



Физическая активность – путь к здоровью

Наталья Николаевна Хохлова

– врач высшей категории отделения спортивной
медицины для детей и юношей №2

ГБУЗ АО «АЦЛФ и СМ»

5 апреля 2018 года

г. Архангельск

- **Крепкое здоровье – крепкая страна.**
- **Тысяча часов в спортзале равна минуте на пьедестале.**
- **Быстрее! Выше! Сильнее!**
- **Движение - это жизнь!**
- **Постоянно побеждает тот, кто побеждает себя**



Физическая активность

- Физическая активность – важнейший компонент образа жизни, который формируется в детские годы и основные черты которого прослеживаются на протяжении всей дальнейшей жизни человека.
- Актуальность проблемы оптимизации двигательных режимов учащихся общеобразовательных школ обусловлена недостаточным уровнем физической активности, который имеют от 25 до 75 % детей России.
- Известно, что дети, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, болеют реже по сравнению с учащимися, ведущими малоподвижный образ жизни.
- Недостаточный уровень физической активности /гиподинамия/ - распространенное явление в детской популяции развитых стран.



ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА

- неравномерность развития, частая диспропорция между развитием двигательного аппарата и внутренних органов /особенно сердца/,
- относительно меньшая, по сравнению с уже сформировавшимся человеком, масса мышц /у новорожденного она составляет в среднем 23% массы тела, в 3-5 лет – 31% при 40/ у взрослого/, мышцы еще слабо фиксируют позвоночник, связочный аппарат очень эластичен и относительно слаб, что способствует частому развитию деформации опорно-двигательного аппарата /нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие и пр./
- Менее экономная, в сравнении с взрослыми, деятельность кровообращения и дыхания, меньшая производительность сердца.



ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА

- Так сердце новорожденного весит 41 г, в 8 лет – 96г, в 15 лет – 200г, у взрослого человека /не спортсмена/ - 280-340г.
- Частота сердечных сокращений в 6-8 лет равна 90-92 уд/мин, в 11-12 лет – 76-78 уд/мин, в 15-16 лет – 60-68 уд/мин.
- Жизненная емкость легких в 12-14 лет составляет в среднем 3 л, в 15-16 лет – 3,6 л.
- Более высокая заболеваемость, более низкая иммунологическая реактивность,
- Большая подверженность действию различных раздражителей, большая ранимость, неустойчивость психики, внушаемость,
- Более высокая возбудимость и мобильность нервной системы с преобладанием

возбудительных процессов и относительной слабостью внутреннего торможения, повышенная реактивность.

- Наибольшие темпы роста и развития характерны для детей среднего школьного возраста /13-14 лет/,
- годичный прирост длины тела в это время обычно составляет 7-8 см у мальчиков и 5-7см у девочек, массы тела – соответственно 5-7 и 3-6 кг.
- продолжается окостенение скелета, интенсивно увеличивается сила мышц.



Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков

Раньше всего /в 7-10 лет/ формируется гибкость и ловкость, что обусловлено высокой подвижностью в суставах, эластичностью мышечно-связочного аппарата, особенностью нервной системы детей.

- Быстрота /как качество скорости/ также формируется сравнительно рано – главным образом до 12-14 лет.
- Способность к координационным действиям достигается к 13-14 годам.
- Интенсивное развитие силы и наращивание мышечной массы происходит в период полового созревания.



ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ – НЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ, А В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РЕЗУЛЬТАТ ТАЛАНТА, ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ОДАРЕННОСТИ, ТЕРПЕНИЯ И ОЧЕНЬ СИЛЬНОГО ХАРАКТЕРА, ВЫСОЧАЙШЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.



<http://photo.eds.co.ua/malenkie-sportsmeny.php>



<http://dnepr24.com.ua/news/v-dnepre-sorevnovalis-malenkie-gimnasty>

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков

- Плавание, спортивная гимнастика – 7-8 лет,
- Прыжки в воду, лыжный спорт, прыжки на батуте – 9-10 лет.
- Художественная гимнастика, бадминтон – 10-11 лет.
- Футбол, легкая атлетика – 10 -12 лет.
- Акробатика, спортивные игры, хоккей с мячом и шайбой, стрельба из лука – 11-12 лет.
- Борьба классическая и вольная, самбо, гребля академическая, стрельба, фехтование – 12-13 лет.
- Бокс – 12-14лет
- Тяжелая атлетика – 14-15 лет.



