

# Двигательная активность и здоровье человека

Движение укрепляет организм и поддерживает здоровье на каждом этапе жизни.



# Почему движение особенно важно в 9 классе

В 14–15 лет организм быстро растёт и перестраивается, поэтому движение помогает ему развиваться гармонично. В этом возрасте особенно легко закрепить привычки, которые повлияют на здоровье, осанку и работоспособность на долгие годы вперед.





# Что такое двигательная активность

## Повседневные движения

К ним относятся ходьба, подъём по лестнице, игры во дворе, помощь по дому и поездки на велосипеде. Такие действия незаметно накапливают общий объём нагрузки в течение дня.

## Занятия по плану

Тренировочная активность — это уроки физкультуры, секции, домашние упражнения и спорт. Она отличается тем, что нагрузка заранее организована и направлена на развитие определённых качеств организма.

## Разные формы нагрузки

Движение может быть спокойным или интенсивным: от прогулки до бега, танцев и подвижных игр. Разнообразие помогает развивать выносливость, силу, координацию и гибкость.

## Регулярность важнее редкости

Пользу приносит не единичная нагрузка, а постоянная привычка двигаться. Короткие, но регулярные занятия эффективнее для здоровья, чем редкие и слишком тяжёлые тренировки.

## Возраст и подготовка

Нагрузка должна соответствовать возрасту, самочувствию и уровню тренированности. Если упражнение слишком сложное или слишком лёгкое, оно либо утомляет, либо не даёт нужного эффекта.

# Нормы физической активности для подростков

- Рекомендации показывают минимальный уровень движения, который нужен для роста, развития и хорошего самочувствия подростка.
- Если активность ниже нормы, организм чаще недополучает стимул для развития выносливости, силы и устойчивости к утомлению.

# Как движение влияет на сердце и лёгкие

1

## Сердце работает активнее

При нагрузке сердце сокращается чаще и сильнее, поэтому кровь быстрее доставляет кислород и питательные вещества к работающим мышцам и внутренним органам.

2

## Лёгкие усиливают дыхание

Во время движения дыхание становится глубже и чаще. Это помогает организму быстрее получать кислород и лучше удалять углекислый газ после напряжения.

3

## Растёт выносливость

У регулярно активного человека уменьшается одышка при подъёме по лестнице, ходьбе или беге. Организм легче переносит длительную физическую работу.

4

## Восстановление идёт быстрее

После занятий тренированный организм быстрее возвращается к обычному ритму. Пульс и дыхание нормализуются раньше, а усталость ощущается меньше.



# Влияние активности на мышцы, кости и осанку

1

## Сильнее мышцы

Движение помогает скелетным мышцам становиться сильнее и выносливее. Благодаря этому легче выполнять обычные дела, переносить нагрузки и сохранять хорошую физическую форму.

2

## Кости получают нагрузку

Бег, прыжки и упражнения с собственным весом создают полезное давление на костную ткань. Это помогает ей укрепляться и лучше накапливать минеральные вещества.

3

## Спина лучше поддерживается

Мышцы спины и живота удерживают позвоночник в правильном положении. Когда они достаточно развиты, снижается риск сутулости и быстрой усталости спины.

4

## Осанка становится устойчивее

Регулярная активность помогает телу двигаться более слаженно и ровно. Это особенно важно в школьном возрасте, когда осанка ещё только формируется.



