**АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

*Левчук О.К., Резвицкая Л.В., Данилевич Н.В.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article show the relevance of sports and recreational activities for students.*

В очередной раз хочется обратить внимание на ежедневно растущие проблемы здоровья детей и молодежи. Мы видим скованных, с плохой осанкой подростков. А ведь формируются нарушения в еще более младшем возрасте.

Позвоночник ребенка в школе и дома каждый день получает серьёзные перегрузки, которые быстро превращаются в хронические, и это вызывает тяжёлые последствия. Так как современные дети мало двигаются, ведь в условиях глобальной современной компьютеризации нередко самым популярным и излюбленным местом отдыха ребенка после школьных уроков, становится комната, в которой есть персональный компьютер или ноутбук. Как известно, длительное нахождение за монитором не только губительно сказывается на зрении и общем здоровье малыша, но и существенно ограничивает круг его интересов. Всем известно, что сидячий образ жизни очень негативно влияет, во-первых: на позвоночник и костно-мышечную систему в целом. Длительное пребывание в вертикальном статическом положении способствует уплощению межпозвоночных дисков, перенапряжению мышц спины и как следствие - искривлению осанки. Во-вторых: все это приводит к нарушениям в работе других органов. В одном из университетов проводились опыты на животных: при ограниченном движении у них развивались болезни сердца, диабет и ожирение, появлялись проблемы с позвоночником и конечностями.

При сидении за столом (а нагрузка на позвоночник, когда мы сидим, увеличивается на 40%), дети обычно осанку не сохраняют – мышцы устают, и спина сгибается. При этом передние отделы межпозвоночных дисков сдавливаются, а задние – растягиваются; диски быстро теряют эластичность и изнашиваются. То есть не секрет, что нарушения в спине начинаются еще в детские годы. Как обычно сидят дети за партой? Корпус выдвигают вперёд, и особенно голову, да ещё и наклоняются – давление на позвонки при этом такое же, как при поднятии непосильных тяжестей. Постепенно они становятся сутулыми, мышцы при этом скованными. Так как расслаблять напряженные мышцы дети, молодежь, да и не каждый взрослый не умеют.

Чаще всего, так развиваются сколиозы и остеохондрозы, а их последствия довольно опасны. Поясничный и шейный отделы страдают больше всего, когда мы долго сидим; если поражается шейный отдел, то нарушается и кровоснабжение мозга – появляются головные боли и головокружение, слабость, шум в ушах, ухудшается зрение и память. Поясничный отдел уязвим даже более чем шейный: в положении сидя он переносит очень высокое давление, и может возникнуть даже грыжа межпозвоночных дисков. Часто бывает, что боли и воспаления возникают в правой части тела – из-за того, что рука постоянно лежит на столе, так как она (в основном) рабочая (это наблюдения специалистов-ортопедов).

Что же делать и как всего этого избежать? Как сохранить здоровым позвоночник ребенка – будущего взрослого? От позвоночника напрямую зависит работа многих органов и систем нашего организма, поэтому не надо дожидаться, когда станет совсем плохо – лучше выработать у них еще с детства, несколько полезных и здоровых привычек. Помочь в этом – дело взрослых. Так как ребенок долго находится в школе, важно, чтобы каждый учитель на своем уроке уделял 5 минут физической разминке или просто встать и «потянуться» всем классом. Такое движение могло бы немного сделать детей раскованными, так как в школе они в постоянном напряжении, а физическая активность является наиболее привычной формой существования детского организма.

Так же и дома родители вместе с ребенком могут уделять больше времени зарядке.

Приведемпример упражнений комплекса разминки:

1. Стоя потянуться руками вверх – вдох, опустить – выдох (указать на выравнивание спины).

2. Стоя, руки в стороны согнуты в локтях, свести лопатки – вдох, свести локти вместе – выдох.

3. Стоя, руки крестить за спиной, взявшись за противоположные локти, прогнуться в пояснице.

4.Стоя, подтянуть плечи к ушам – вдох, опустить плечи (расслабить) – выдох.

5. Упражнение на дыхание – продолжительный выдох. Данное упражнение дает успокаивающий эффект. Цель его – научить ребенка избавиться от волнения.

Так же все мы должны учить ребенка самостоятельно контролировать осанку. Это трудно: пока он привыкнете, но здоровье стоит того. Учителям и родителям будет полезна такая же зарядка. А для детей ее можно варьировать в игровой (ролевой) форме, каждый родитель знает, какой персонаж интересен для его ребенка – зайчик или робот-трасформер.

Можно включить в физкультминутку упражнения для шеи – даже не вставая со стула: представить, что вы держите карандаш в зубах, и надо написать весь алфавит (или любые слова), и выполнить эти движения.

Учебные занятия по физической культуре в школах и ВУЗах направлены в основном на формирование и совершенствование основных физических качеств и двигательных навыков. Бюджет времени этих занятий определен учебным планом, а содержание – программой по физической культуре. В ней ставится цель подготовить студентов и школьников к высокопроизводительному труду.

Мы считаем, было бы хорошо, как в школах, так и в ВУЗах в после урочное время приглашать молодежь, не только с нарушениями осанки, но всех желающих на занятия оздоровительной гимнастикой. Занятия должны проходить с акцентом на укрепление мышц спины, на вытяжение позвоночника, формирование осанки и расслабление. А еще лучше, чтобы одно занятие по физической культуре проводилось для обучения расслаблению мышц тела, правильному дыханию, упражнениям в медленном темпе. Такие занятия, в непринужденной обстановке, давали бы как физическую коррекцию, так и коррекцию в общении.

Хотелось бы обратить внимание на детей в школе, еще раз напомним, что они в постоянном напряжении. Родители, также работая весь день не имеют возможности расслабиться психологически, приходя домой, они, чаще всего, требуют от детей выполнения каких-либо обязательств. Так у всех хроническое напряжение. Я говорю о психологическом, а оно приводит к напряжению всех мышц, далее появляются различные болезни. По этой теме издано множество книг. Только лишь хочется, чтобы мы все научились кроме укрепления мышц еще и правильно расслаблять, чувствовать свое тело.

Научные данные, убедительно свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность способствует творческому долголетию и трудоспособности, предотвращает преждевременное старение. Также высока роль физической культуры и спорта в профилактике курения, алкоголизма, наркомании и преступности, особенно среди подрастающего поколения.