Человек молод и здоров настолько, насколько молод здоров его позвоночник

Под осанкой следует понимать привычную и непринужденную манеру держать свое тело в покое или при движении в вертикальном положении.

Осанка формируется у детей в процессе роста их организма в тесной связи с развитием двигательных функций и физической активностью.

При правильной осанке туловище и голова держатся вертикально, контуры грудной клетки /профиль/ выступают вперед при вертикально расположенной линии живота, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены, нижние конечности разогнуты.



<http://loverway.ru/content/muzhskaya-pokhodka-krasivaya-pokhodka>



<https://iledebeaute.ru/style/2016/8/5/75372/>



<https://inosmi.ru/social/20170715/239813626.html>

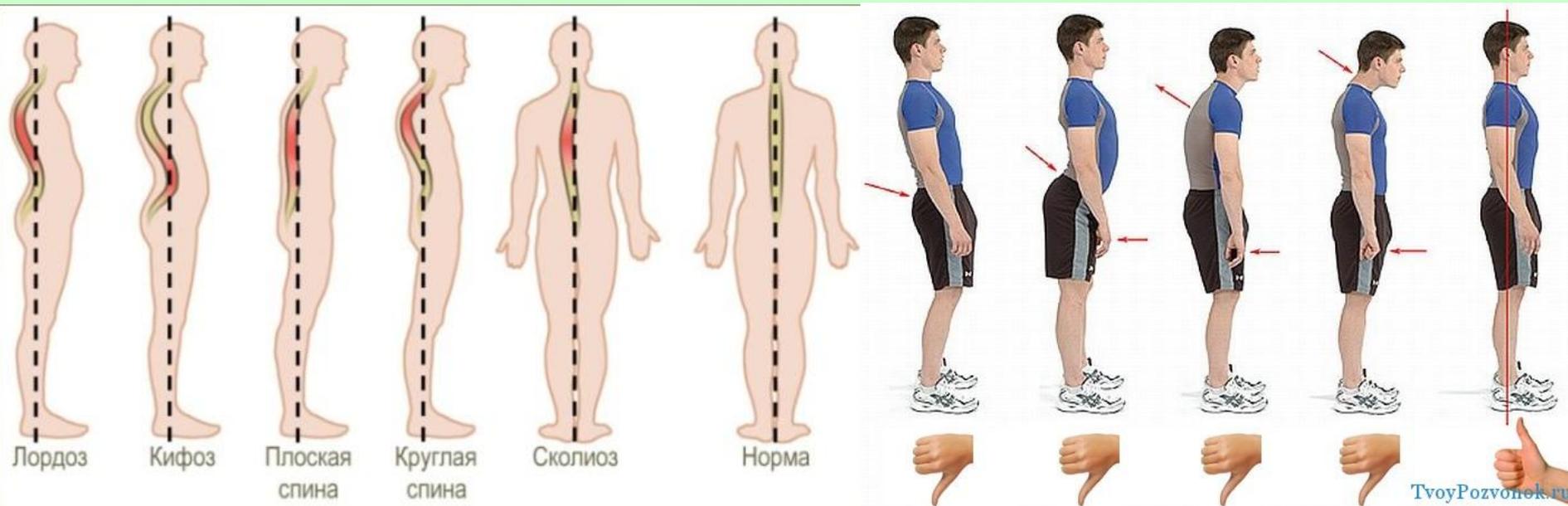


<https://goldvoice.club/@elenas/zhenkie-sekrety-vysokii-kabluk>

Движение – это здоровье

Движение - это жизнь!