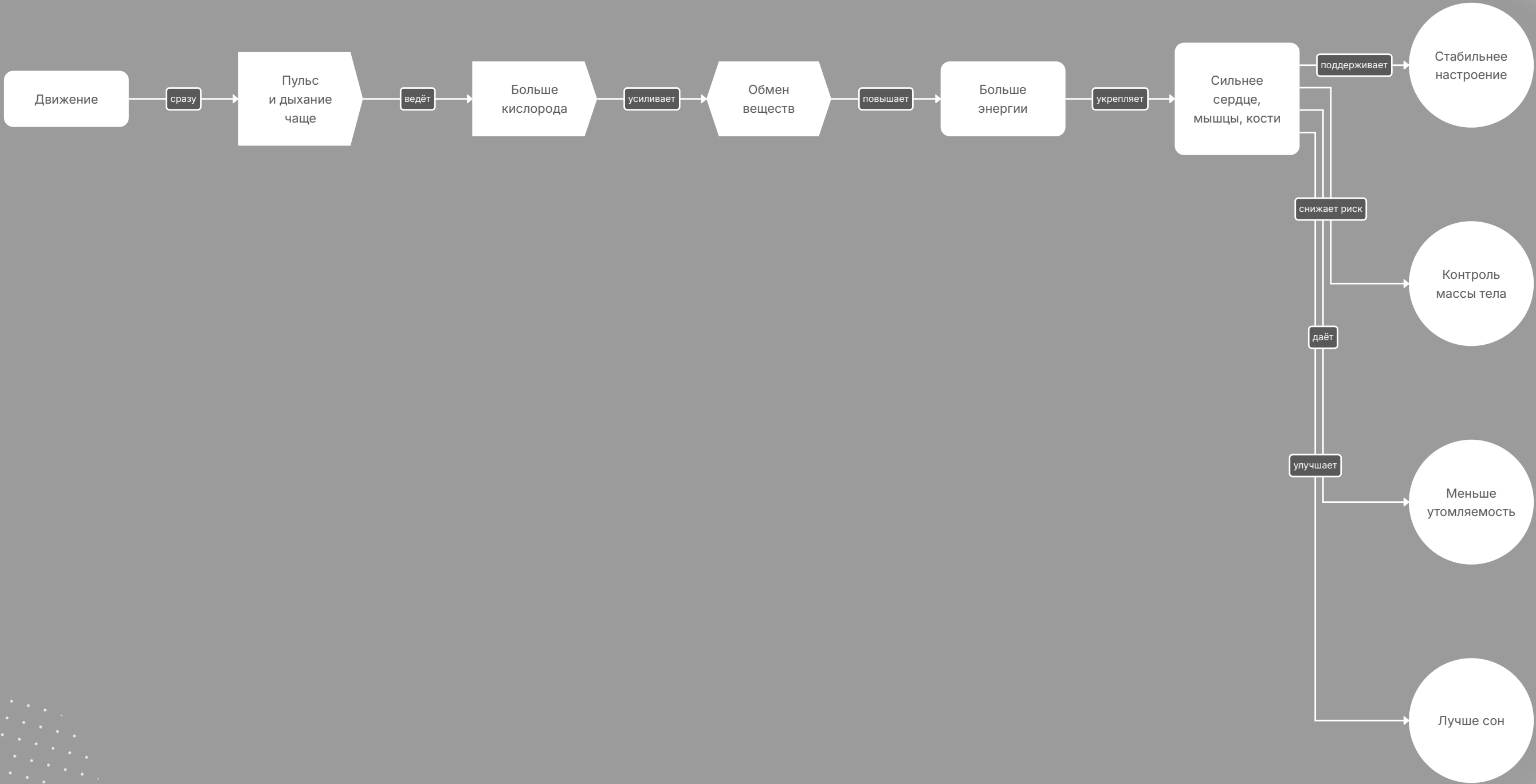
# Основные виды физической нагрузки и их значение

| Вид      | Пример   | Влияние      |
|----------|----------|--------------|
| Ходьба   | 30 мин   | Выносливость |
| Плавание | 20 мин   | Дыхание      |
| Силовые  | вес тела | Мышцы        |
| Растяжка | 10 мин   | Гибкость     |

- Таблица показывает, как разные виды нагрузки развивают организм по-разному. Лучший результат даёт их разумное сочетание.
- Разные нагрузки дополняют друг друга: одни развивают выносливость, другие — силу, дыхание или гибкость. Поэтому полезен не один вид движения, а их сочетание.

# Как физическая нагрузка улучшает состояние организма

Схема построена по общему физиологическому принципу действия движения на организм.



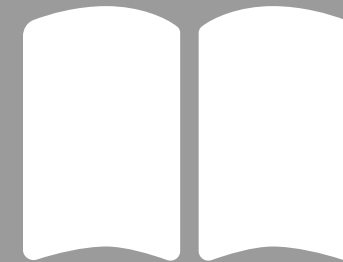
# Двигательная активность и работа мозга

9



## Лучше внимание

Во время движения мозг получает больше крови, кислорода и питательных веществ. Это помогает дольше сохранять сосредоточенность на уроке и быстрее переключаться между заданиями.



