

Обзор темы: Двигательная активность и здоровье человека

Двигательная активность — основа здоровья и развития подростков.





Двигательная активность в истории и обществе

С древних времён движение было частью жизни человека. Сегодня урбанизация и технологии снижают активность, вызывая рост хронических заболеваний. В России и мире пропагандируют активный образ жизни среди молодёжи.

Основные виды двигательной активности



Аэробные упражнения

К таким относятся бег и плавание, которые поддерживают работу сердца и дыхательной системы, улучшая общую выносливость.



Плавание

Занятия плаванием развивают все группы мышц, повышают гибкость и укрепляют суставы без нагрузки на позвоночник.



Силовые упражнения

Подтягивания, отжимания и прыжки укрепляют мышцы и кости, особенно важны для роста подростков.



Ежедневная ходьба

Прогулки и ходьба к школе поддерживают активность, укрепляют ноги и улучшают настроение.



Подвижные игры на улице

Игры с мячом и командные виды спорта развивают социальные навыки и приносят радость движения.

60 минут

действия средней или
высокой интенсивности
ежедневно необходимы
для здоровья.

ВОЗ рекомендует подросткам
заниматься минимум час в день
аэробными и силовыми
упражнениями для поддержания
формы и развития.

Физиологические эффекты регулярных физических нагрузок

1

Регулярные занятия укрепляют сердце, повышая объём крови и увеличивая устойчивость к нагрузкам.

2

Улучшается вентиляция лёгких, повышается кислородный обмен, что способствует общей выносливости организма.

3

Физическая активность стимулирует рост костной ткани, повышая плотность и снижая риск переломов.

4

Активность способствует развитию мышечной массы и гибкости, предотвращая травмы и улучшая подвижность суставов.

Двигательная активность и профилактика заболеваний

Снижение риска ожирения

Регулярные физические нагрузки способствуют контролю веса и снижению избыточного жира, что уменьшает вероятность ожирения в подростковом возрасте.



Снижение вероятности диабета и онкозаболеваний

Активность повышает чувствительность к инсулину и способствует снижению воспаления, что уменьшает риски хронических заболеваний.



Защита от сердечно-сосудистых болезней

Упражнения улучшают работу сердца и сосудов, снижают давление и уменьшают шанс развития инфарктов и инсультов.





Частота физической активности среди подростков

Распределение подростков по количеству занятий спортом и движением за неделю.

Чем чаще подростки занимаются физической активностью, тем лучше их показатели здоровья и общего самочувствия.

Частота упражнений	Процент подростков
Ежедневно	18%
3–5 раз в неделю	34%
1–2 раза в неделю	28%
Редко или никогда	20%

Минздрав РФ, 2022



Как движение влияет на эмоциональное состояние

Физические упражнения стимулируют образование эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают стресс.

Регулярная активность снижает риск депрессии у подростков примерно на 25%, помогая сохранять эмоциональное равновесие.

Физическая активность и когнитивные способности

01

Движение укрепляет память и концентрацию, помогая подросткам лучше усваивать материал и добиваться успехов в учёбе.

02

Упражнения способствуют формированию новых нейронных связей, повышая обучаемость и умственную гибкость.