В структуре детской заболеваемости г. Архангельска первые места занимают патология органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящей системы. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки. В числе причин, ведущих к данной патологии, не последнюю роль играет **неадекватная физическая активность.**

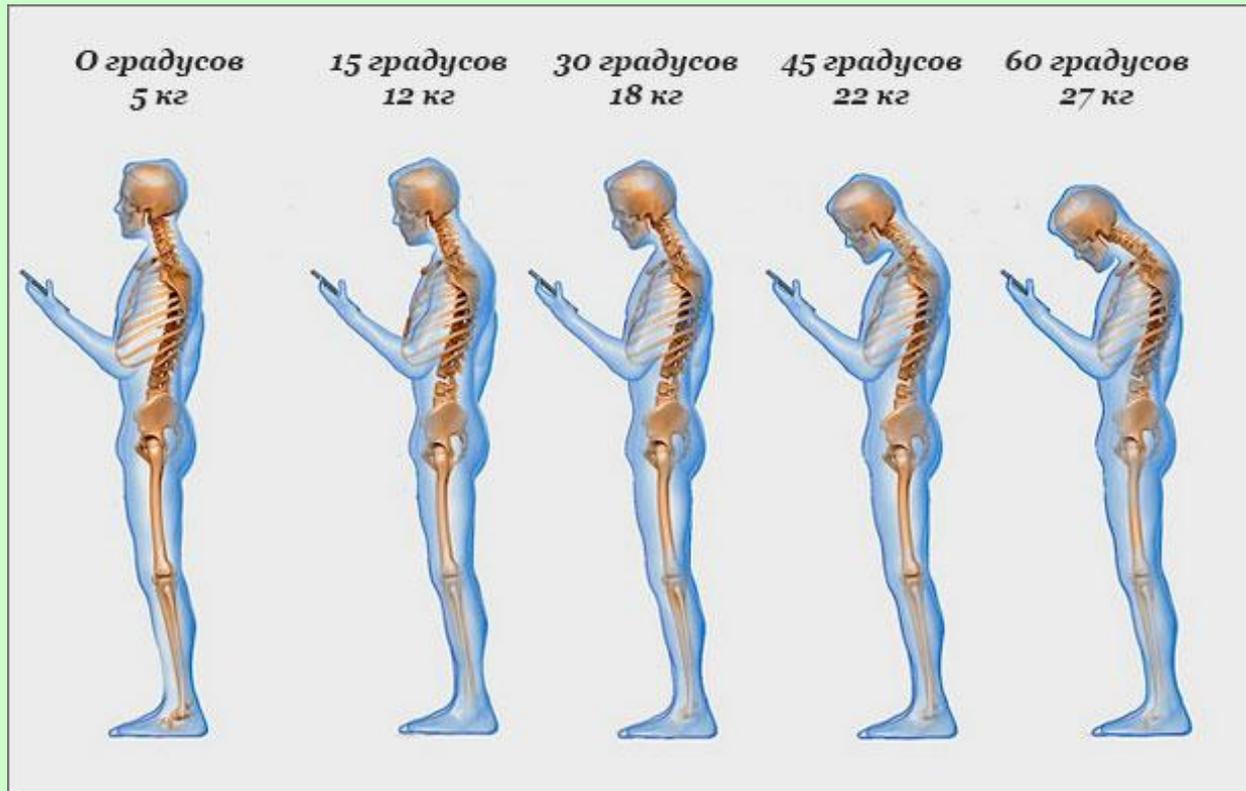


Нарушения осанки

Любое отклонение от правильной осанки называется нарушением осанки, встречается от 40 до 60% у детей. При несвоевременном обращении к врачу и отсутствии лечения может развиваться сколиотическая болезнь /боковое отклонение позвоночника/.



Смартфон и болезни спины



В среднем, люди проводят от 2 до 4-х часов в день, нагнувшись к экрану смартфона. А некоторые, уже страдающие зависимостью от интернета или игр, даже 10 часов день.

В норме вес головы у взрослого человека – 4–5 кг, при наклоне ее на 15° нагрузка на позвоночник увеличивается на 12 кг (все равно что на шею поставили ведро воды), а при наклоне на 60° – на 27 кг! Представьте, какое напряжение возникает у ребенка с его еще неокрепшим опорно-двигательным аппаратом!

