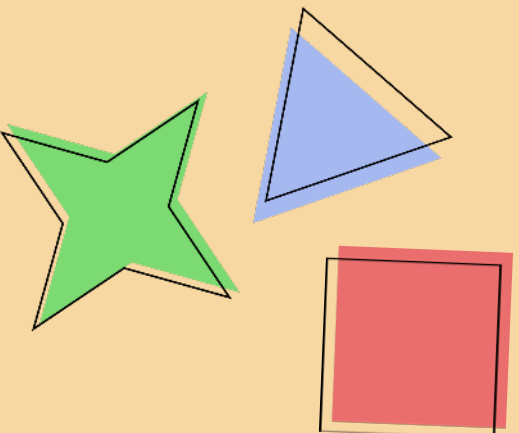
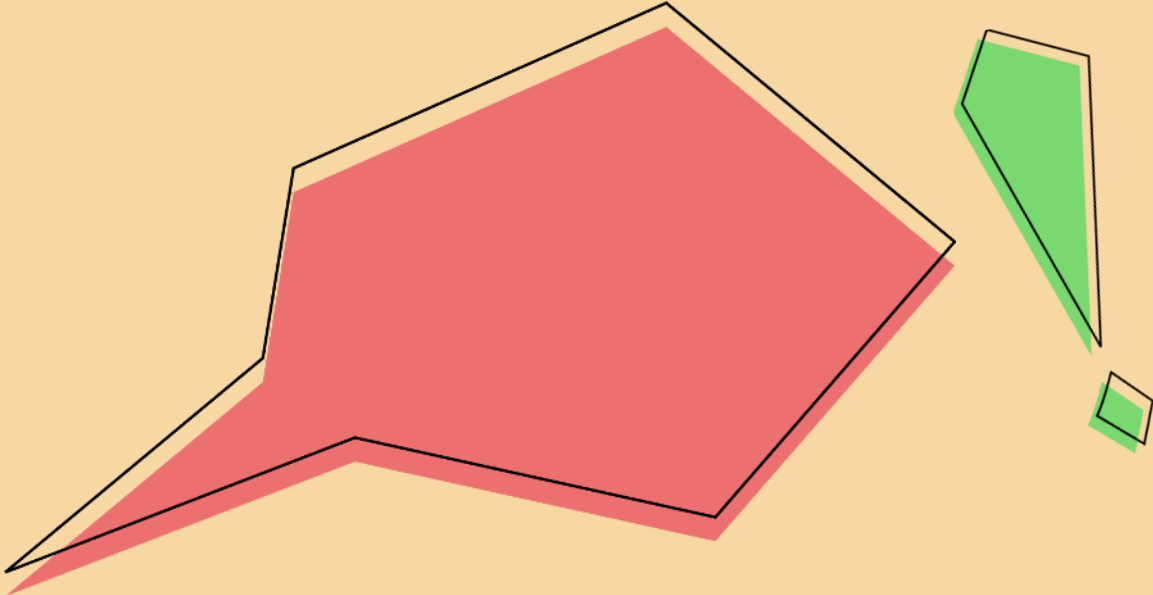
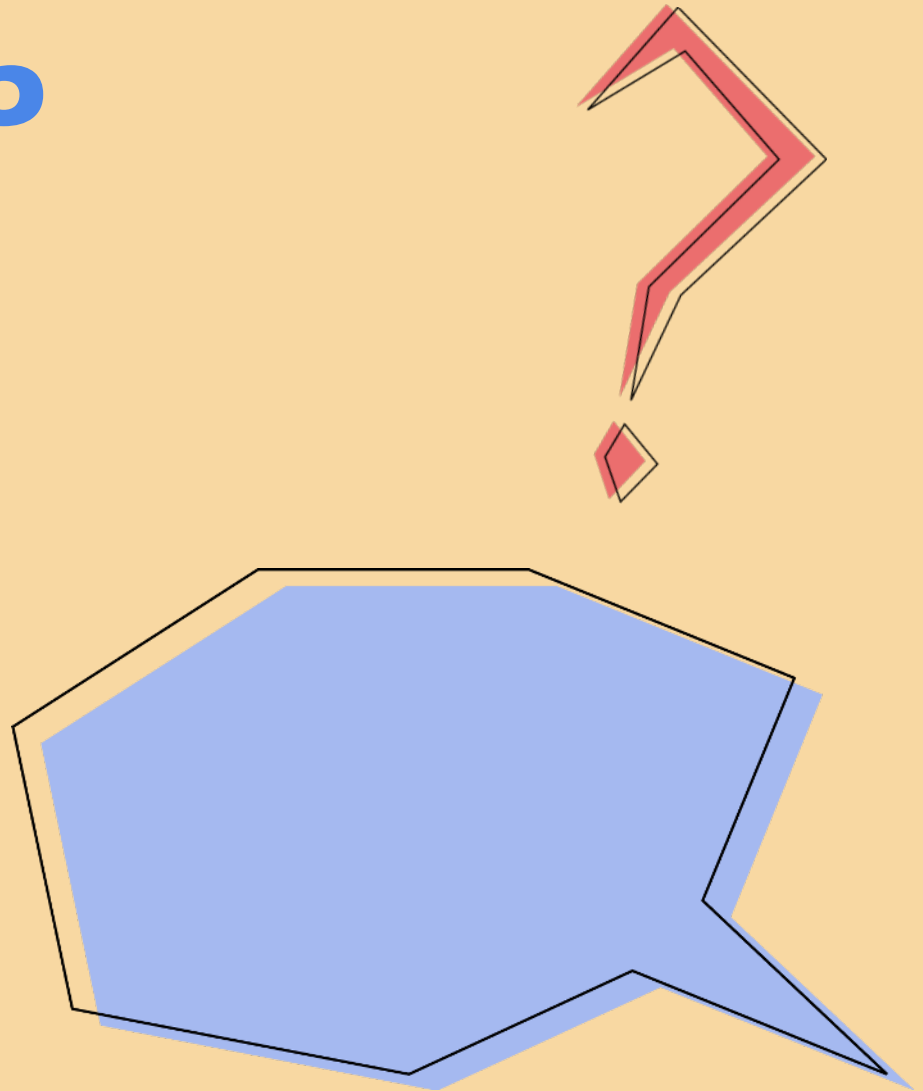
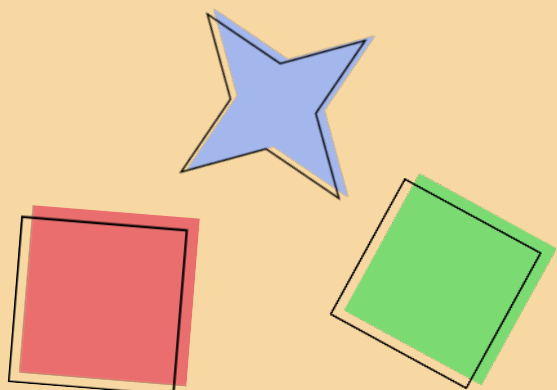




Двигательная активность и здоровье человека: основные темы и актуальность

**Влияние движений на здоровье, физическое, психическое и
социальное благополучие подростков.**



Что такое двигательная активность и почему это важно?

