**Сарыева Алтынай Айдогдыевна**

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Елабужский институт
**ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ**

*Аннотация*: В статье рассмотрено понятие двигательной активности, поднимается проблема недостаточной физической активности современных школьников, рассмотрены основные причины низкой физической активности детей проанализирована роль педагога в решении задачи по привитии здорового образа жизни учащихся.

*Ключевые слова*: двигательная активность, здоровый образ жизни, гипокинезия, преподаватель, семья.

Что же такое двигательная активность?
Как мы уже знаем, двигательная активность - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительную силу организму. Сейчас, в современном мире, эмоциональные нагрузки все время увеличиваются, а физические нагрузки сокращаются. Именно поэтому для поддержания здоровья необходимы физическая культура и спорт. Ведь ни одно лекарственное средство не заменит человеку необходимую двигательную активность. Медицина не может защитить организм, который не будет достаточно двигаться. Только здоровый образ жизни может обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья. Как по мне, именно поэтому эта проблема является актуальной в жизни каждого учащегося.

 Начну с того, что в развитии личности школьника необходимым условием является достаточная двигательная активность. Последние годы у большинства учащихся из-за высокой учебной нагрузки в школе и дома, а также в дополнительных секциях отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Основную часть времени в школе дети проводят за партами, а дома за рабочим столом, выполняя домашние задания, и из-за этого в режиме дня почти не остается свободного времени на двигательную активность. А два урока в неделю по физической культуре явно недостаточно для полноценной физической активности детского растущего организма.

Доказано, что в младших классах движение детей значительно больше, чем в старших классах. Это обусловлено тем, что в школе в младших классах мало уроков, и большую часть своего времени они проводят в движении. В старших классах все наоборот: из-за большого количества уроков они вынуждены длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, а именно на сердечно – сосудистой и дыхательной. [4, с.35] При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, из-за этого происходит застой крови в нижних конечностях, который ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга. У учащихся снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Также хочется добавить, что двигательная активность школьников особенно мала зимой. Большинство детей в холодное время года в школу привозят и увозят родители на машине. Да и после уроков у детей нет желания выходить и гулять на улице. А вот весной и осенью эта активность возрастает.

Изучая тему двигательной активности, я наткнулась на термин «Гипокинезии». Гипокинезия – это длительная пониженная двигательная активность с низким общим уровнем энергозатрат на мышечную работу. Простыми словами, это недостаточность движений.

Здоровье детей также зависит и от питания. Если ребенок будет употреблять в своем рационе большое количество углеводов и жиров, а вместе с тем и мало будет двигаться, то это может привести к ожирению. У малоподвижных детей очень слабые мышцы, из-за этого они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, поэтому у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Такой вид жизни ухудшает не только здоровье организма, но и ведет к снижению работоспособности мозговой деятельности ребенка. Для борьбы с этой проблемой поможет активный отдых от школы и организованная физическая деятельность на свежем воздухе.

Действительно, регулярная физическая нагрузка и движение в целом улучшает состояние организма и работу лимфатической системы. [1, с.10] Я считаю, ежедневная утренняя зарядка – это то, с чего должен начаться день учащихся, которые хотят быть здоровыми. [2, с.24] Поэтому обязательно надо сделать ее такой же привычкой, как умывание утром и вечером, и чистка зубов. А чтобы утренняя зарядка проходила интереснее, можно делать физические упражнения прямо в школе под музыку. Но кроме утренней зарядки, активной прогулки на улице, подвижных игр в классе и вне школы рекомендуется также посещение спортивных кружков и секций. [5, с.27]

Важную роль в двигательной активности учащихся имеет преподаватель. Ведь педагог должен объяснять пользу здорового образа жизни, пользу движении, показать все преимущества занятий спортом, физической культурой, развития полезных привычек, донести до учащихся важность физических нагрузок в их жизни. [3, с.42] Но, с другой стороны, педагоги не могут насильно заставить ребенка включиться в спортивную жизнь, если ребенок сам этого не хочет.

Любовь к активному образу жизни прививается с детства родителями. Если родители сами заинтересованы в здоровом образе жизни, в спорте, в активном времяпровождении с семьей, то это очень полезно для их ребенка. Лучшее решение в проблеме недостаточной двигательной активности детей – это приучение ребенка к активному образу жизни с малых лет. Ведь дети, в первую очередь, берут пример с родителей. В наше время есть огромное количество спортивных площадок, кружки и секции для занятия танцами, плаванием и другими спортивными активностями. Также есть большой выбор спортивного инвентаря: велосипеды, беговые дорожки, самокаты, ролики и тд. Хочу добавить, что занятие физическими упражнениями вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

Таким образом, я считаю, что влияние недостаточной двигательной активности на организм учащихся является актуальной проблемой. Чтобы решить эту проблему, надо воспитывать в детях любовь к спорту с малых лет. А регулярная физическая нагрузка и движение в целом только улучшает состояние организма учащихся. К счастью, в настоящее время, дети имеют возможность посещения танцевальных и спортивных секций во внеурочной деятельности.

**Список использованной литературы**

1. Амосов, Н.А.// Физкультура и спорт.-2015.
2. Ибрагимов И.Ф. Обучение основам контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом в рамках заседания научного кружка / И.Ф. Ибрагимов, Л.В. Авдеева, В.А. Зайцев // Перспективы науки. — 2018.
3. Мифтахов, А.Ф. Роль педагога в развитии здорового образа жизни студентам / А.Ф. Мифтахов. — Текст : электронный // NovaInfo, 2020. — № 121. — С. 43. — URL: https://novainfo.ru/article/18231 (дата обращения: 01.05.2022).
4. Коваленко В.И. Уроки физкультуры в начальной школе. –М., 2003,-272с.
5. Пащенко Л.Г. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников с различным уровнем развития / О.С. Красникова, Ю.В. Коричко, А.Р. Галеев // Теория и практика физической культуры – Москва, 2014. – № 12 – С. 41 – 43.