УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Наумец Виктор Юрьевич**

Студент

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева»

***Научный руководитель: Приходов Дмитрий Сергеевич***

*к. ф. к. и в., доцент*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева»

**Аннотация:** В статье рассматривается роль физической культуры как важного фактора укрепления здоровья у детей и подростков. В условиях современного общества, характеризующегося увеличением числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая активность становится ключевым элементом в формировании здорового образа жизни.

Исследуются основные аспекты влияния регулярных занятий спортом на физическое развитие, укрепление сердечно-сосудистой системы и поддержание здорового веса. Особое внимание уделяется психологическим преимуществам физической активности, таким как снижение уровня стресса, повышение самооценки и развитие социальных навыков.

В статье также предлагаются рекомендации по организации физической активности для детей и подростков, направленные на стимулирование интереса к спорту и создание позитивной атмосферы для занятий.

Выводы подчеркивают необходимость интеграции физической культуры в повседневную жизнь подрастающего поколения для обеспечения их здоровья и благополучия в будущем.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, дети, подростки, физическая активность, укрепление здоровья, психологическое благополучие, социализация, спортивные занятия, оздоровление, образ жизни, профилактика заболеваний

**PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN PROMOTING HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS**

**Naumets Viktor Yurievich**

*Scientific adviser: Prichodov Dmitry Sergeevich*

**Abstract:** The article considers the role of physical culture as an important factor in the promotion of health in children and adolescents. In the conditions of modern society, which is characterised by an increase in the number of diseases associated with a sedentary lifestyle, physical activity becomes a key element in the formation of a healthy lifestyle.

The main aspects of the influence of regular physical activity on physical development, strengthening of the cardiovascular system and maintenance of a healthy weight are studied. Special attention is given to the psychological benefits of physical activity, such as reducing stress levels, improving self-esteem and developing social skills.

The article also provides recommendations for organising physical activity for children and adolescents to stimulate interest in sport and create a positive atmosphere for exercise.

The findings highlight the need to integrate physical activity into the daily lives of the younger generation to ensure their future health and well-being.

**Key words:** physical education, health, children, adolescents, physical activity, health promotion, psychological well-being, socialisation, sports activities, health improvement, lifestyle, disease prevention

Физическая культура занимает важное место в жизни каждого человека, особенно в период детства и подросткового возраста, когда происходит формирование не только физического, но и психологического состояния. В условиях современного общества, характеризующегося увеличением числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием, вопрос укрепления здоровья подрастающего поколения становится особенно актуальным.

Регулярная физическая активность способствует не только улучшению физического состояния, но и развитию психоэмоционального благополучия. Исследования показывают, что дети и подростки, занимающиеся спортом, имеют более высокие уровни самооценки, лучше справляются со стрессом и обладают более развитыми социальными навыками. В то же время недостаток физической активности может привести к различным заболеваниям, включая ожирение, сердечно-сосудистые болезни и нарушения психического здоровья.

Регулярная физическая активность является необходимым условием для нормального роста и развития детей. Она способствует: формированию скелета, укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию здорового веса.

Рассмотрим каждый момент по отдельности.

Формирование скелета.

Физическая активность играет критическую роль в формировании и укреплении скелета, особенно в детском и подростковом возрасте. Регулярные физические упражнения способствуют не только развитию мышечной массы, но и увеличению плотности костной ткани, что является важным для предотвращения заболеваний, таких как остеопороз. Силовые тренировки и упражнения с отягощениями стимулируют рост костей за счет увеличения выработки гормонов, таких как ИФР-1, которые способствуют образованию костной ткани. Исследования показывают, что такие нагрузки снижают уровень склеростина — белка, который тормозит образование костей, тем самым способствуя их укреплению

Кроме того, физическая активность способствует образованию костных шероховатостей и бугров в местах прикрепления мышц, что также усиливает прочность костей. Кости растут более активно в тех направлениях, где испытывают наибольшее натяжение или сжатие, что делает регулярные физические нагрузки важными для их правильного развития.

Формирование скелета продолжается до 25 лет, и в этот период особенно важно заниматься спортом и выполнять физические упражнения. Это помогает не только укрепить кости, но и снизить риск травм и переломов в будущем

Таким образом, активная физическая деятельность является необходимым условием для гармоничного развития опорно-двигательной системы человека.

Укрепление сердечно-сосудистой системы.

Физическая активность является одним из важнейших факторов, способствующих укреплению сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические нагрузки оказывают комплексное положительное влияние на здоровье сердца и сосудов, что включает в себя следующие аспекты:

Физическая активность улучшает работу сердечной мышцы, увеличивая её силу и выносливость. При регулярных тренировках сердце становится более эффективным в перекачивании крови, что позволяет ему работать с меньшими затратами энергии. Это особенно важно для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, так как тренированное сердце лучше справляется с физическими нагрузками и стрессами.

Физическая активность способствует снижению артериального давления. Умеренные кардионагрузки, такие как ходьба, плавание или легкий бег, помогают расслабить стенки сосудов, что приводит к снижению общего сопротивления кровотоку. Это особенно полезно для людей с гипертонией, так как регулярные тренировки могут значительно снизить уровень артериального давления.