Двигательная активность — любые движения тела, которые требуют энергии. Исторически физическая активность была естественной частью жизни, но современные школьники двигаются заметно меньше, особенно в больших городах.



Основные физические плюсы регулярного движения



Контроль массы тела и иммунитет

Регулярные упражнения помогают поддерживать нормальный вес и предотвращают ожирение у подростков на 30%. Кроме того, физическая активность укрепляет защитные силы организма.



Развитие мышц и костей

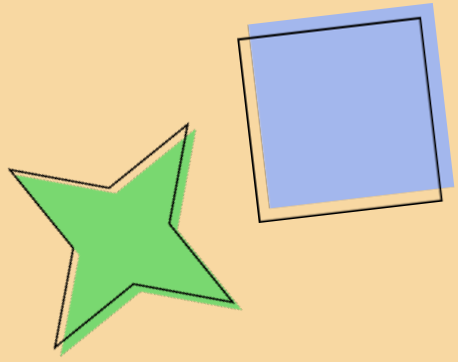
Физические нагрузки способствуют укреплению мышечной массы и костной ткани, создавая прочную основу для здоровья в зрелом возрасте.



Улучшение осанки и координации

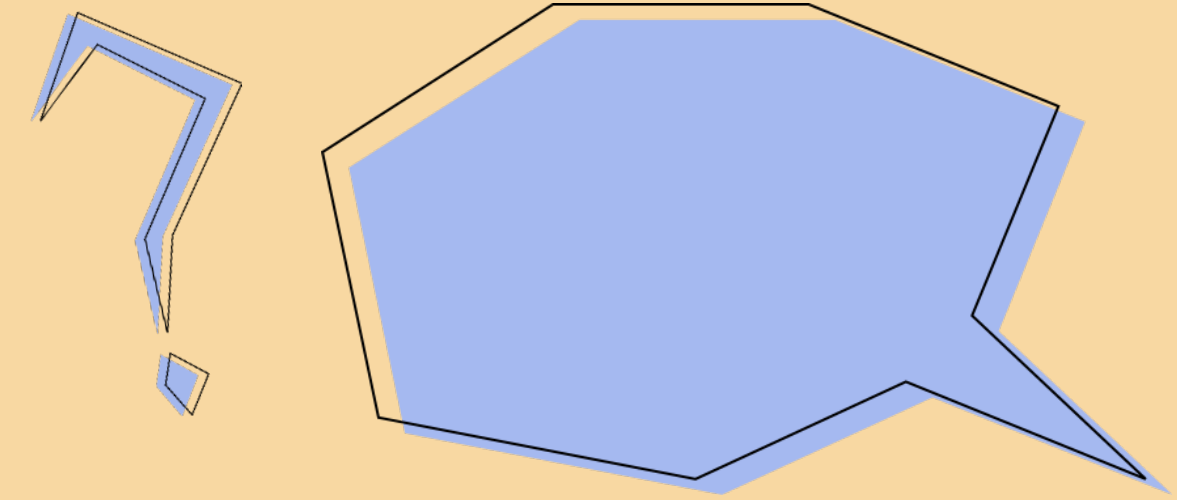
Двигательная активность помогает формировать правильную осанку, развивает координацию и увеличивает выносливость, что важно для повседневной жизнедеятельности.

Психологические преимущества движения

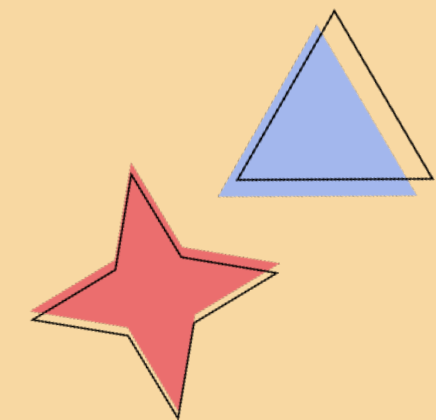
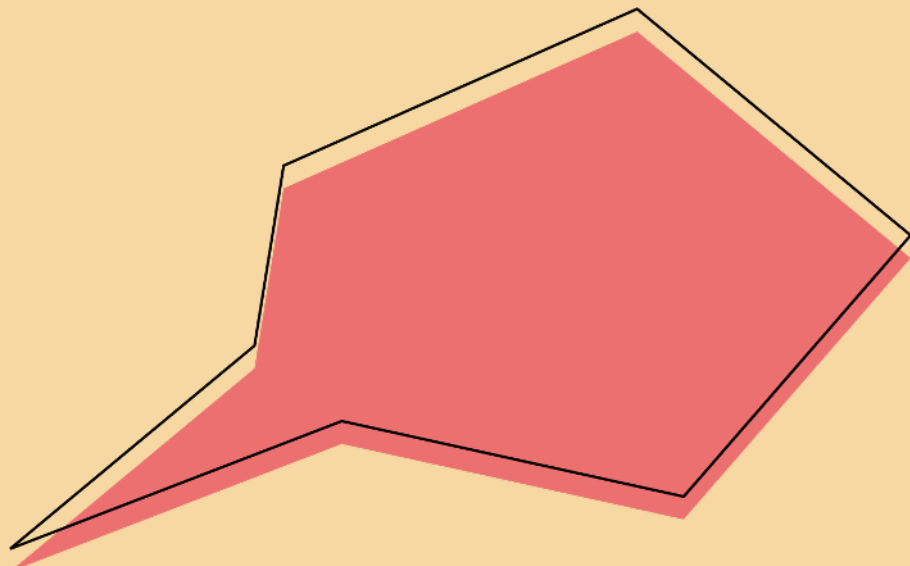


Физическая активность снижает уровень стресса и способствует восстановлению сил после напряжённого дня.