03

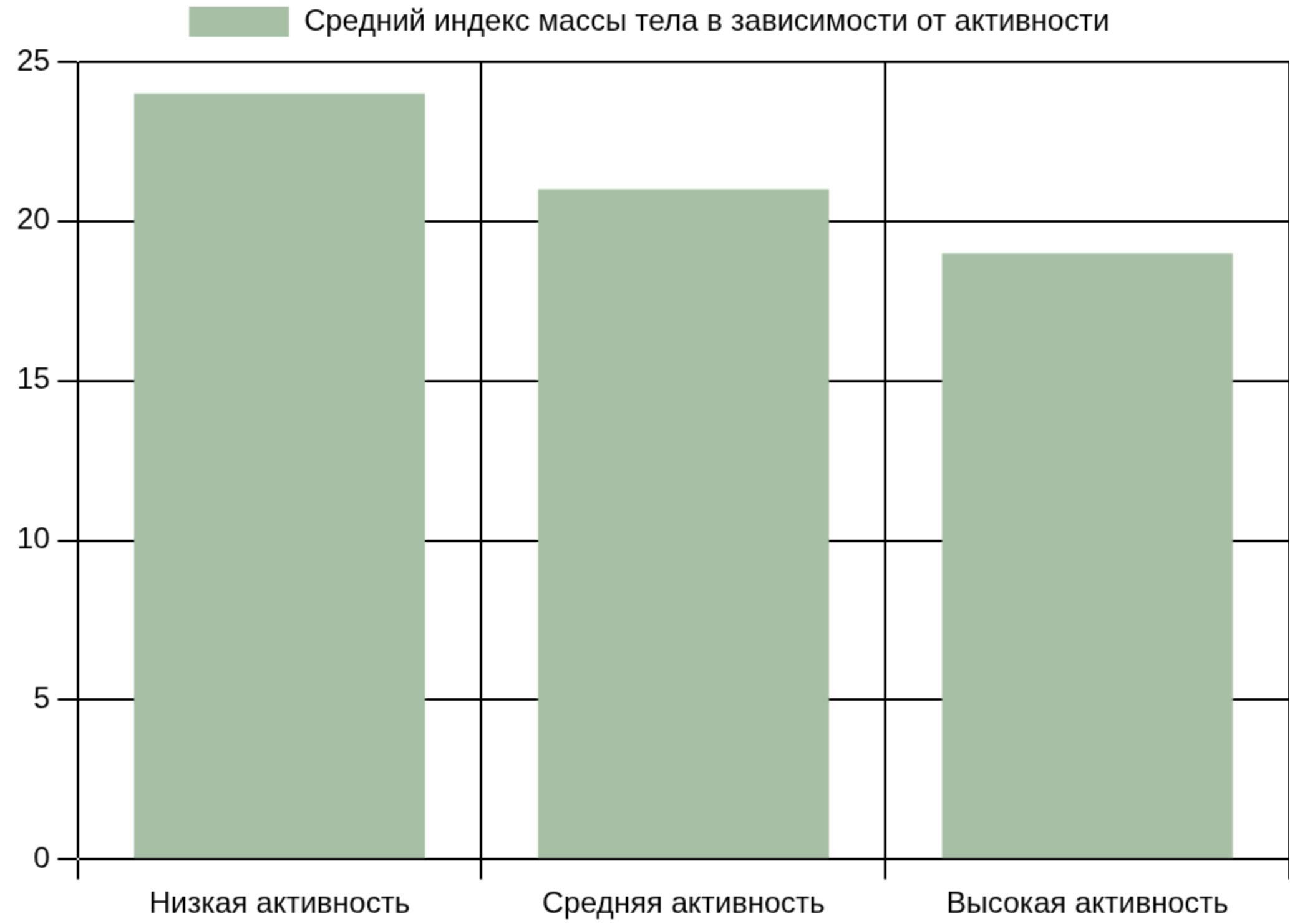
Спортивные занятия развивают быстроту мышления и внимание, необходимые для эффективного решения задач.



Соотношение активности и индекса массы тела

Подростки с высокой активностью имеют body-показатели ИМТ в пределах нормы, что свидетельствует о хорошем физическом состоянии.

Высокий уровень движения способствует снижению риска ожирения и поддержанию здорового веса.



ВОЗ, 2022

Развитие физических и социальных навыков через движение

1

Физическая активность способствует развитию координации и ловкости, улучшая способность управлять движениями тела и быстро реагировать на изменения окружающей среды.

2

Регулярные занятия спортом укрепляют силу и гибкость, что помогает подросткам повышать выносливость и снижать риск травм в повседневной жизни.

3

Участие в командных видах спорта учит подростков работать вместе, развивает ответственность за общий результат и укрепляет навыки общения.

4

Занятия спортом формируют лидерские качества и целеустремлённость, что положительно сказывается на личностном росте и социальных взаимодействиях.

