и, конечно, следить за осанкой и положением тела.

Но очень часто, учащиеся с нарушением осанки необоснованно освобождают от уроков физической культуры в школе. К сожалению, с каждым годом таких ребят становится больше. А ведь именно им необходимо более интенсивно и систематически заниматься физическими упражнениями.

Просто надо правильно выбрать вид спорта. Ребятам с заболеванием опорно-двигательного аппарата показаны те виды спорта, которые дают симметричные и смешанные нагрузки на левую и правую половину тела одновременно и попеременно. При таких упражнениях позвоночник занимает среднее положение во фронтальной плоскости. Мышцы получают равномерную физическую нагрузку.

Виды спорта, дающие симметричную нагрузку: легкая атлетика (беговые виды), лыжные гонки, плавание, академическая гребля. Виды спорта, дающие смешанные нагрузки: игровые виды спорта.

Целесообразный возраст начала занятия детей в секциях по различным видам спорта:

-8 лет: плавание и художественная гимнастика. 9-10 лет: лыжный спорт и прыжки на батуте. 10-12 лет: игровые виды спорта, легкая атлетика.

Регулярные занятия на уроке физической культуры в школе, в спортивных секциях способствуют физическому развитию ребенка, и тем самым будут содействовать гармоничному развитию личности.