Упражнения уменьшают тревожность и депрессивные состояния, улучшая качество сна и общее самочувствие.

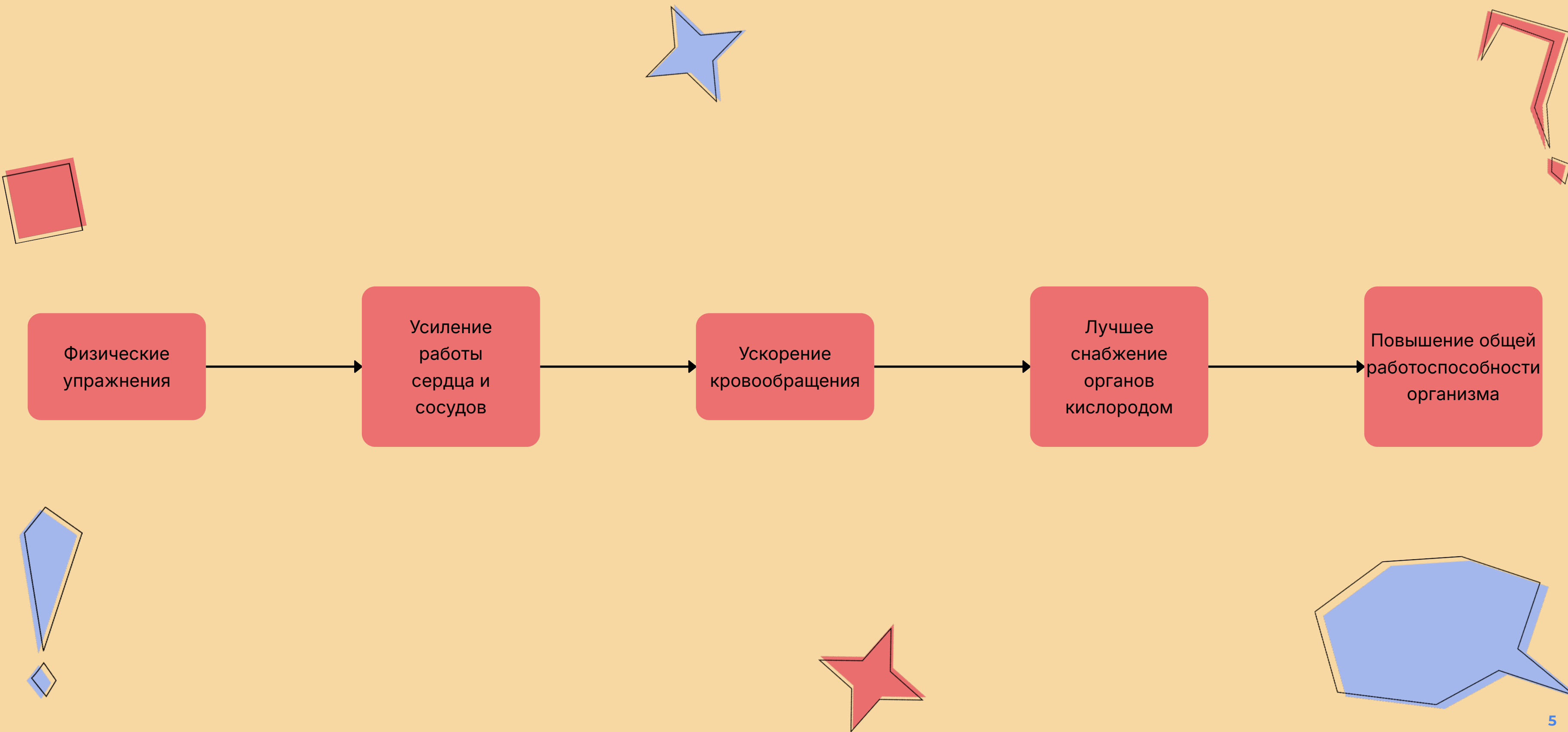


Успехи в спорте повышают самооценку, развивают мотивацию и укрепляют уверенность в себе у подростков.