Значение правильного питания при высокой активности

Основные питательные вещества для энергии и восстановления

Для успешных тренировок необходимы белки, способствующие росту мышц, углеводы — источник быстрой энергии, и полезные жиры, дающие длительный заряд жизненных сил.

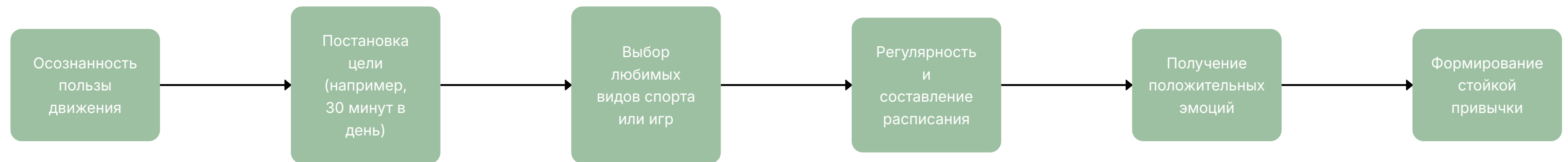
Важность гидратации для поддержания работоспособности

При повышенной физической активности возрастает потребность в воде, которая помогает регулировать температуру тела и восстанавливать баланс жидкости в организме.



Этапы формирования привычки к активности

Последовательность шагов на пути к регулярной физической активности



Современные факторы, ограничивающие движение

01

Увеличение времени, проводимого за экранами компьютеров и смартфонов, снижает уровень физической активности среди подростков и способствует малоподвижному образу жизни.

Переход на удалённое обучение уменьшил количество прогулок и активных перемен, ограничивая возможности для движения в течение дня.

02

03

Городская среда часто не располагает к активному отдыху из-за отсутствия достаточного количества безопасных и оборудованных площадок для игр и спорта.

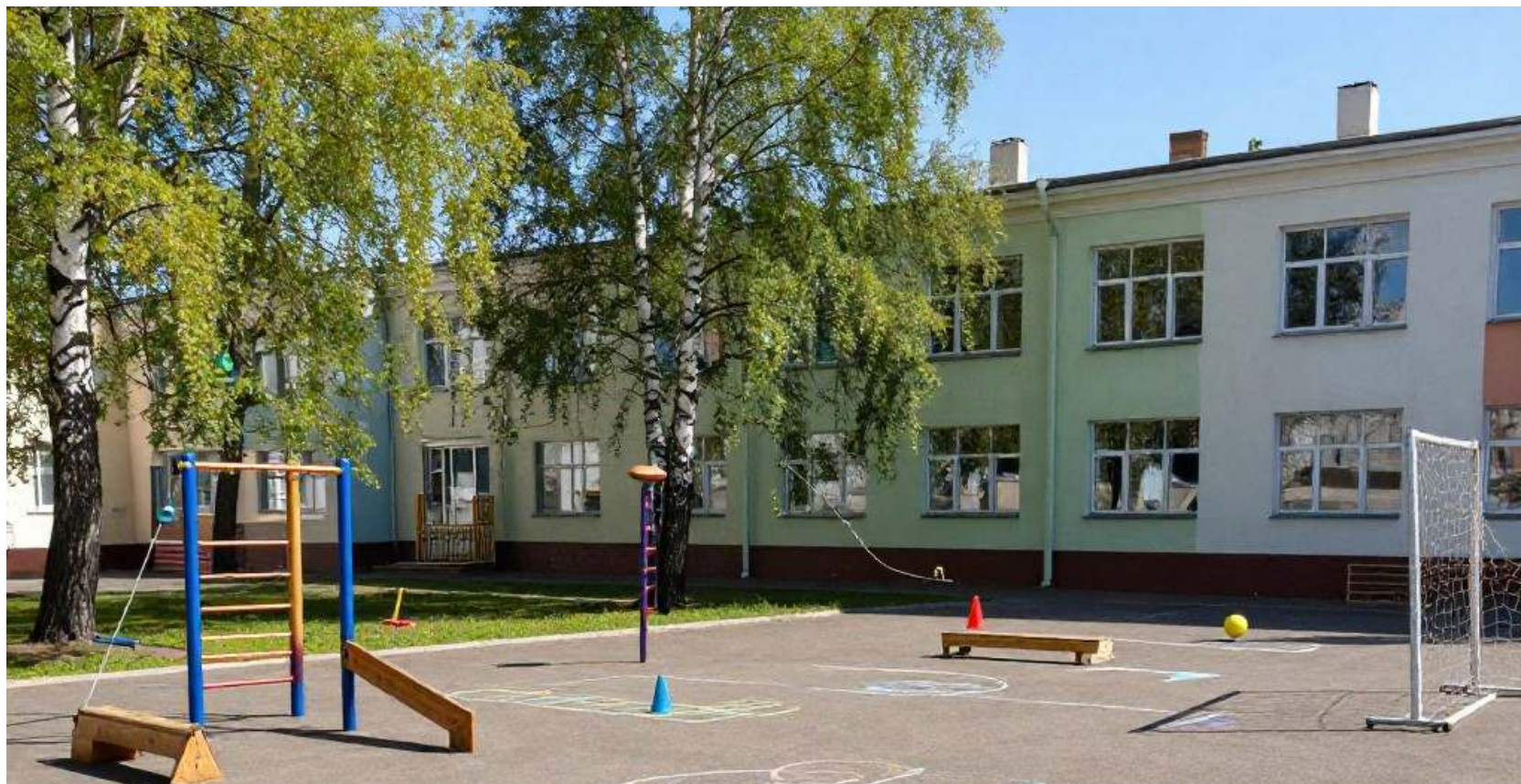
Школьные инициативы, стимулирующие активность подростков

