

ГИПОДИНАМИЯ - ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Гиподинамия - пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движений.

Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни, в частности вследствие перегрузок школьников домашними заданиями и соответственно сокращения времени для отдыха и спортивных занятий.

Гиподинамию принято считать социальным заболеванием, так как все меньшее количество людей прилагают хоть какое-то усилие, чтобы выполнить ту или иную работу. Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учебе и спорту, сколько компьютеру.

В самую первую очередь попробуем разобраться во всех существующих причинах, способствующих развитию данного синдрома. Сразу же обращаем Ваше внимание на то, что таких причин на сегодняшний день предостаточно. Это и чрезмерное количество автоматизации и механизации, и малоподвижный образ жизни, и нерациональное использование транспорта. Довольно часто к развитию гиподинамии приводит и не совсем правильная организация отдыха. Если говорить о причинах развития гиподинамии у школьников, то это, как правило, чрезмерные школьные нагрузки, которые не дают возможности детям как можно чаще играть либо заниматься спортом.

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. Гиподинамия весьма отрицательно сказывается на позвоночнике школьника, что в свою очередь становится причиной развития различных заболеваний жизненно важных органов. Продолжительная гиподинамия вызывает снижение иммунной реактивности организма. Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Она задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость к инфекции. У школьников малая подвижность, длительное пребывание в однообразной позе могут вызвать нарушение осанки.

Хочется обратить Ваше внимание и на то, что гиподинамия – это прямой путь к ухудшению состояния зрительного анализатора и мышечной чувствительности, снижению координации движений и работы вестибулярного аппарата. Одна из причин близорукости у детей – гиподинамия. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым

изменениям и значительной потере зрения. 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. Гиподинамия ведет к ожирению потому, что жир сгорает в мышцах: в работающих мышцах этот процесс многократно усиливается, а в малоподвижных, соответственно, уменьшается.

Как бороться с гиподинамией у детей?

Уже в 2–3 года можно приучать ребенка делать зарядку, начиная с простых упражнений. Хорошо, если родителям удастся превратить зарядку в игру.

Сегодня многие родители стараются определить ребенка в кружки «умственного развития» уже в самом раннем возрасте. Но чем больше ребенок рисует или лепит, тем меньше он двигается, бежит и прыгает. Лучше, если занятия будут сбалансированы и сочетаются с хореографией или физическими упражнениями. Не стоит ограничивать двигательную активность ребенка только прогулками. Этого недостаточно. Растущему организму требуется намного больше движения.

Хорошо, если ребенок посещает спортивную секцию, где ему помогут полюбить физическую активность. Если школьник в силу обстоятельств не посещает спортивный кружок, то физическое воспитание ложится на плечи родителей. Летом можно купаться в открытых водоемах, зимой кататься на лыжах, коньках и санках, играть в настольный теннис, а посещать бассейн можно круглый год. Не столь важно, какой вид нагрузки будет выбран основным, важна регулярность занятий. А также следует помнить, что физическая активность – не тот процесс, при котором можно полностью сконцентрироваться на результате, движение приносит радость само по себе.

Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия должны быть: во-первых - интересными, а во-вторых - регулярными. Помимо прямой пользы от физических нагрузок, у детского спорта есть еще одна важная особенность – он формирует правильный образ жизни, с отказом от вредных привычек и постоянной потребностью в движении.

Не откладывая в долгий ящик, проанализируйте двигательный режим своих детей. Как много времени они проводят за компьютером? Не слишком ли долго отлеживаются на диване, слушая музыку? Сделайте это именно сегодня, не откладывая на завтра.

И помните, личный пример родителей – самое эффективное средство привлечения детей к здоровому образу жизни!