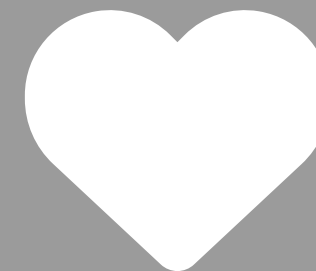
## Крепче память

Регулярная физическая активность поддерживает процессы, связанные с запоминанием и обучением. Когда организм активен, школьнику проще усваивать новый материал и вспоминать его позже.



## Быстрее реакция

Движение развивает координацию и скорость ответной реакции. Это полезно не только в спорте, но и в повседневных ситуациях, где нужна точность и быстрота действий.



## Меньше напряжение

Активность помогает снять стресс после учёбы и уменьшить внутреннее напряжение. После прогулки, игры или тренировки легче восстановить спокойствие и снова приступить к делам.

# Сидячее время и работоспособность школьника

- На графике показан пример того, как в течение дня накапливается статическая нагрузка и почему нужны короткие движения между делами.
- Чем дольше ребёнок сидит без перерыва, тем выше утомляемость и ниже концентрация. Короткие активные паузы помогают сохранить работоспособность.

# Движение в обычной жизни школьника



## Пешком — уже полезно

Утром ученик идёт до школы пешком, а после уроков возвращается домой тем же путём. Даже такая обычная дорога помогает размяться, включить работу мышц ног и сделать день более активным и собранным.



## Активность между делами

На перемене школьник поднимается по лестнице, выходит во двор или проходит лишний круг по коридору. Несколько коротких отрезков движения по 10–15 минут за день заметно увеличивают общую физическую активность.



## Игры и помощь дома

После уроков можно покататься на велосипеде, поиграть в мяч или помочь по дому: убрать комнату, вынести мусор, сходить в магазин. Такие дела выглядят обычными, но тоже поддерживают тело в движении.

# Чем опасна нехватка движения

## Слабее ВЫНОСЛИВОСТЬ

Когда движения мало, сердце и мышцы работают не в полную силу. Человек быстрее устает на уроках физкультуры, труднее переносит подъём по лестнице и чаще чувствует нехватку сил.

## Нагрузка на осанку

Долгое сидение за партой и гаджетами увеличивает давление на позвоночник и шею. Из-за этого чаще появляются сутулость, напряжение в спине и неприятные ощущения после длительного сидения.

## Растёт риск лишнего веса

Если расход энергии снижается, организму труднее сохранять нормальный баланс. При малой подвижности чаще накапливается лишний вес, а привычка к активным играм постепенно ослабевает.

## Падает бодрость

При гиподинамии школьники нередко становятся сонливыми, раздражительными и менее внимательными. Им сложнее включаться в работу, а интерес к подвижным занятиям заметно уменьшается.

## Устают глаза и мозг

Редкие перерывы в движении усиливают статическую нагрузку и на зрение, и на нервную систему. Это повышает утомляемость, снижает концентрацию и делает учебный день тяжелее.



# Примеры физических нагрузок для подростков

- Разные виды активности по-разному влияют на организм, поэтому полезно сочетать несколько вариантов в течение недели.
- Даже короткие занятия полезны, если выполнять их регулярно. Наибольший эффект даёт сочетание умеренной нагрузки, движения на воздухе и упражнений для разных групп мышц.

| Нагрузка  | Польза             | Длительность |
|-----------|--------------------|--------------|
| Ходьба    | Сердце и ноги      | 30 мин       |
| Бег       | Выносливость       | 15 мин       |
| Плавание  | Дыхание            | 20 мин       |
| Велосипед | Ноги и координация | 25 мин       |
| Зарядка   | Тонус мышц         | 10–15 мин    |

