

## Влияние физкультуры на молодой организм

Последние годы у большинства детей школьного возраста отмечается недостаточная двигательная активность. Причин для этого много, общая специфика современной жизни, высокий уровень учебной нагрузки в школе и дома, и тд. Важно то что на данный момент в Соединённых Штатах более 30% детей страдают от ожирения, многие страдают сахарным диабетом второго типа.

Общий дефицит активности обуславливает появление гипокинезии, которая может вызвать ряд нежелательных изменений в растущем организме. Само определение "гипокинезия" ранее используемое только в связи с болезнью организма, сегодня уже используется в связи со стилем жизни.

Статистика свидетельствует о том что более 80% времени большинство школьников проводит в статическом положении (сидя). Даже у самых младших школьников произвольная двигательная активность занимает менее 20% времени, из них на организованные формы активности-физических занятий приходится мене 5%.

Помимо того что дети не стимулируются физически, им так же приходится проводить достаточно длительное время в неудобных позах сидя на уроках; что собственно и раньше было не удобно, но 20 лет назад при более высокой активности детей школьного возраста, длительное сидение в школе не приносило такого вреда как сейчас тк после школы уровень активности тогда был как минимум в дважды выше чем у сегодняшнего поколения.

Подобная ситуация-мало подвижное положение за столом в школе и низкий уровень общей активности после школы отражается на функционировании многих систем организма - сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и тд.

Последствия гипокинезии порождают общую заниженную сопротивляемость организма к простудам, инфекционным заболеваниям; понижается общаая работоспособность организма.

Гораздо важнее для растущего организма и то что понижается обмен веществ, а общий стиль современного питания-с избытком низкокачественных углеводов и жиров в сочетании с пониженным обменом веществ очень быстро ведёт к ожирению, создаются общие условия для формирования слабого, нетренированного сердца и в итоге ожирения, диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний.

То что люди моего и старшего поколения воспринимали как данное и является решением проблемы для сегодняшних школьников т.е. активный отдых от школы и организованная физическая активность состоящие из регулярной утренней зарядки, подвижных игр на переменах, уроков физкультуры, прогулок или спортивных игр после школы, занятий в спортивных секциях, активного отдыха с родителями в выходные дни.

При систематических занятиях физкультурой и спортом происходит постоянная тренировка сердечно сосудистой системы и непрерывное совершенствование органов и систем в растущем организме. Улучшается работа не только сердца, но и лёгких, печени и тд. Понижаются уровни кортизола. В общем создаются условия при которых тяжело или не реально развиться проблемам описаным ранее.

Занятия спортом также повышают эндорфин - так называемый гормон счастья, что порождает натуральные положительные эмоции и хорошее настроение. Людям регулярно занимающимся спортом в части ор этого и стремятся продолжить подобные занятия. Поэтому и советую вам "подсадить" вашего ребёнка на физкультуру чем раньше тем лучше.

Если вы не активны или просто не хватает времени, то попытайтесь создать условия для того чтобы ваш ребёнок мог после школы самостоятельно заняться физкультурой - поиграть в футбол или другие игры во дворе или на площадке; Прекрасным решением может быть спортивный клуб где под руководством тренера ребёнок сможет заниматься вместе со своими сверстниками и научится всему полезному от профессионалов которые знают как грамотно вовлечь детей.

Лучше всего это сделать по собственному примеру, путём регулярных занятий физкультурой на свежем воздухе, или в спорт зале. Даже если это раз в неделю в воскресенье. Ваш ребёнок непроизвольно будет хотеть попробовать делать тоже самое. Потихоньку подключайте его, учите, и сами не заметите как скоро ваш сын или дочь будут учить вас.

Важно не сидеть сложа руки.

Мой совет - начните с утренней зарядки !

Александр Шулятников

-Персональный тренер и руководитель ShulaSports Personal Training. [www.ShulaSports.com](http://www.ShulaSports.com)

-Руководитель и Главный тренер детского спортивного клуба Динамо SF. [www.Dynamo-SF.com](http://www.Dynamo-SF.com)

за советами и информацией о клубе, пожалуйста посетите [www.Dynamo-SF.com](http://www.Dynamo-SF.com)

или пишите: [Alexander@Dynamo-SF.com](mailto:Alexander@Dynamo-SF.com)