Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Преподаватель- организатор ОБЖ
Пароваткина Т.А. АОУ школа №1г.Долгопрудный.

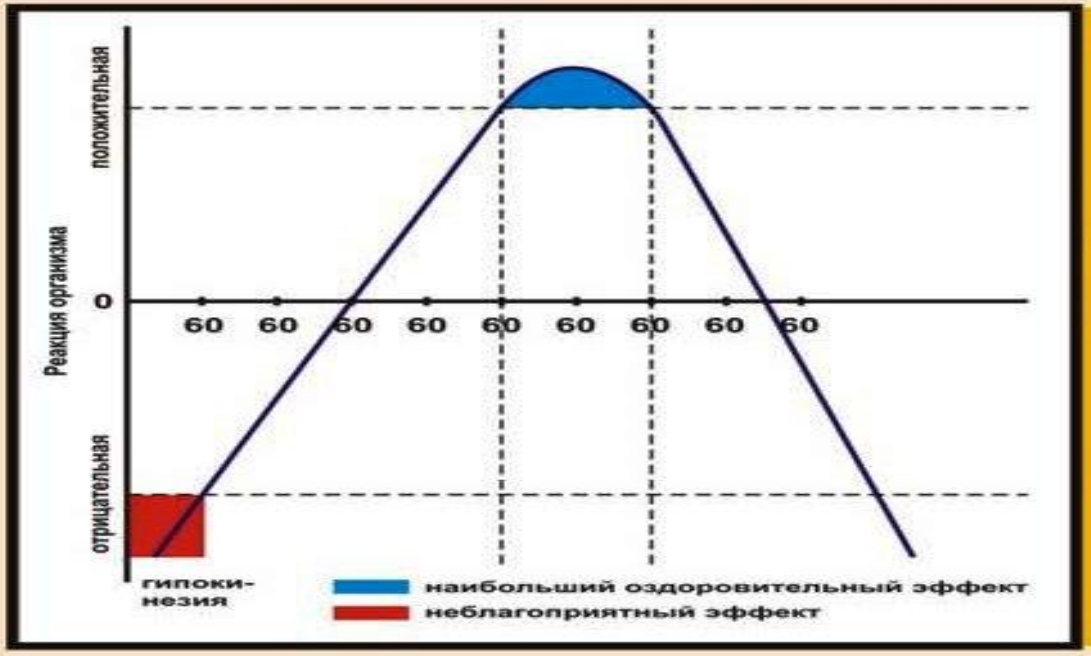
- В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.
- В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность в среднем до 3,5 МДж.

В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ

Ничто так не разрушает организм, как физическое бездействие

Аристотель

Двигательная активность повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды: стрессовым ситуациям, перепадам температуры, радиации, травмам, гипоксии, болезнетворным микроорганизмам. Двигательная активность включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности (плавание, прогулка, работа по дому, спортивные занятия). Норма суточной двигательной активности у юношей и девушек соответственно 30 и 25 тысяч шагов. Минимальная величина суточных энергозатрат - 288-3840 ккал



- Исследования показывают, что только 15% выпускников средних школ здоровы, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья от нормы. Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (гиподинамия). Нормой суточной двигательной активности школьников 11 – 15 лет является наличие (20-24)% динамической работы в дневном распорядке, то есть 4 – 5 уроков физкультуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен составлять 3100 – 4000 ккал.
- Два урока физкультуры в неделю (даже сдвоенные) компенсируют ежедневный дефицит двигательной активности лишь на 11%. Для нормального развития девочек необходимо 5 – 12 часов в неделю, а мальчиков — 7 – 15 часов занятий физическими упражнениями разного характера (уроки физкультуры, физкультпаузы, танцы, активные перемены, игры, физический труд, утренняя гимнастика и т.п.). Интенсивность ежедневных занятий должна быть достаточно высокой (средняя ЧСС при этом — 140 – 160 уд/мин).

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

Сердечно-дыхательная выносливость

Способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности

Мышечная сила и выносливость

Мышечная сила - сила, которую способна развить мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета. Мышечная выносливость означает способность человека в течение некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-либо группу мышц

