***Гиподинамия… и роль учителя физической культуры в борьбе с «болезнью века».***

Ничто так не разрушает человека,

как продолжительное физическое бездействие.   
  
Аристотель

Хочешь быть умным-бегай,

Хочешь быть здоровым- бегай,

Хочешь быть красивым- бегай.

Древние греки.

Гиподинамия…наверняка данное понятие известно каждому .

Это и не удивительно, так как гиподинамия по праву носит звание «болезни века». Но и это еще не все. Помимо того, что гиподинамия – это болезнь века, данное заболевание также принято считать обратной стороной прогресса.

Что же представляет собой данный синдром? Чем опасна гиподинамия? Почему именно гиподинамия стала явлением века? Как бороться с этим заболеванием? Какова роль учителя физической культуры общеобразовательной школы в борьбе с данным синдромом?

Начнем с главного, а именно с ответа на вопрос – что же представляет собой гиподинамия? Термин «гиподинамия» произошел от двух греческих слов «hypo» и «dynamis», что в переводе означает «внизу» и «сила». Под гиподинамией подразумевают ослабление мышечной деятельности, которое возникает в результате сидячего образа жизни, а также ограничения двигательной активности. На сегодняшний день проблема гиподинамии обсуждается мировым сообществом. Особенно часто данная проблема обсуждается в цивилизованных странах и все потому, что именно в них синдром гиподинамии с каждым годом становится все моложе. Современная медицина все чаще отмечает проблемы, связанные с чрезмерной массой тела людей не столько у взрослых, сколько у подростков, и даже у маленьких детей. Почему именно гиподинамия стала явлением века? Ответ на данный вопрос весьма прост. Объясняется он таким образом: на сегодняшний день практически все население мира забыло, что значит настоящий физический труд. Техника прогрессирует с каждым днем все больше и больше. В результате, человеку больше не нужно делать что-то своими собственными руками. Достаточно всего-навсего нажать на кнопочку и вся необходимая работа будет выполнена разработанными механизмами. Разве это не достижение века? Да, конечно же, современную технику можно назвать достижением века, однако данное достижение приводит к развитию достаточно серьезных проблем со здоровьем человека, одной из которых является гиподинамия. Чем опасна гиподинамия? Ослабление мышечной деятельности опасно, прежде всего, тем, что оно влечет за собой развитие огромного количества заболеваний, некоторые из которых можно совершенно спокойно отнести к разряду очень серьезных недугов. Дело в том, что гиподинамия – это прямой путь к нарушению работы не только всех органов, но еще и всех систем человеческого организма. Так, к примеру, именно гиподинамия чаще всего становится причиной

-развития сердечно-сосудистых заболеваний,

-заболеваний центральной нервной системы,

-ожирения,

- нарушения обмена веществ ,

– проблем органов дыхания

Обследование моряков-подводников показало, что после 1,5 месяцев пребывания в море сила мышц туловища и конечностей уменьшалась на 20-40% от исходной, а после 4 месяцев плавания – на 40-50%.

Через 7—8 суток неподвижного лежания у людей наблюдаются функциональные расстройства; появляются апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон;

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, существенно снижает сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней, которые могут приобретать хроническое течение.

Учеными Великобритании отмечено, что для детей 3-х лет уже характерен малоподвижный образ жизни. Из рекомендуемых 60 мин. активности, дети двигаются в среднем только 20 мин. Основное занятие малышей –компьютер, сотовый телефон в руках, реже- телевизор. Даже на улице дети менее активны, чем должны быть. Их чаще возят на автомобилях, носят на руках даже в тех случаях, когда они могли бы вполне пройтись пешком, детские площадки все чаще остаются пустыми в то время, когда когда дети расположились на скамейках с сотовыми телефонами в руках.