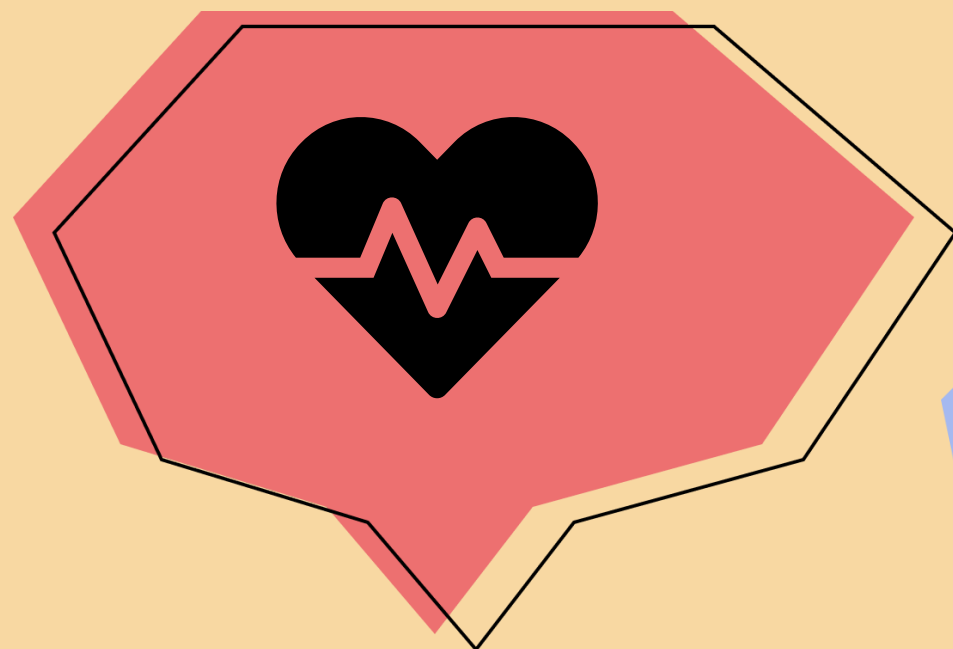


Влияние движения на организм: этапы процессов

От занятий спортом к укреплению здоровья

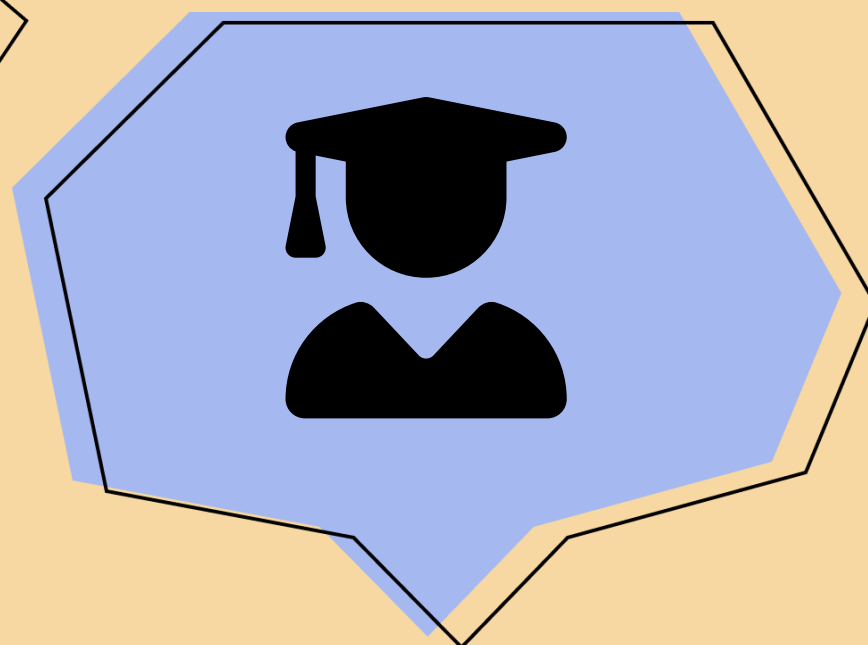
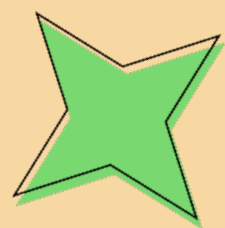


Научные данные о движении и иммунитете



Снижение простудных заболеваний

Регулярные занятия спортом не менее 3 раз в неделю уменьшают риск простудных болезней у детей на 25%.



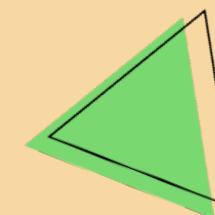
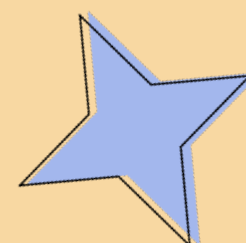
Укрепление иммунитета

Физическая активность стимулирует выработку иммунных клеток, укрепляя защиту организма.



Ускорение обмена веществ

Повышенная активность способствует быстрому восстановлению тканей после заболеваний и травм.



Общее оздоровление

Двигательная активность активизирует процессы регенерации, улучшая самочувствие и здоровье в целом.

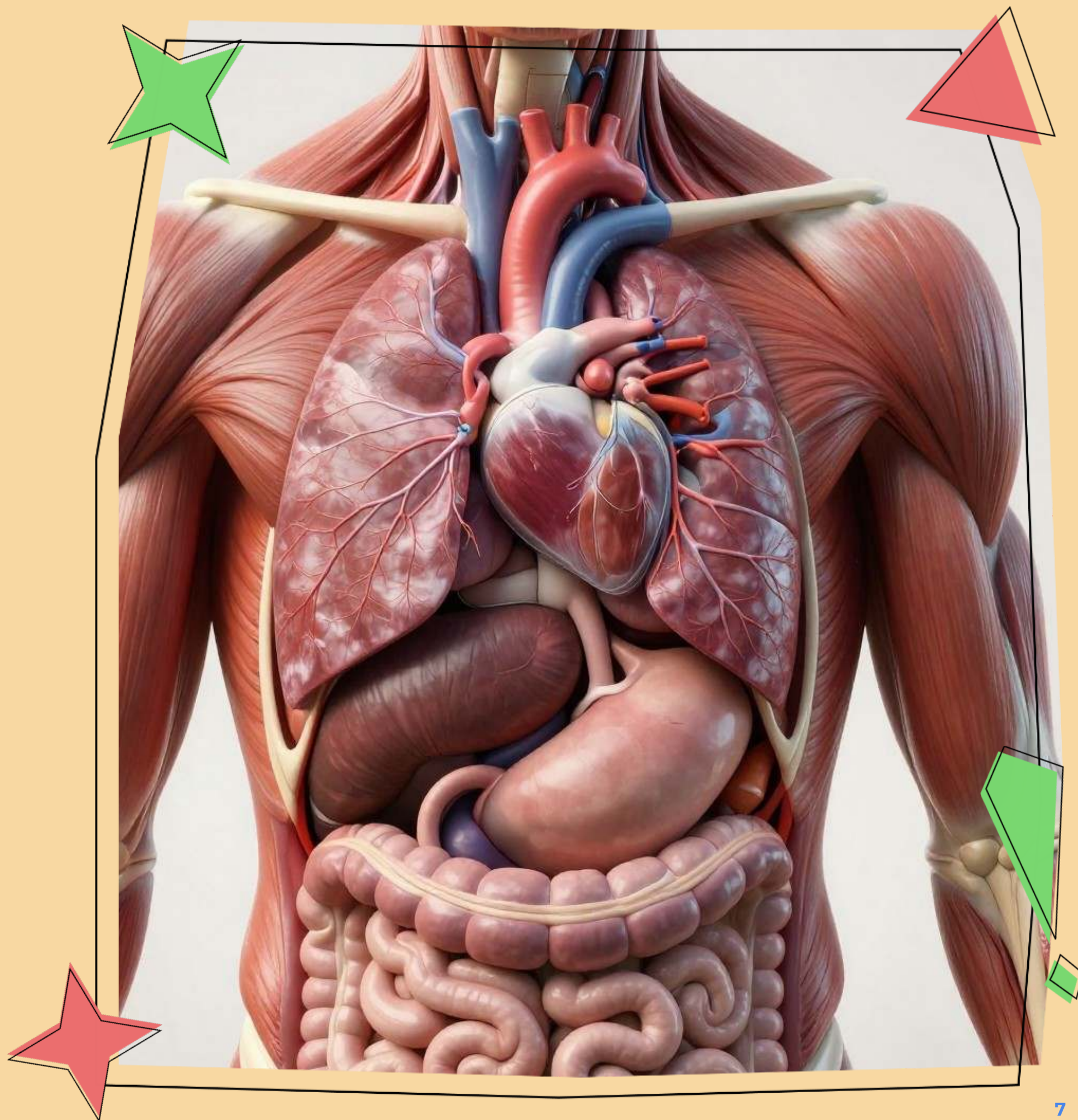
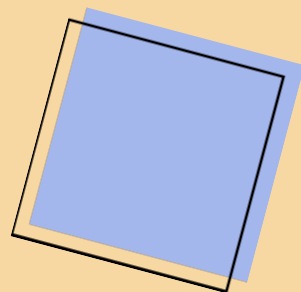
Основные органы, повышающие здоровье при движении