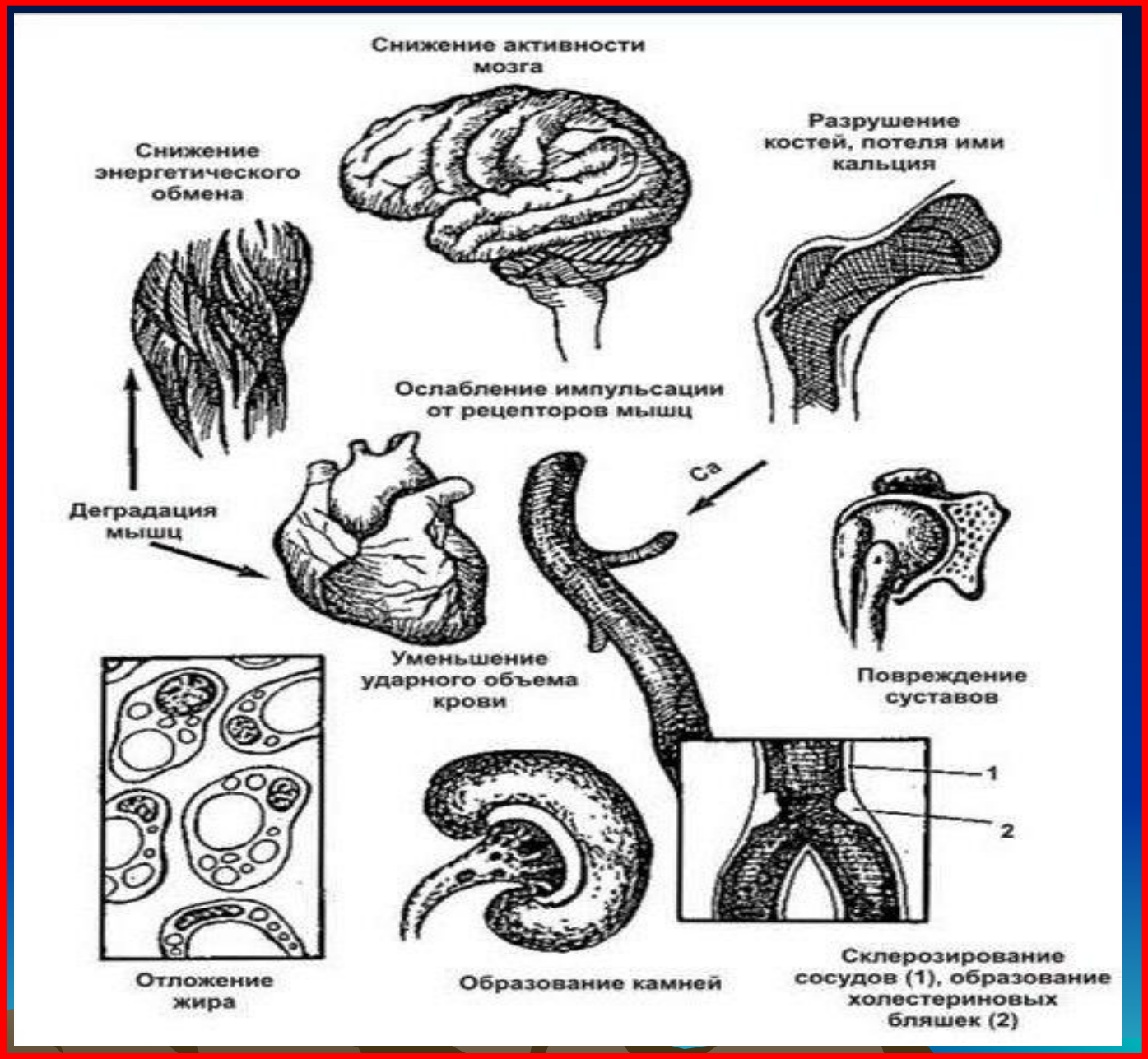
Скоростные качества

Необходимы человеку для передвижения с максимальной скоростью, при исполнении различных прыжков, связанных с перемещением тела

Гибкость

Развитие свойств опорно-двигательного аппарата человека по расширению пределов движения отдельных звеньев организма

Дефицит энергозатрат, равный 500 - 750 ккал в сутки приводит к гиподинамии (недостатку движения), которая грозит серьезными последствиями для здоровья организма.


Снижение активности мозга
Снижение энергетического обмена
Разрушение костей, потеля ими кальция
Ослабление импульсации от рецепторов мышц
Ca
Деградация мышц
Уменьшение ударного объема крови
Повреждение суставов
1
2
Отложение жира
Образование камней
Склерозирование сосудов (1), образование холестериновых бляшек (2)

- Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов.
- Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина и триглицеридов в крови, это характерно для развития атеросклероза (хроническое сердечно-сосудистое заболевание), ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Движения должны доставлять удовольствие

Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу после возвращения домой

Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время

Не ленитесь

Заставляйте себя ходить пешком

Подходя к лифту вспоминайте, что есть лестница

- **Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. *В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости* – показателей биологического возраста организма и его жизнеспособности.**