Волков Д.Е, Педагог дополнительного образования

ГБОУ школа №350 Невского района

Санкт-Петербурга

Проблема двигательной активности школьников

Во время учебы в школе, дети получают умения и знания, проходят школу воспитания, формируется основа морально-волевых качеств, которые необходимы для дальнейшей жизни. Но насколько глубокими и обширными знаниями ни обладал бы ребенок, какой бы отличной ни была его подготовка к взрослой, самостоятельной жизни, многое у ребенка скорее всего не получиться, если с самого детства не заложить фундамент крепкого здоровья. Потери в этом случае понесет и сам человек, и все общество.

Двигательная активность – это насущная потребность детского организма!

В наше время, государство практически не уделяет внимание здоровью людей. Хотя в Советском союзе, вопросы дальнейшего развития спорта и физической культуры стояли в одном ряду с такими перспективами как научное, экономическое, социальное развитие.

Ситуацию ухудшает, так сказать, научно-технический прогресс, экология, отсутствие или дороговизна спортивных секций, клубов, кружков, ДЮСШ, бассейнов. Все это с одной стороны влечет к снижению мышечной активности человека, а с другой стороны существенно повышается нервно-психические нагрузки. Используя различные игровые приставки, компьютеры, ноутбуки, планшеты, мобильные телефоны, уменьшается физическое напряжение, что еще в свою очередь усугубляет недостаток движений.

Поэтому необходимо больше времени уделять физической культуре и спорту, которые призваны компенсировать дефицит движений, рационализировать образ жизни человека, предупредить негативные последствия гиподинамии.

Достаточная двигательная активность — это обязательное условие гармонического развития личности подростков и детей. Но недостаток двигательной активности на протяжении дня детей школьного возраста, вызван различными причинами.

Сидячий образ жизни влияет на опорно-двигательную систему, функции практически всех систем организма, особенно дыхательную и сердечно-сосудистою. При длительном сидении мышцы, которые поддерживают правильную позу, утомляются, дыхание становится не глубоким и легкие ребенка недостаточно вентилируются; работа сердца меняется, происходит застой крови в ногах и малом тазу. Работоспособность всего организма ребенка и особенно мозга постепенно снижается: снижается внимание, ослабляется память, увеличивается время мыслительных операций, нарушается координация движений. У большого количества детей школьного возраста, особенно у девочек обнаруживается искривление осанки, а у определенного числа детей — сколиоз (искривление позвоночника) из-за слабости мышц спины.

Родителям также следует учесть неблагоприятное влияние на развитие и рост детского организма гиподинамии, это касается, длительного сидения во время просмотра телевизора, игрой за компьютером.

Необходимость в двигательной активности.

Двигательная активность — не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме-форме движения материи - необходимое условие самой жизни. Если ребенок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение. Бездеятельность губит душу и тело!

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Природа не прощает пренебрежение ее законами. Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого - увеличение продолжительности жизни.

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности. Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца.

Длительное значительное ограничение движений очень резко ухудшает развитие мышц, угнетает нервную систему. При гиподинамии в организме ребенка снижается обмен веществ до предельного уровня, задерживается развитие внутренних органов, дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, желез внутренней секреции. Для того что бы преодолеть неблагоприятное влияние гиподинамии необходимо родителям, учителям способствовать широкому рациональному применению физических упражнений и игр в перерывах уроков в школе и выполнением домашних заданий. Чем больше ребенок будет активен в течение дня, тем более у него будут формироваться новые условно-рефлекторные двигательные акты, которые ускоряют образование новых навыков бытового и трудового плана.

Двигательная активность детей школьного возраста со временем становится сложнее благодаря физическим упражнениям. Двигательная активность учеников старшей школы — уменьшается, и связано это с тем, что они больше времени выделяют общению со сверстниками в социальных сетях, с помощью средств общения, просмотром фильмов, чтением, и т.п. Скорее всего, спад двигательной активности у подростков после 13-14 лет, имеет объяснение наибольшим развитием в данном возрасте двигательного анализатора движения, требующий: скорости, точности, хорошей ориентировкой в пространстве, отлично осваиваются подростками.

После уроков в школе нужен активный отдых на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и подвижными играми на свежем воздухе. Это укрепляет и успокаивает нервную систему, снимает нервное напряжение, создает жизнерадостное, бодрое настроение, что в свою очередь содействует повышению работоспособности детей.

Пренебрежение уроками физической культуры, утренней гигиенической гимнастикой, занятиями в спортивных секциях, кружках, спортивных клубах, прогулками и играми на свежем воздухе приводит к тому, что ребенок устает гораздо быстрее что в свою очередь мешает ему в полном объеме усваивать новые, необходимые знания. Большинство

родителей не понимают значение и необходимость физических нагрузок на уроках физической культурой. И, наоборот, стараются заменить их из другими видами деятельности: изучением иностранного языка, информатикой, посещением музыкальных школ, кружков по рисованию, что в свою очередь лишает ребенка возможности пойти на 1-2 ч на спортивную площадку, стадион или в бассейн. Негативное влияние данной позиции родителей подтверждают результаты различных исследований.

Сейчас нужно доказывать родителям, что физическая культура, должна быть частью общей культуры и воспитания молодого поколения, необходима каждому ребенку без исключения! Научными и исследовательскими работами доказано, что целенаправленная двигательная активность ребенка является основой нормального физического развития, увеличивает сопротивляемость организма различным заболеваниям и работоспособность.

Средние показатели развития и роста, а также некоторые функциональные показатели у детей, которые посещают уроки физкультуры и занимаются в спортивных секциях, на порядок выше, чем у их ровесников.

Двигательная активность может давать хороший эффект в том случае, когда занятия спортом, физическими упражнениями и подвижными играми дозируются по интенсивности и времени в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей организма детей.