Активные перемены для здоровья и радости

Во многих школах введены активные перемены, во время которых школьники занимаются подвижными играми и упражнениями. Это помогает снять усталость и улучшить концентрацию на уроках.

Спортивные соревнования и кружки как стимул к движению

Организация спортивных соревнований и наличие разнообразных секций повышают интерес подростков к спорту, способствуя росту их физической активности и развитию социальных навыков.



Ключевые источники мотивации для регулярных занятий



Поддержка семьи и друзей

Окружение, вдохновляющее на занятия, помогает подросткам сохранять мотивацию и преодолевать трудности в освоении новых видов активности.



Групповые занятия

Тренировки и игры в коллективе способствуют появлению чувства принадлежности и делают процесс более увлекательным.



Примеры известных спортсменов

Истории успеха известных атлетов стимулируют подростков ставить цели и стремиться к достижению результатов.



Использование технологий

Фитнес-трекеры и мобильные приложения помогают отслеживать прогресс и превращают занятия в интересное и организованное времяпрепровождение.

25%

снижение риска
депрессии у подростков
благодаря регулярным
физическим
упражнениям

Регулярная двигательная активность нормализует гормональный фон, улучшает качество сна и помогает восстановить силы после эмоциональных нагрузок.

Популярные виды физической активности среди подростков

Вид активности	Процент предпочитающих
Футбол	24%
Плавание	19%
Танцы	15%
Велоспорт	14%
Баскетбол	12%
Бег	10%

Разнообразие видов спорта позволяет подросткам выбирать занятия по интересам, поддерживая регулярную физическую активность и развитие разных навыков.