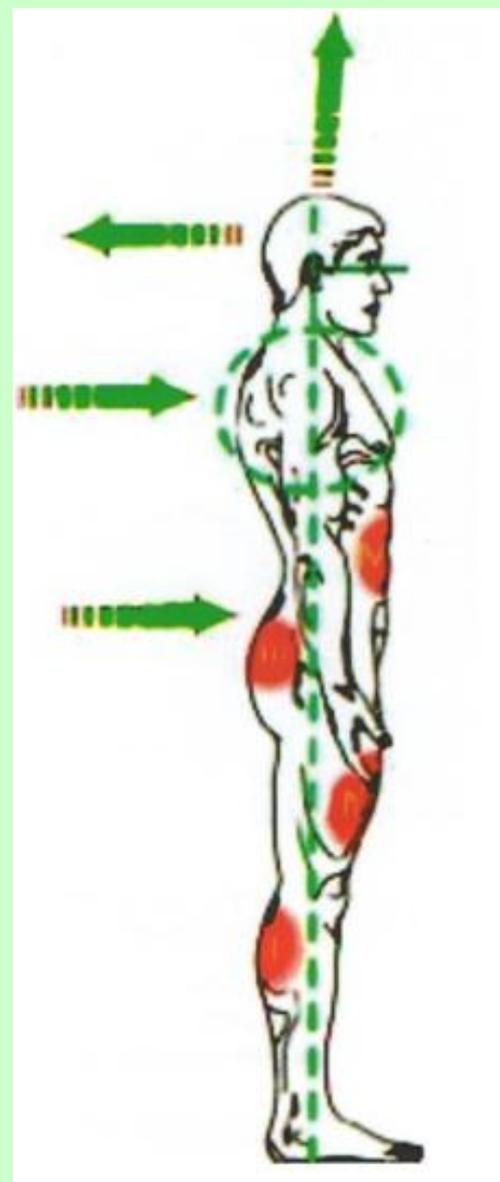
Основные меры профилактики нарушения осанки у детей

- Постель жесткая , ровная с невысокой плоской подушкой. Спать рекомендуется на спине или животе.
- Правильно организовать рабочее место:
 - высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30см.
 - высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол 90 градусов.
 - желательно иметь опору для спины и стоп для снятия статического напряжения.
- Научиться правильной рабочей позе:
 - стопы в опоре на полу или на подставке,
 - колени под столом на одном уровне,
 - равномерная опора на обе половины таза,
 - туловище периодически опирается на спинку стула,
 - между грудью и столом от 1,5 до 2 см /ладонь ребром/,
 - предплечья симметричны и свободно без напряжения лежат на столе, плечи симметричны,
 - при письме положение тетради под углом 30 градусов.

Рекомендации по улучшению осанки

Необходимо бороться с порочными позами: косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешена со стола или косое положение таза, когда ребенок сидит с ногой, положенной под ягодицу или привычка стоять с опорой на одну ногу, согнув другую в колене.

- I. Перенесите вес тела на передний отдел стопы, не отрывая пятки от пола.
- II. Последовательно напрягите мышцы бедра (разгибание в тазобедренных суставах – таз вперёд), мышцы брюшного пресса – втяните живот. Это движение позволяет распрямиться, расслабить поясничные мышцы.
- III. Расслабьте мышцы плечевого пояса. Сведите нижние углы лопаток, плечи слегка отведите назад.
- IV. Вдох. Голову держите прямо, не запрокидывая, слегка наклоняя подбородок к груди. Отведите голову назад.
- V. Тянитесь вверх макушкой, растягивая позвоночник между полом и потолком. Пятки от пола не отрывайте, плечи расслабьте. Выдох. Удерживайте позу в течение 15 секунд. Дыхание произвольное.



**ГЛАВНОЕ – АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ,
СОЗДАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО МЫШЕЧНОГО
КОРСЕТА, ДОСТАТОЧНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, АКТИВНЫЕ ИГРЫ НА
ВОЗДУХЕ, КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ.**



<http://krsk.sibnovosti.ru/sport/210842-izvestnye-sportsmeny-proveli-dlya-shkolnikov-emelyanovskogo-rayona-podvodnyy-urok>



<http://rmk-group.ru/ru/smi/rcc-in-the-press/v-chelyabinske-opredelyat-samogo-silnogo-shkolnika/>



Спасибо за внимание!