Ларина Татьяна Игоревна

Научный руководитель: Мансурова Л.Г.

Физическая культура

01 декабря 2023 г.

Влияние физической активности на здоровье школьников: польза и рекомендации.

Введение

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Она оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье человека, улучшает его самочувствие и настроение. В данной статье мы рассмотрим влияние физической активности на здоровье школьников и дадим рекомендации по ее организации и проведению.

Положительное влияние физической активности:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию мышечного корсета, укреплению костей и суставов, что снижает риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата у школьников.

2. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Физическая активность укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение, способствует нормализации артериального давления и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Повышение иммунитета. Физические упражнения стимулируют работу иммунной системы, что позволяет школьникам легче переносить вирусные и бактериальные заболевания, а также снижает риск заражения.

4. Улучшение когнитивных функций. Регулярная физическая активность улучшает работу мозга, повышает концентрацию внимания, память и способность к обучению.

5. Нормализация веса. Занятия физической культурой помогают поддерживать нормальный вес школьников, предотвращая развитие ожирения и связанных с ним заболеваний.

Рекомендации по организации физической активности школьников:

1. Разнообразие. Для поддержания интереса школьников к занятиям физической культурой следует разнообразить их, включая в программу различные виды спорта и физических упражнений.

2. Индивидуальный подход. При организации занятий физической активностью необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого школьника, его физическую подготовку и состояние здоровья.

3. Постепенность. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, начиная с простых упражнений и заканчивая более сложными. Это поможет избежать травм и перегрузок.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья школьников, укрепляя их опорно-двигательный аппарат, улучшая работу сердечно-сосудистой и иммунной систем, а также способствуя нормализации веса. Для достижения максимального положительного эффекта от занятий физической культурой, необходимо разнообразить нагрузки, учитывать индивидуальные особенности школьников, постепенно увеличивать сложность упражнений и проводить занятия регулярно.

# Список литературы

1. “Физическая активность и здоровье: обзор текущих исследований”. Журнал науки о спорте и здоровье. 2012.

2. “Влияние физической активности на когнитивные функции у детей и подростков: систематический обзор”. Спортивная медицина. 2016.

3. “Физические упражнения и иммунная система”. Клинический журнал спортивной медицины. 1998.

4. “Влияние физических упражнений на минеральную плотность костной ткани у детей и подростков”. Журнал клинической эндокринологии и метаболизма. 2002.

5. “Польза физической активности для сердечно-сосудистой системы у детей”. Циркуляция. 2007.

6. “Регулярные физические упражнения предотвращают ожирение и улучшают метаболическое здоровье”. Международный журнал ожирения. 2004.

7. “Польза физического воспитания для здоровья”. Журнал физического воспитания. 2009.

8. “Индивидуализация программ физического воспитания”. Педагогическая психология. 2011.

9. “Систематический обзор влияния мероприятий по физической активности на когнитивные показатели у детей и молодежи”. Профилактическая медицина. 2013.