Занятия спортом способствуют снижению уровня "плохого" холестерина (ЛПНП) и повышению уровня "хорошего" холестерина (ЛПВП). Это важно для предотвращения атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические нагрузки помогают нормализовать уровень триглицеридов в крови, что также снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Физическая активность способствует улучшению состояния эндотелия — внутреннего слоя кровеносных сосудов. Упражнения увеличивают выработку оксида азота, который помогает расширять сосуды и улучшать их эластичность. Это снижает риск развития атеросклероза и других заболеваний, связанных с нарушением кровообращения.

Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают снижать уровень стресса и улучшают общее настроение. Психоэмоциональное состояние напрямую связано с состоянием сердечно-сосудистой системы; стресс является одним из факторов риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Поддержание здорового веса.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здорового веса, обеспечивая множество физиологических и метаболических преимуществ. Вот более подробное объяснение ее значения:

Регулярные физические нагрузки способствуют увеличению общего количества сжигаемых калорий. Это особенно важно для контроля веса, так как избыток калорий, потребляемых с пищей, приводит к накоплению жира. Физическая активность помогает создать дефицит калорий, необходимый для снижения веса или его поддержания на здоровом уровне.

Физическая активность ускоряет обмен веществ, что позволяет организму более эффективно использовать энергию. Упражнения повышают уровень метаболизма даже в состоянии покоя, что означает, что тело продолжает сжигать калории даже после завершения тренировки.

Это особенно важно для предотвращения набора веса и поддержания мышечной массы.

Формирование мышечной массы

Занятия спортом способствуют росту и укреплению мышечной массы. Мышцы требуют больше энергии для поддержания своего существования по сравнению с жировой тканью, поэтому увеличение мышечной массы может привести к повышению общего метаболизма и улучшению способности организма сжигать калории.

Физическая активность помогает предотвратить накопление жира в области живота и других проблемных зонах. Упражнения, особенно силовые тренировки и кардионагрузки, способствуют снижению абдоминального жира, который связан с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Психологическое здоровье

Физическая активность также влияет на психологическое состояние человека. Регулярные занятия спортом могут улучшить настроение и снизить уровень стресса, что может помочь избежать эмоционального переедания и способствовать более здоровым пищевым привычкам.

Снижение уровня стресса: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и общее самочувствие.

Повышение самооценки: Успехи в спорте способствуют формированию уверенности в себе и своих силах.

Социализация: Командные виды спорта развивают навыки взаимодействия с другими, что важно для формирования социальных связей.

Рекомендации по организации физической активности.

Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни и играет ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья. Вот несколько рекомендаций по организации физической активности:

Общие рекомендации:

Увеличьте уровень активности: Старайтесь как можно больше двигаться в течение дня. Например, поднимайтесь по лестнице вместо использования лифта, или проходите часть пути до работы пешком.

Регулярные короткие перерывы: Делайте 3-5 минутные перерывы каждый час, чтобы встать и пройтись. Это поможет избежать усталости и улучшит циркуляцию крови.

Активные игры: Участвуйте в активных играх с детьми или друзьями. Это не только физическая активность, но и способ укрепить социальные связи.

Специфические виды активности:

Ходьба: Простая и доступная форма физической активности. Рекомендуется заниматься быстрой ходьбой по 30 минут 3-5 раз в неделю.

Бег: Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает общее состояние здоровья.

Фитнес: Включает аэробные и силовые тренировки, что помогает улучшить физическую форму и общее самочувствие.

Планирование физической активности:

Систематичность: Для достижения положительных результатов важно заниматься регулярно. Рекомендуется тратить не менее 2000 ккал в неделю на физическую активность.

Постепенное увеличение нагрузки: Начинайте с умеренной интенсивности и постепенно увеличивайте нагрузку по мере привыкания организма.

Для разных возрастных групп:

Дети и подростки: Рекомендуется не менее 60 минут физической активности в день от умеренной до высокой интенсивности.

Взрослые: Не менее 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю, дополненные упражнениями для укрепления мышц дважды в неделю.

Пожилые люди: Рекомендуется не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю, с акцентом на упражнения для поддержания гибкости и равновесия.

Эти рекомендации помогут организовать физическую активность таким образом, чтобы она приносила максимальную пользу для здоровья и благополучия.

Заключение

В заключение, физическая культура представляет собой важный фактор, способствующий укреплению здоровья у детей и подростков. Регулярные занятия физической активностью не только способствуют физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние, формируя уверенность в себе и улучшая социальные навыки.

Родители, педагоги и общество в целом должны активно поддерживать и поощрять физическую активность среди молодежи, создавая позитивную атмосферу для занятий спортом. Это включает в себя доступ к спортивным сооружениям, организацию различных спортивных мероприятий и внедрение программ по физическому воспитанию в образовательные учреждения.

Таким образом, интеграция физической культуры в повседневную жизнь подрастающего поколения является необходимым шагом к формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний. Укрепление здоровья детей и подростков через физическую активность — это инвестиция в их будущее, которая принесет плоды как на индивидуальном уровне, так и для общества в целом.

**Список источников**

1. Антропова, М. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье учащихся [Текст] / М. В. Антропова, Г. П. Сальникова // Советская педагогика. – 1967 – № 3 – С. 3 – 4
2. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. - Мн.: Нар. асвета, 1978 — 88 с.
3. Гундобин, Н. П. Особенности детского организма. Основные факторы к изучению детских болезней [Текст] / Н. П. Гундобин.– СПб. : Изд. журнала «Практическая медицина», 2016
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 1970 – 196 с.

© В.Ю. Наумец, 2025