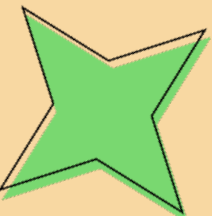
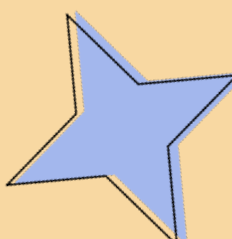
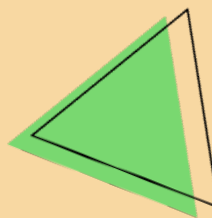
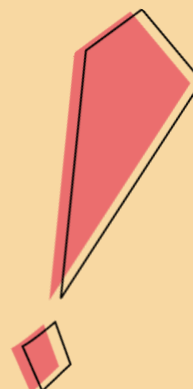
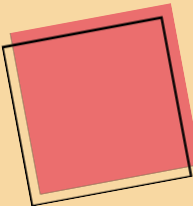
Сердце и лёгкие

Регулярные физические нагрузки снижают риск инфаркта на 24% и увеличивают жизненную ёмкость лёгких, улучшая дыхательную функцию.

Костно-мышечная и пищеварительная системы

Активность предупреждает развитие остеопороза и стимулирует пищеварение, повышая всасываемость полезных веществ в организме.





10 000

**шагов в день обеспечивают
необходимую физическую
нагрузку для поддержки
здоровья.**

Рекомендации ВОЗ

Подросткам следует проходить минимум 10 000 шагов ежедневно, что соответствует около 60 минутам активной физической активности.

Виды движений и их польза

Аэробные упражнения

К бегу и плаванию относятся аэробные нагрузки, которые укрепляют сердце и лёгкие, повышая выносливость организма.



Силовые тренировки

Упражнения с собственным весом или дополнительным грузом способствуют развитию мышечной массы и силовых показателей.



Упражнения на растяжку

Йога и комплекс разминок улучшают гибкость, подготавливают мышцы к нагрузкам и снижают риск травм.



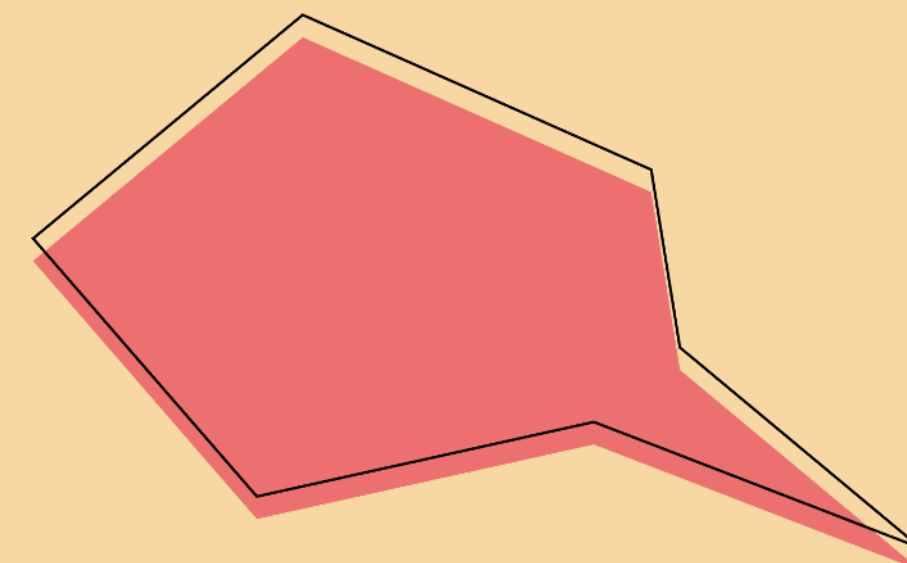
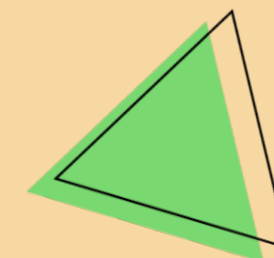
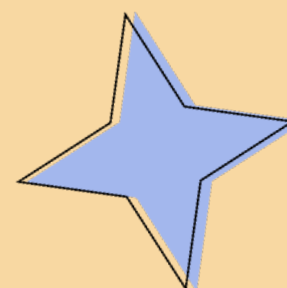
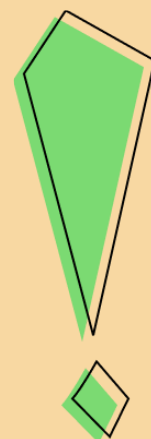
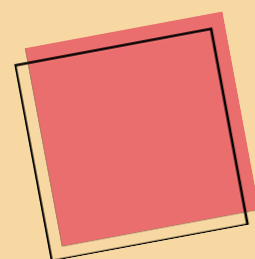
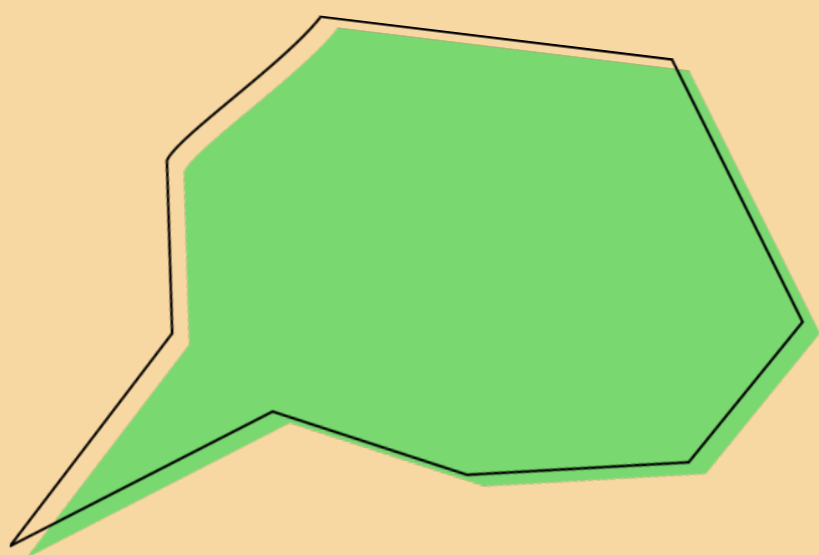
Рекомендации ВОЗ для здорового подростка

