

Аксюцц А.Е.

**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

Научный руководитель доц. Борисова Т. С.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Физиологическая потребность детей в движениях называется кинезофилией. Её поддержание обеспечивается определенной организацией двигательного режима. В последние годы наблюдается конфликт между естественной потребностью в движении и условиями ее обеспечения, что приводит к появлению целого круга, так называемых болезней цивилизации, в числе которых гиподинамия, ожирение, сердечно-сосудистая патология, остеохондроз, депрессия и другие неинфекционные заболевания населения.

Значительное снижение объема и интенсивности двигательной активности ведет к гипокинезии, которая служит основой формирования гиподинамии. Гиподинамия – комплекс изменений, возникающих в функциональном состоянии организма, прежде всего жизнеобеспечивающих систем, вследствие недостаточного объема двигательной активности.

К основным симптомам гиподинамии можно отнести общую слабость, бессонницу, быструю утомляемость в т.ч. и при незначительных нагрузках, нервозность, учащение сердцебиения, нарушения аппетита, снижение неспецифической резистентности организма и изменение его иммунологических свойств, повышающее его уязвимость к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды. С течением времени развивается атрофия или дистрофия тканей с уменьшением функциональных резервов; нарушается координирующая и интегрирующая роль движения; развивается компенсаторная перестройка всех видов обмена веществ: минерального, жирового, белкового, углеводного, водного. На этом фоне запускается механизм развития ряда неинфекционных заболеваний.

Данные анкетирования демонстрируют актуальность проблемы гиподинамии среди современных школьников. Основными причинами ее возникновения являются: чрезмерные школьные нагрузки, нерациональная организация труда и отдыха, злоупотребление транспортом, сниженная физическая нагрузка (игнорирование утренней гимнастики и динамических перемен, прогулок на свежем воздухе), недостаток активных форм организации досуга (спорт, игры), повышенная статическая нагрузка вследствие увлеченности электронно-техническими средствами, дефицит ночного сна.

Все это указывает на необходимость реализации среди детей организованных коллективов более эффективных мер здоровьесбережения с акцентом на рациональную организацию их двигательного режима. К числу наиболее действенных мер профилактики следует отнести: грамотный режим дня, подвижный образ жизни, организацию физкультминуток на уроках и во время процесса самостоятельного обучения, увеличение количества и продолжительности прогулок и игр на свежем воздухе, рациональное питание.