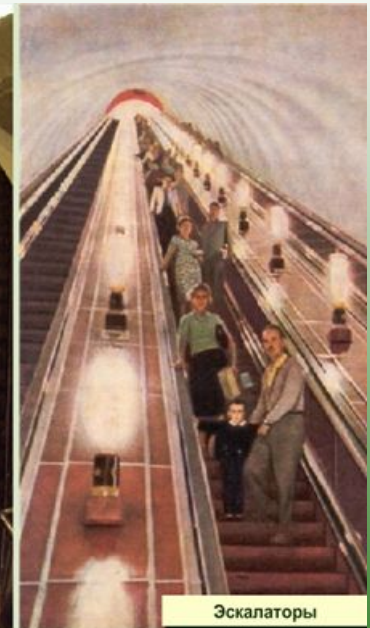


***Движения  
играют  
роль в нашей жизни?***

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

# Основополагающий вопрос

- **Движение- это жизнь?**



---

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