

Физическая культура как инструмент борьбы со стрессом у детей и подростков

Подготовила Васюнина Олеся Андреевна, гр. ИСП-11



1 Введение

Физическая культура играет важную роль в борьбе со стрессом детей и подростков. Она влияет не только на физическое здоровье, но и на психическое и социальное развитие, сокращая уровень стресса.

Цель доклада: исследовать роль физической культуры в снижении уровня стресса у детей и подростков и разработать рекомендации по повышению физической активности молодых людей. **Задачи доклада:**

1. Изучить влияние физической активности на уровень стресса
2. Проанализировать основные мотивы для занятий спортом
3. Разработать рекомендации для педагогов и родителей

2 Влияние физической культуры на снижение уровня стресса

Высокая физическая активность: уровень стресса составляет всего 20%. Это связано с тем, что физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, которые снижают тревожность и улучшают настроение.

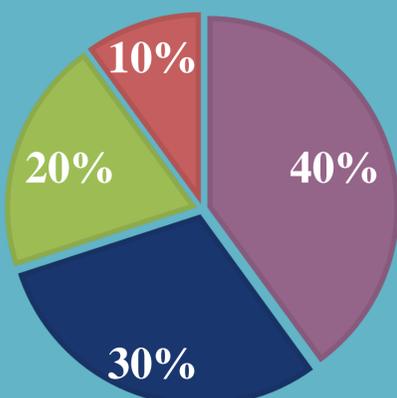
Средняя физическая активность: уровень стресса достигает 50%. Такие дети испытывают умеренное психоэмоциональное напряжение.

Низкая физическая активность: уровень стресса составляет 80%. Это свидетельствует о том, что отсутствие физической активности негативно сказывается на психическом здоровье. Малоактивный образ жизни часто сопровождается накоплением негативных эмоций, снижением самооценки и повышенной утомляемостью.



3 Основные мотивы для занятий спортом

- Интерес к физкультуре
- Поддержка родителей
- Успехи в спорте
- Другие причины



4 Рекомендации для повышения интереса к физической культуре

Группа	Рекомендации
Педагоги и тренеры	Поощрение участия в соревнованиях
Родители	Поддержка детей, личный пример, создание условий для занятий дома

Физическая культура является важным элементом формирования стабильного психоэмоционального состояния детей и подростков. Ее влияние охватывает физическое, психическое и социальное развитие.