Меньшенина Наталья Леонидовна

Гиподинамия способствует задержке формирования организма  школьников, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. Также существенно снижается сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности отрицательно сказывается на работе головного мозга. В результате о себе дают знать следующие симптомы: общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость.

 Причинами могут стать минимальные мозговые дисфункции. Чаще всего причины детской гиподинамии обусловлены неправильным образом жизни ребёнка, в формировании которого есть вина и родителей. Родитель – самый важный человек в судьбе каждого ребёнка, с которого он берёт пример, а если родители проводят все свободное время на диване у телевизора, то и дети усвоят именно такую модель поведения;

К такому отклонению приводят:

- лишний вес вплоть до ожирения;

 - привычка сидеть у компьютера, телевизора, за книгами длительное время;

 - отсутствие прогулок на свежем воздухе;

 - полное игнорирование любых физических нагрузок, начиная с небольших поручений по дому, заканчивая спортом.

ПРИЗНАКИ гиподинамии у школьников:

- вялость;

- малоподвижность;

- неактивность;

- сонливость;

- тихий плач;

- быстрая утомляемость;

- снижение работоспособности, умственной активности;

- неразговорчивость вплоть до дизартрии (путаница в произношении звуков).

В данном возрасте в связи с большой загруженностью в школе играет очень важную роль физическая активность в развитии двигательных навыков ребенка, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки ребенка, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно-сосудистой системы.

Причины появления гиподинамии у школьников

На протяжении всей истории человечества и примерно до середины прошлого века недостаток физической активности никогда не был крупномасштабной проблемой здоровья детей. Однако в последние 50-60 лет в результате технического прогресса из всех сфер производства и быта был почти полностью устранен ручной труд.

Ограничение двигательной активности (гиподинамия) противоречит биологическим законам развития человека. Нельзя забывать, что организм человека — это двигатель. Более 80 % массы тела составляют скелет и мышцы, то есть аппарат движения, поэтому основной функцией тела человека является движение.

Длительное ограничение возбуждения анализаторов, рецепторов кровообращения и нейромышечного аппарата существенно изменяют внутреннюю среду организма, что влечет за собой целый ряд стойких функциональных расстройств. Прежде всего, снижается физическая работоспособность, уменьшаются физиологические резервы систем, поскольку они функционируют исключительно в узком диапазоне покоя. Значительно возрастают энерготраты на единицу работы.

 Достоверно известно, что ограничение двигательной активности сокращает объем мышечной массы, снижает тонус мышц, ухудшает координацию движений. Гистологические исследования мышц обнаруживают при гиподинамии уменьшение объема красных и белых мышечных волокон, часть мышечных волокон подвергается атрофии и перерождению, теряет поперечную исчерпанность и в конечном итоге погибает.

Так же ограничение двигательной активности способствует снижению функциональных возможностей мышечной системы. Например, после длительного постоянного нахождения в одной позе (сидячей) на 14-24 % уменьшаются силовые показатели, на 25-35 % динамические показатели и статическая выносливость, снижается тонус мышц, уменьшаются их объем и масса. Мышечные группы тела человека теряют свойственную им рельефность вследствие отложения подкожного жира. Минеральный обмен нарушается уже через 1-15 дней такого режима. В результате уменьшения количества костного вещества или недостаточного обызвествления (кальциноза) нарушается минеральный обмен костей, уменьшается плотность кости (остеопороз).

Данная болезнь изменяет и костную ткань. Уменьшаются ее масса и плотность, отмечается повышенное выделение ряда минеральных веществ, прежде всего кальция, наблюдается нарушение образования структур с фосфором и калием.

Снижается также эластичность сухожилий и связок, объем движений в суставах.

Слабое развитие мускулатуры приводит к нарушению осанки и последующей деформации опорно-двигательного аппарата. Особенно это сказывается на растущем организме детей. В условиях недостаточной двигательной активности невозможно сохранить крепкое здоровье и работоспособность без использования различных физических упражнений. Доказано, что мышечная деятельность благотворно влияет на формирование центральной нервной системы, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Список используемой литературы

1. Профилактика гиподинамии у детей школьного возраста – Министерство здравоохранения Луганской Народной Республики (mzlnr.su)

2. ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ - Международный школьный научный вестник (научный журнал для старшеклассников и учителей)