Ежедневно выполнять минимум 60 минут умеренной или интенсивной физической активности, подходящей по интересам и возможностям.

Включать разнообразные виды движений — от спортивных игр и танцев до пробежек и плавания.

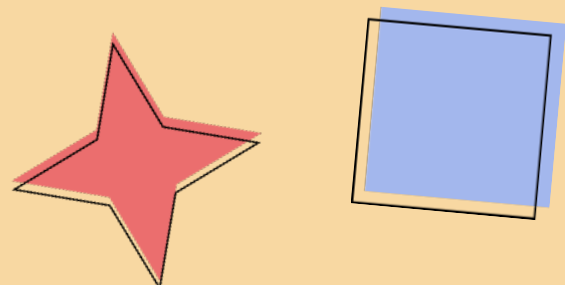
Регулярные занятия способствуют укреплению костей, мышц и снижению риска сердечных заболеваний.

Формировать здоровые привычки с раннего возраста для долгосрочного поддержания физического и психического здоровья.

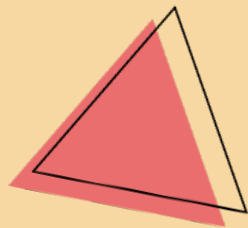
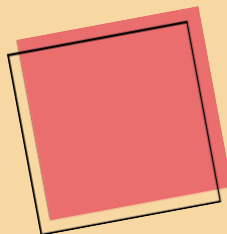
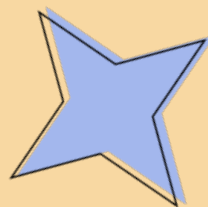


Последствия недостаточной физической активности

1. Недостаток регулярного движения способствует развитию таких заболеваний, как ожирение и сахарный диабет 2 типа. У подростков часто возникают проблемы с осанкой и повышается риск гипертонии, что ухудшает общее состояние здоровья.
2. Согласно данным ВОЗ, свыше 80% подростков в мире не достигают рекомендованного уровня физической активности. Это приводит к снижению работоспособности, быстрому наступлению усталости и замедлению обменных процессов в организме.



Уровень активности и риск сердечно-сосудистых заболеваний

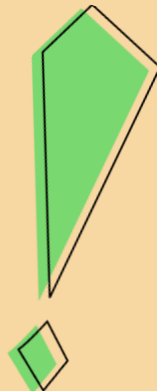
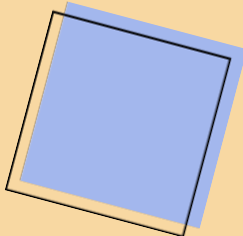
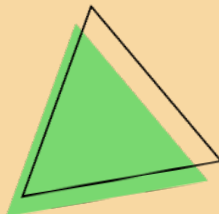


Уровень активности	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Высокий	10%
Средний	20%
Низкий	35%

В таблице представлены уровни физической активности и соответствующий риск развития сердечно-сосудистых патологий у подростков.

Регулярные физические нагрузки значительно снижают вероятность заболеваний сердца у подростков.

British Heart Foundation, 2023



Популярные формы двигательной активности среди подростков



Командные виды спорта

Футбол и баскетбол активно вовлекают подростков в коллективную игру, улучшая координацию и развивая выносливость. Такие занятия помогают укрепить социальные навыки и взаимодействие в команде.



Индивидуальные виды активности

Плавание и бег способствуют развитию лёгких и сердечной мышцы, повышают общую выносливость. Они подходят для тех, кто предпочитает заниматься самостоятельно и ставить личные цели.