# Как формируется безопасный режим занятий

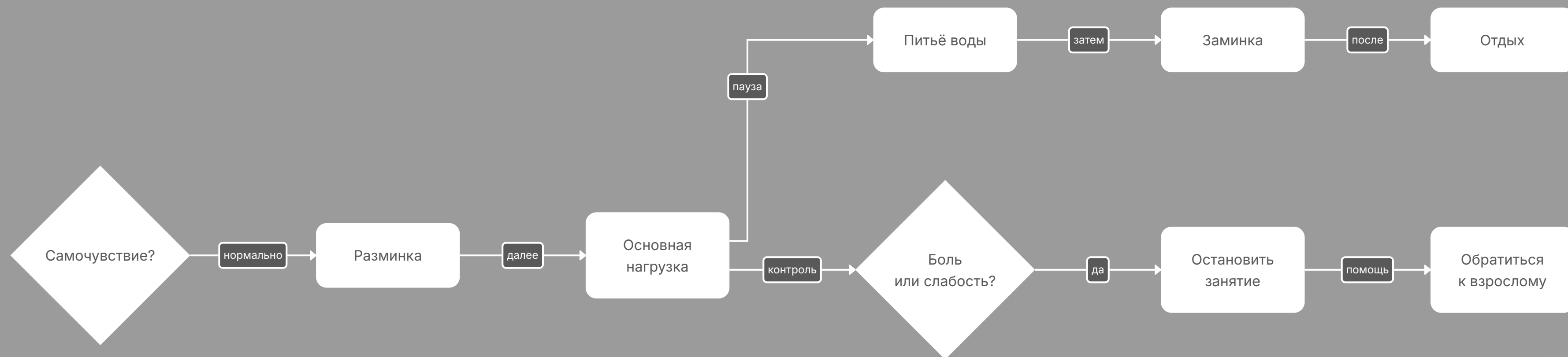
14



# Правила безопасности во время физической активности

15

Последовательность безопасного занятия и условия, при которых нагрузку нужно остановить.



# Результаты регулярных тренировок через несколько недель

- Умеренные занятия улучшают не только спортивную форму, но и повседневное самочувствие. Особенно заметны изменения в сне и способности быстрее приходить в норму после нагрузки.
- Регулярность даёт комплексный эффект: растут физические показатели, улучшается восстановление и общее самочувствие.



# Полезные привычки, которые поддерживают активность

## Активные перемены

Короткая прогулка по коридору или во дворе во время перемены помогает размяться и переключить внимание. Такие паузы уменьшают усталость от сидения и делают следующий урок легче.

## Ежедневная ходьба

Если по возможности идти в школу пешком, организм получает дополнительное движение без специальных тренировок. Даже часть маршрута, пройденная пешком, уже помогает увеличить дневную активность.

## Утренняя зарядка

Несколько минут простых упражнений утром помогают проснуться, разогреть мышцы и настроиться на учебный день. Зарядка особенно полезна, если впереди много сидячей работы.

## Секции и кружки

Спортивные занятия 2–3 раза в неделю помогают развивать силу, выносливость и дисциплину. Главное — выбрать вид активности, который подходит по возрасту и действительно нравится.

## Меньше непрерывного сидения

Если долго сидеть за гаджетами без перерывов, тело быстро устаёт. Полезно вставать, тянуться, пройтись и чередовать экранное время с подвижными делами.

# Движение, настроение и сон

1

## Снять напряжение

Во время движения тело постепенно освобождается от накопленного напряжения. После прогулки, игры или тренировки многим легче успокоиться и переключиться с переживаний на дела.

2

## Стать бодрее

Физическая активность помогает организму вырабатывать вещества, связанные с ощущением удовольствия и энергии. Поэтому после движения часто появляется чувство бодрости и внутренней собранности.

3

## Лучше засыпать

Регулярная активность помогает легче засыпать и делать сон более глубоким. Особенно полезны умеренные нагрузки днём, а не поздно вечером перед сном.

4

## Восстанавливаться ночью

Полноценный сон нужен, чтобы мышцы, нервная система и весь организм успели восстановиться. Если хорошо спать, следующая тренировка и учебный день переносятся заметно легче.



# Баланс активности, отдыха и экранного времени

- Даже небольшой запас времени для прогулок и активных пауз помогает избежать перегрузки от сидения. Важно не только сколько движешься, но и как распределён день.
- Лучший режим — это сочетание сна, движения и отдыха при умеренном времени у экрана. Такой баланс поддерживает работоспособность и самочувствие.

# Двигательная активность как основа здоровья школьника

Движение помогает расти сильным, выносливым и собранным. Если каждый день быть активным, чередовать разные нагрузки и соблюдать правила безопасности, здоровье, работоспособность и настроение будут заметно лучше.