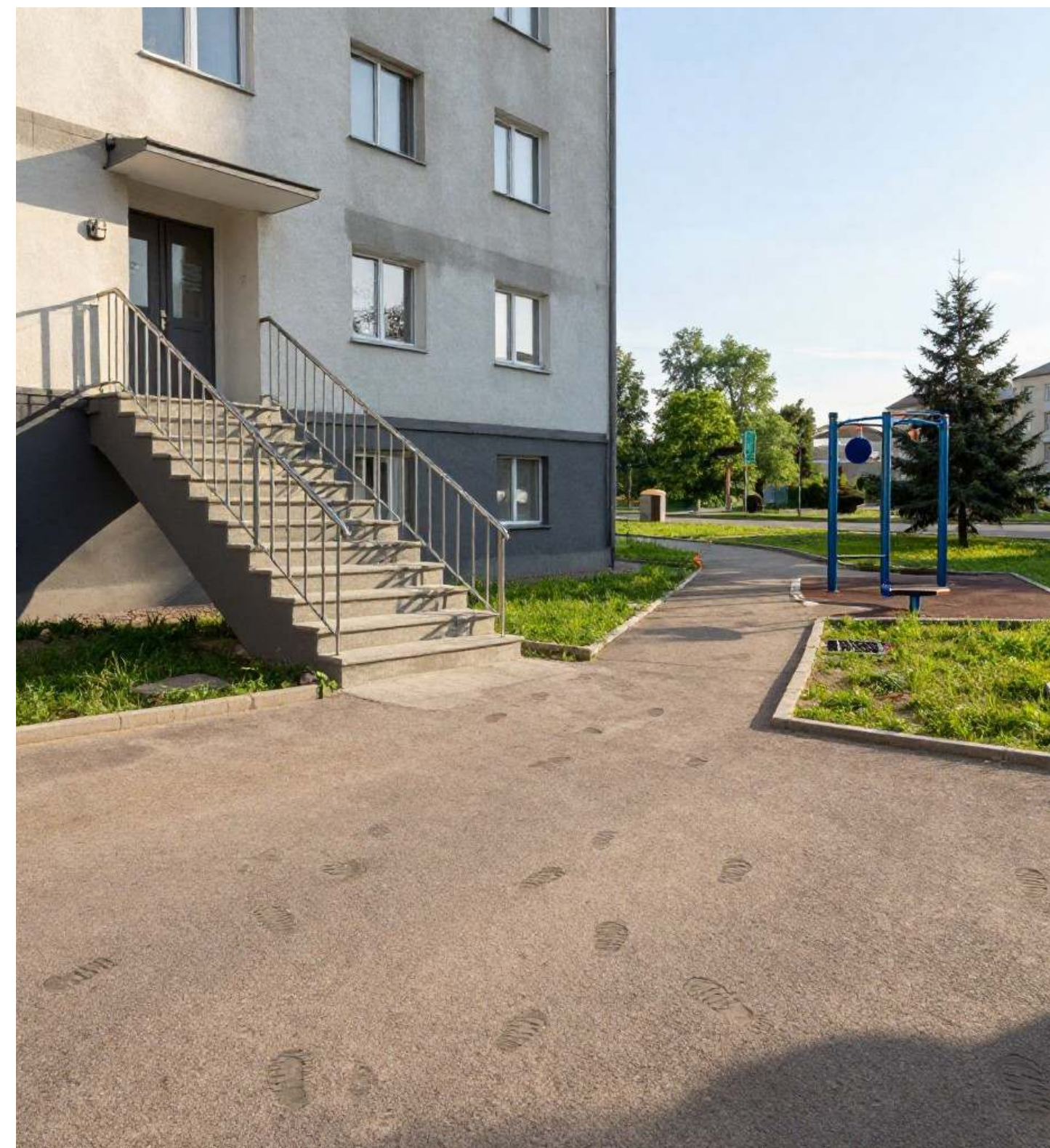
Наибольшим спросом пользуется командный футбол, а популярность танцев и плавания подтверждает интерес к разнообразным видам активности.

Опрос ВЦИОМ, 2022 год

Рекомендации для увеличения ежедневного движения

01 Первый шаг — включить пешие прогулки и использование лестниц вместо лифта в повседневную жизнь. Это простые способы повысить уровень активности без дополнительного времени.

02 Второй совет — участие в спортивных секциях и использование коротких зарядок во время перерывов учёбы. Такой подход помогает формировать полезные привычки и сохранять бодрость.



Двигательная активность — ключ к здоровому будущему

Формирование активного образа жизни с ранних лет обеспечивает всестороннее развитие и защиту от болезней, закладывая фундамент для долгой и качественной жизни.