Танцы и активные игры

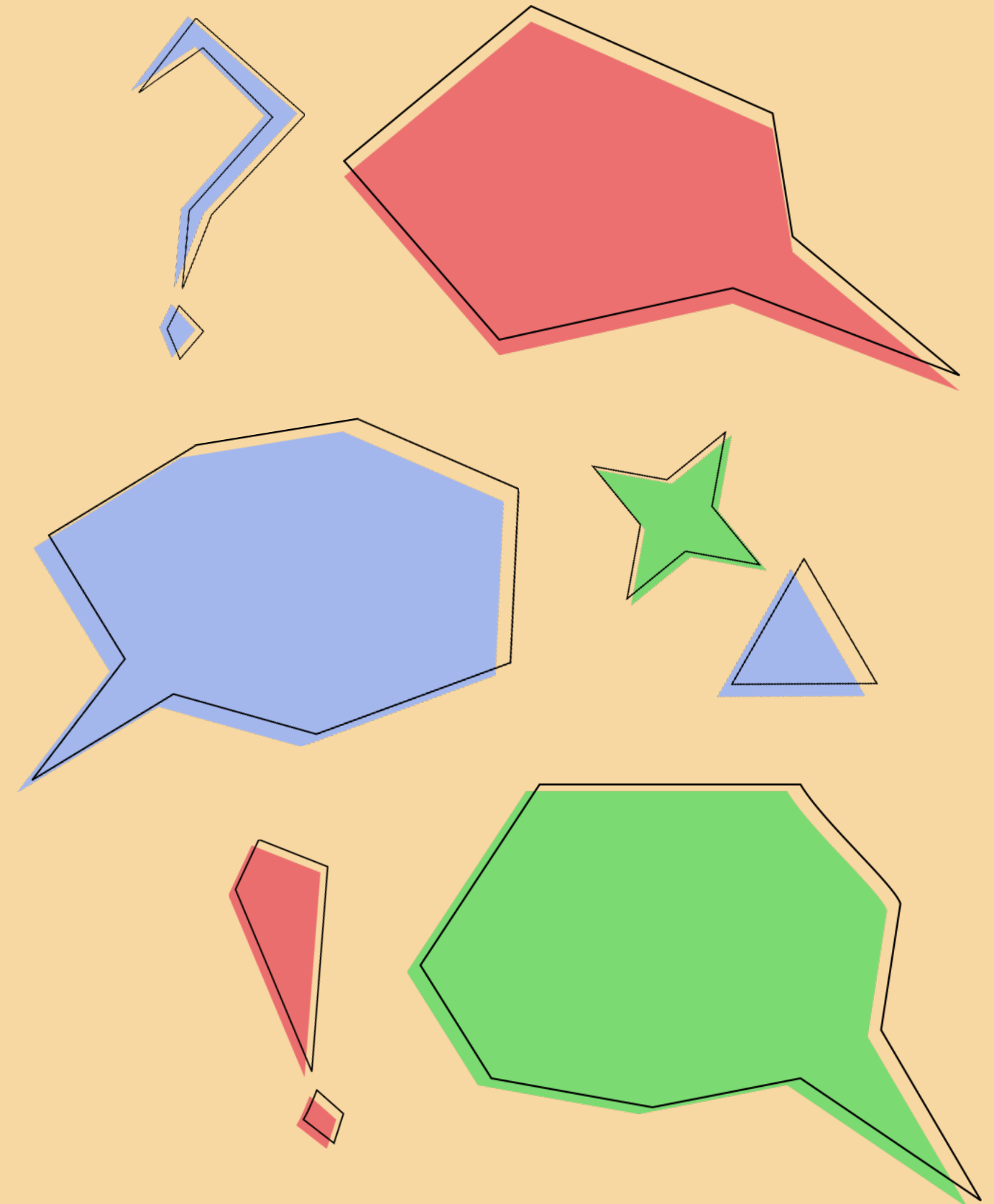
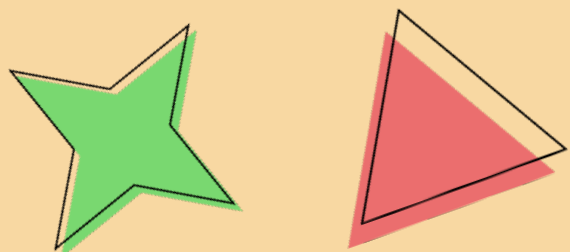
Танцевальные занятия формируют гибкость и чувство ритма, а спортивные игры на свежем воздухе стимулируют общее укрепление здоровья и поддерживают положительный эмоциональный фон.

Факторы, снижающие уровень двигательной активности

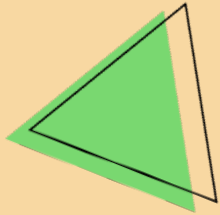
Активное использование цифровых устройств сокращает время, выделяемое подростками на физическую активность. Многие предпочитают проводить свободное время за компьютером или смартфоном.

Увеличение количества времени, проведённого перед телевизором и в интернете, способствует малоподвижному образу жизни. Это ведёт к снижению мышечного тонуса и ухудшению здоровья.

Малоподвижные занятия в школе и дома повышают риск развития заболеваний позвоночника, приводят к снижению массы мышц и нарушают правильную осанку у подростков.



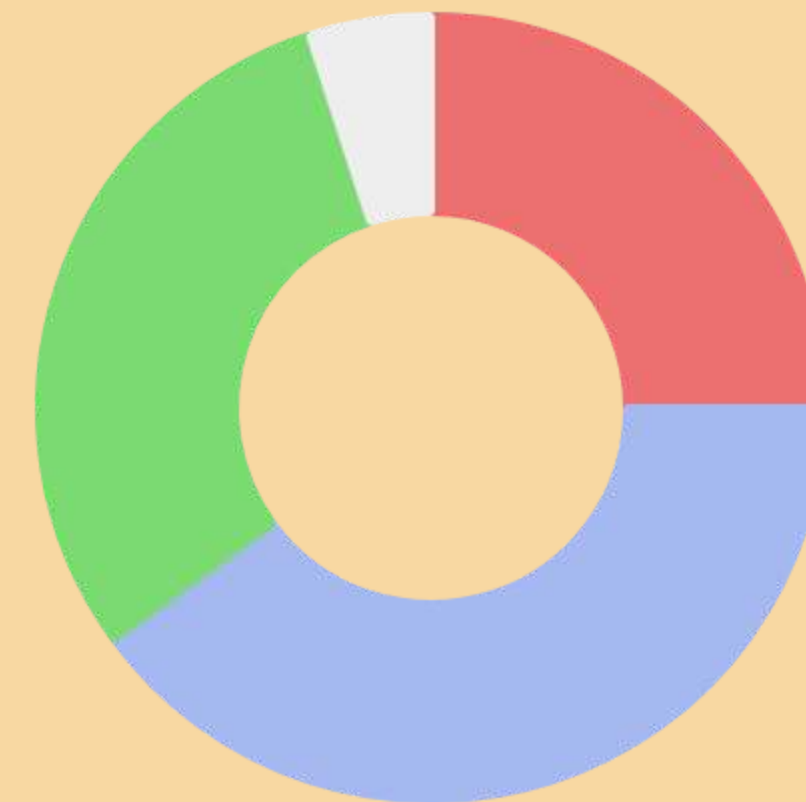
Распределение времени подростков: активность, учёба, отдых



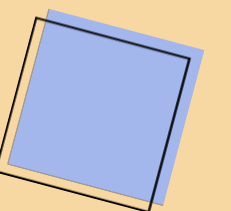
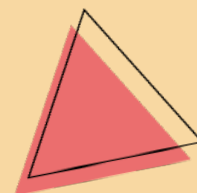
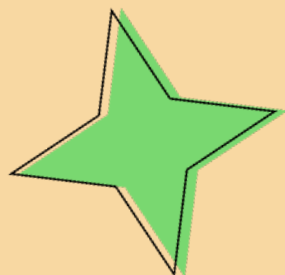
Большую часть времени подростки посвящают учёбе и экранным занятиям, что ограничивает возможности для движения.