**Гигиеническая норма суточной двигательной активности школьников**

**(по А. Г. Сухареву)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные**  **группы, лет** | **Локомоции**  **(число шагов), тыс.** | **Величина энергозатрат,**  **ккал/сут** | **Продолжительность,**  **ч** |
| 8—10 (оба пола)  13 — 14 (оба пола)  25-17 юноши  25-17 девушки | 15—20  20—25  25—30  2530 | 2500—3000  3000—4000  3500—4300  3000—4000 | 3,0—3,6  3,6—4,8  4,8—5,8  3,6—4,8 |

Данную проблему понимают , к сожалению, и не все родители. Тот же телефон или компьютер есть не только у современного школьника , но и у воспитанника детского сада, все чаще именно родители становятся инициаторами в «добывании справок- освобождений» от занятий физической культуры. Они не понимают, что организм школьника растёт, развивается, а мышцы не испытывают значительной физической нагрузки.

На вопрос: «Свободный вечер вы проведёте в спортивном зале или около компьютера?»- учащиеся 9-11 классов МАОУ ОСОШ № 2 ответили:

- в спортивном зале 25 чел ( %)

- около компьютера 75 чел ( %)

**Данные по распределению групп здоровья в МАОУ ОСОШ № 2 за 3 года:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **группа здоровья** | **2011-2012**  **(644)** | **2012-2013**  **(668)** | **2013-2014**  **(668)** |
| основная | 573-88,9% | 590- 88,3% | 605- 90,5% |
| подготовительная | 60- 9,3% | 46-6,8% | 49-7,3% |
| специальная | 11-1,7% | 14-2% | 14- 2% |
| Рекомендована корригирующая гимнастика | 111-17,2% | 122-18,2% | 126 - 18 % |

Именно учитель физической культуры первым на профессиональном уровне способен объяснить родителям, учащимся всю важность занятия физкультурой, спортом, привить и развить физические способности ребёнка. Прежде всего, это достигается за счёт личного примера, примера олимпийских чемпионов, известных людей.( Олимпийской чемпионке 1976 года Татьяне Казанкиной врачи первоначально запрещали заниматься спортом из-за сердечной недостаточности и только благодаря дозированным физическим нагрузкам она смогла стать совершенно здоровой. Один урок физической культуры увеличивает показания пульсометрии, которая, в свою очередь, благотворно влияет на развитие организма в целом.

«Физкультуру нельзя рассматривать исключительно с точки зрения физических упражнений в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочее. Она органически включает в себя общественную, личную гигиену, гигиену труда и быта, широко использует силы природы, воспитывает правильный режим труда и отдыха».

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях.

Большинство учащихся не занимаются спортом. Поэтому имен­но на уроках физической культуры они должны получить необ­ходимую дозу развивающих нагрузок.

В последнее время отмечается положительная динамика оздоровительных физических упражнений. В нашей школе спортивно-оздоровительная деятельность, популяризация здорового образа жизни прослеживается через:

- реализацию программы «Здоровье»;

- воспитательную систему учреждения (классные часы, спортивные праздники..)

- уроки физической культуры, в том числе с использованием

Нестандартного оборудования;

- секционную деятельность;

- внеурочную деятельность в рамках реализации ФГОС ООО;

- участие во всех спортивно-массовых мероприятиях района;

- проведения ежедневной общешкольной утренней зарядки;

- межведомственное взаимодействие со спортивными учреждениями района.

За педагогическую деятельность учителя физической культуры есть результаты:

1.Первое место в районной легкоатлетической эстафете ( 2012г)

2. Первое место по шахматам ( 2012 г)

3. Первое место по мини-футболу ( 2013 г)

4. Второе место по волейболу среди девушек (2012 г)

5. Второе место по полиатлону ( 2012 г)

6. Второе место по волейболу среди юношей ( 2014 г)

6. Призовые места муниципального этапа Всероссийской олимпиады по общеобразовательным предметам

На сегодня мы имеем тренажёрный зал, укомплектованный современными тренажёрами, прекрасно оборудованную спортивную площадку, включающую футбольное поле, беговые дорожки, волейбольную площадку. Имея коньки, своими силами залили школьный каток, где также организуются уроки физической культуры. Проблемой остаётся- наличие одного спортивного зала, что не позволяет в полной мере реализовать массовую, индивидуальную работу с учащимися с учётом их физических возможностей.

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физической культурой.