**Гиподинамия - главный враг здоровья**

**подрастающего поколения**

Здоровье населения республики – высшая национальная ценность. На сегодняшний день особенно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения. Характер заболеваний в основном связан с недостатком физической активности. Проведенные социологические исследования вырисовывают четкую картину угрозы гиподинамии школьников. На снижение уровня физического развития, ухудшение состояния здоровья, напрямую влияет дефицит двигательной активности. Для успешного физического и психического развития необходима специально организованная двигательная деятельность. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Нет ни одной функции организма, которая напрямую или опосредованно не связана с движением. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно- сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает работу пищеварительной системы, повышает работоспособность. Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении, дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, что влияет на плохую осанку, образуется сутулость.

Для того чтобы определить насколько угрожает гиподинамия подросткам, обучающимся в нашей школе, были проведены социологические исследования с применением методики анкетного опроса. Исследования заключались в анализе данных ответов школьников. Статистическому анализу были подвергнуты ответы 134 школьников с 7 по 11 класс. В результате анкетирования было выявлено, что большая часть подростков проводит свободное время у экранов телевизоров или компьютеров (45,5 %), подвижным играм и спорту уделяет время всего 26,1% опрошенных, остальные 28,4 % предпочитают в свободное время, прогуливаться на свежем воздухе.

Малоподвижными, исследователи считают детей, которые более двух часов смотрят телевизор, играют в компьютерные игры или общаются в Интернете. В результате исследования было выявлено, что 32,2% школьников более 3-х часов проводят время у экранов, сюда не включено время, потраченное на изучение школьного материала. Ну а что думают сами школьники по этому поводу? Считают ли они, что мало двигаются и слишком много времени у них проходит в сидячем положении? Результаты опроса показали, большинство подростков признают, что много сидят - это 56,8%, остальные 43,2% считают, что двигаются достаточно Школьники в полной мере не осознают, какой вред здоровью приносит сидячий образ жизни, да они слышали о пользе физической активности, но применяют ли они это к себе? На вопрос посещаете ли вы спортивные секции, утвердительно ответили 34,3% подростков, 41,7% не посещают, остальные 24% школьников хотели бы, но не имеют на это свободного времени.

Проведя опрос, мы выяснили, что проблема лишнего веса сейчас становится актуальной

уже и для школьников, так 33,3 % девочек признались, что вынуждены придерживаться диеты, чтоб поддерживать свой вес в нормальном состоянии, соблюдают диету и 10,2% мальчиков. Лишним весом страдают среди девочек 19,7%, среди мальчиков 6,4%.

Для 43,6% детей урок физической культуры является основным источником их двигательной активности (рис. 6.), а ведь это подростки, которым необходимо гораздо больше активно двигаться, не менее 60 минут в день. В результате анализа данных анкетных ответов было выявлено, что для многих школьников посещение уроков физической культуры в школе является, единственным источником их регламентированной двигательной активности. Более половины подростков не проявляют физической активности после школы. Здоровый подвижный образ жизни вытеснен времяпровождением перед компьютером или телевизором. Для решения проблемы гиподинамии в Октябрьской средней школе был разработан план мероприятий «Здоровый образ жизни», направленный, в первую очередь, на сохранение и улучшение физического здоровья школьников, на формирование у учеников понимания значимости здоровья и отказ от малоподвижного, наносящего урон здоровью образа жизни. Для поддержания здорового образа жизни в нашей школе проводятся подвижные игры на свежем воздухе; многообразные спортивные соревнования (лыжные гонки, футбол, баскетбол, волейбол, кросс); внеклассные мероприятия для учеников и родителей; путешествия в мир ЗОЖ; лекции с родителями о здоровом образе жизни; веселые старты; недели физической культуры; олимпиады сильных, смелых, ловких. Чтобы ребенок был физически активным, такой образ жизни должен пропагандироваться в семье, также необходимо осуществлять контроль над повседневными делами детей, ведь от этого зависит их здоровье. Физические упражнения помогают улучшить познавательные навыки путем увеличения притока крови и кислорода к мозгу, повышения уровня норадреналина и эндорфина, уменьшить стресс, улучшить настроение, и увеличить синтез факторов роста, которые участвуют в образовании новых нервных клеток и поддерживают синаптическую пластичность. Время, затраченное подростками на малоподвижные занятия, необходимо тратить на физическую активность, чтобы улучшить общее состояние здоровья.