Доля времени на физическую активность значительно ниже рекомендованной, что требует внимания к организации досуга.

Физическая активность Учёба Экранное время
Прочее



ВЦИОМ, 2023

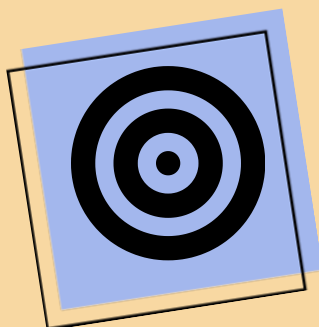


Как физическая активность влияет на успеваемость



Повышение памяти

Регулярные упражнения стимулируют работу мозга, улучшая способность к запоминанию и усвоению новых знаний.



Улучшение концентрации

Двигательная активность способствует развитию внимания, что помогает подросткам лучше сосредотачиваться на учёбе.



Развитие творчества

Физическая нагрузка активизирует творческое мышление, поддерживая инициативность и воображение в учебном процессе.

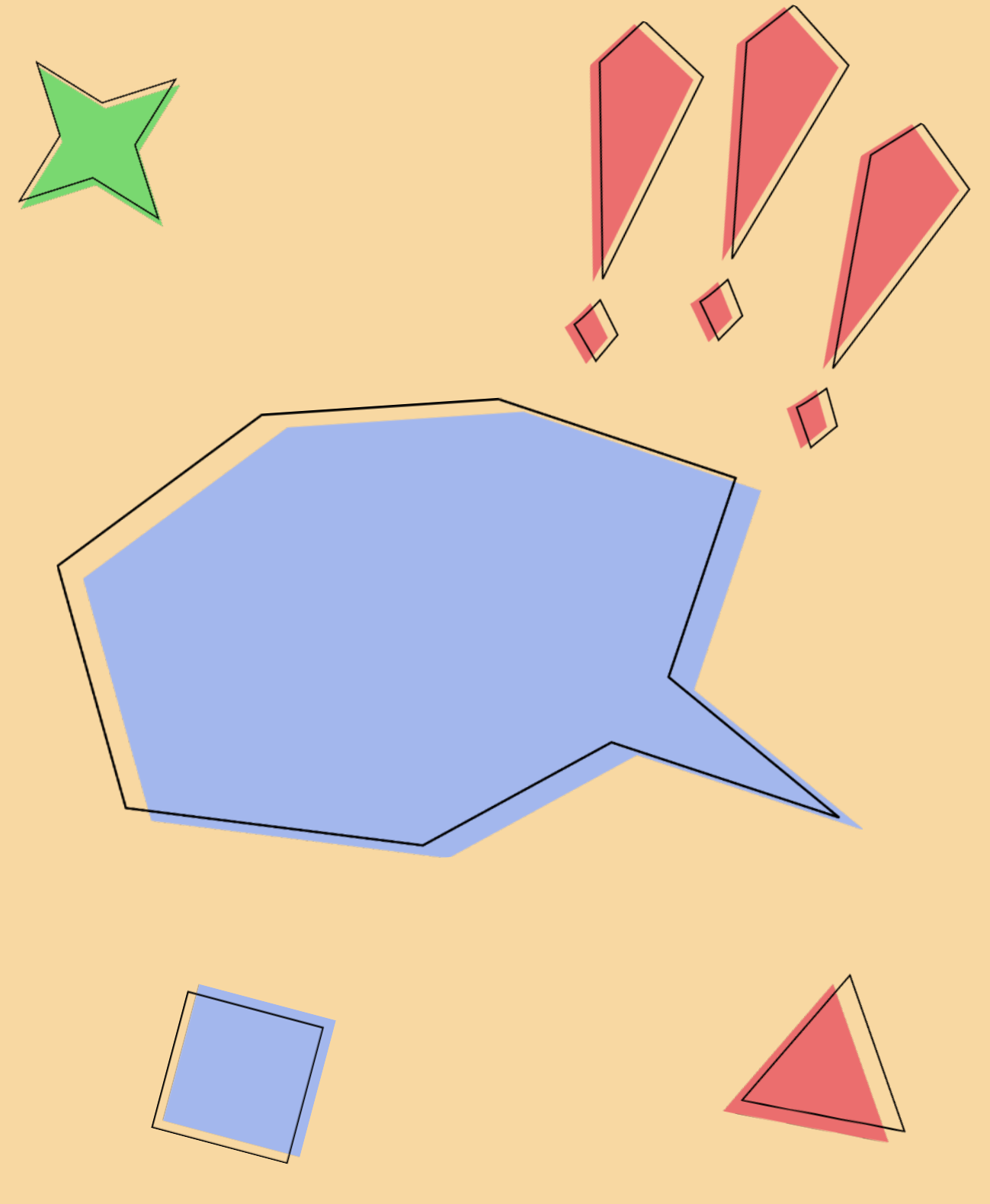
Еженедельный план здоровой активности для подростка

Минут 60 активных занятий ежедневно поддерживают здоровье и развивают выносливость, включая упражнения и динамичные игры.

Регулярные прогулки и активные перемены во время учёбы помогают улучшить кровообращение и восстановить силы.

Рекомендуется заниматься спортом не менее 5 дней в неделю, сочетая различные виды нагрузки для комплексного развития.

Важно соблюдать сбалансированное питание и полноценный ночной сон для максимальной эффективности тренировок и восстановления.



Роль семьи и окружения в формировании привычек движения

- ❑ Семья является основой формирования двигательных привычек: родители, ведущие активный образ жизни, вдохновляют детей своим примером и поддерживают выбор спортивных секций.
- ❑ Друзья и школьное окружение влияют на мотивацию подростков заниматься спортом, способствуя совместным тренировкам и участию в соревнованиях.



Современные способы мотивации к движению

- ❑ Цифровые приложения и фитнес-браслеты позволяют отслеживать активность, повышая интерес подростков к динамическому образу жизни.
- ❑ Участие в индивидуальных и командных соревнованиях стимулирует подростков достигать новых целей и поддерживать регулярные занятия спортом.





Движение — ключ к здоровью и успеху

**Постоянная двигательная активность в
подростковом возрасте формирует фундамент для
физического, психического и социального здоровья,
влияет на учёбу и качество жизни, создавая прочную
основу для будущего.**

