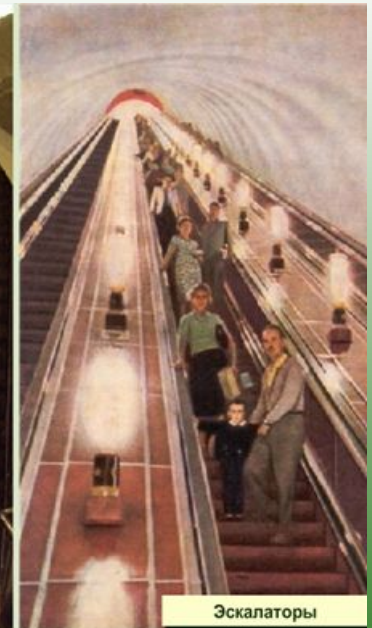


***Движения
играют
роль в нашей жизни?***

**Выполнили работу учащиеся
8 класса:
Сухобокова Юлия, Бевзюк
Кристина, Акимова Галина,
Бабурова Ирина**

Основополагающий вопрос

- **Движение- это жизнь?**



Эскалаторы

Проблемный вопрос:

***Малоподвижный образ жизни-
хорошо или плохо?***

Гипотеза

- **Врач пациенту прописал постельный режим. Длительное время пациент провел без движения. Он физически ослаб. Его мышцы потеряли эластичность, стали дряблыми. Предположим, что большую роль играют мышцы в ансамбле (опорно-двигательный аппарат) при исполнении движений. В чем заключается эта роль?**

Своё исследование мы начали с того, что решили выяснить какую роль в эволюции человека играет способность двигаться?

Способность двигаться — важнейшее свойство животного организма.

Развитие функции движения подчинило себе устройство и всю жизнедеятельность организма.

Биологически человек остается представителем животного царства. Поэтому строение и функции нашего организма в течение миллионов лет эволюции формировались в неразрывной связи с их участием в осуществлении двигательных актов.

Определенный объем двигательной деятельности составляет для человека важнейшее условие сохранения нормального здоровья и работоспособности.

Движение лежит в основе трудовой деятельности. Самим своим возвышением над миром прочих животных человек обязан именно труду. На заре формирования человека трудовая деятельность была прежде всего мышечной работой.

Движения верхних конечностей, занимавшие все большее место в труде, содействовали тому, что человек освоил вертикальную позу и прямохождение. Без движения не было бы предпосылок для труда и, стало быть, для формирования человека.

Движение — необходимый участок нашей психической деятельности. Отцу русской физиологии И. М. Сеченову, принадлежат известные слова: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение».

Непосредственными исполнителями функции движения являются мышцы.

Однако они отнюдь не солируют в нашем ансамбле при исполнении движений. Деятельность их неразрывно связана прежде всего с костно-суставными механизмами. Не случайно мы часто говорим об опорно-двигательном аппарате, в который включаем три системы: костную (скелет), связочно-суставную и мышечную.

Общее количество скелетных мышц около 600, у взрослого человека они составляют более 40 % массы тела. Скелетные мышцы оказывают влияние на течение обменных процессов и на осуществление функций внутренних органов. Дыхательные движения осуществляются мышцами груди и диафрагмой, а мышцы брюшного пресса способствуют нормальной деятельности органов брюшной полости, кровообращения и дыхания.

- **Увеличение двигательной активности детей и подростков приводит к изменениям в костной системе и более интенсивному росту их тела. Под влиянием тренировки кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам и травмам. Физические упражнения и спортивная тренировка, организованные с учетом возрастных особенностей детей и подростков, способствуют устранению нарушения осанки.**

- Малоподвижный образ жизни— *гипокинезия*—вреден здоровью. Избыточная масса, развивающийся склероз и связанные с ним сердечно-сосудистые нарушения — следствие гипокинезии.
- Разносторонняя мышечная деятельность повышает работоспособность организма, при этом уменьшаются энергетические затраты организма на выполнение работы.

- При систематическом выполнении физических нагрузок формируется более совершенный механизм дыхательных движений.
- Увеличивается глубина дыхания, повышается использование кислорода тканями организма.
- Под влиянием тренировок увеличивается жизненная ёмкость легких. Кровеносные сосуды в процессе тренировки становятся более эластичными, что улучшает условия передвижения крови.

- **Если человек малоподвижен по роду своей работы, не занимается спортом и физической культурой, то в среднем и пожилом возрасте эластичность и сократительная способность его мышц снижается. Мышцы становятся дряблыми. В результате слабости мышц брюшного пресса происходит опущение внутренних органов и нарушается функция желудочно-кишечного тракта. Слабость мышц спины вызывает изменение осанки. Постепенно развивается сутулость. Нарушается координация движений.**

Благоприятный эффект, который оказывают физические упражнения на формирование здорового, сильного, выносливого человека с правильным телосложением и гармонично развитой мускулатурой, известен давно.

Для нашего времени характерны широкие возможности повышения уровня физического развития человека.

Вывод:

- 1. Благодаря движению и мышечной работе человек в процессе эволюции освоил вертикальную позу и прямохождение, что послужило предпосылками для развития трудовой деятельностью.**
- 2. Мышцы не солируют в ансамбле опорно-двигательного аппарата, деятельность их неразрывно связана с костно-суставными механизмами –это позволяет нам двигаться.**

Вывод:

- 3. Малоподвижный образ жизни - вреден здоровью. Избыточная масса, развивающийся склероз нарушения сердечно-сосудистой системы- последствия отсутствия активных движений в нашей жизни.**
- 4. Выбор за тобой. Двигаться и жить, или существовать.**

Литература:

- Николаев Ю.С. , Нилов Е.И. Простые и полезные истины. М.: Физическая культура и спорт, 1999.
- Розенблат В.В. Симфония жизни (популярная физиология человека).-М.: Физкультура и спорт, 2000.-239с
- Хрипкова А.Г. Анатомия, физиология и гигиена человека. Пособие для учителя. М., Просвещение. 1998.
- И.Д.Зверев. Человек. Организм и здоровье. Москва: издательский центр Вентана –Граф, 2000