

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.



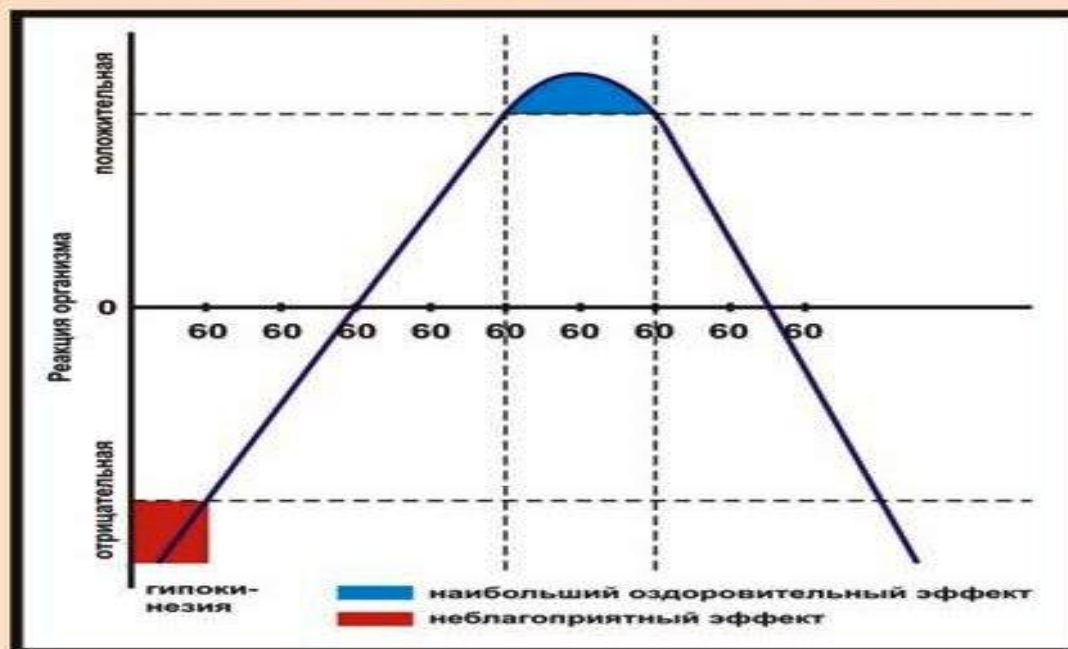
В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ



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).



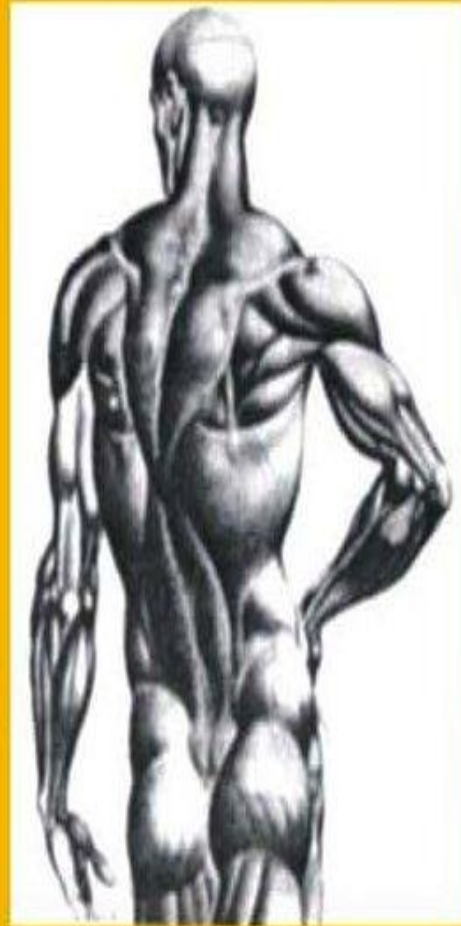
ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

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





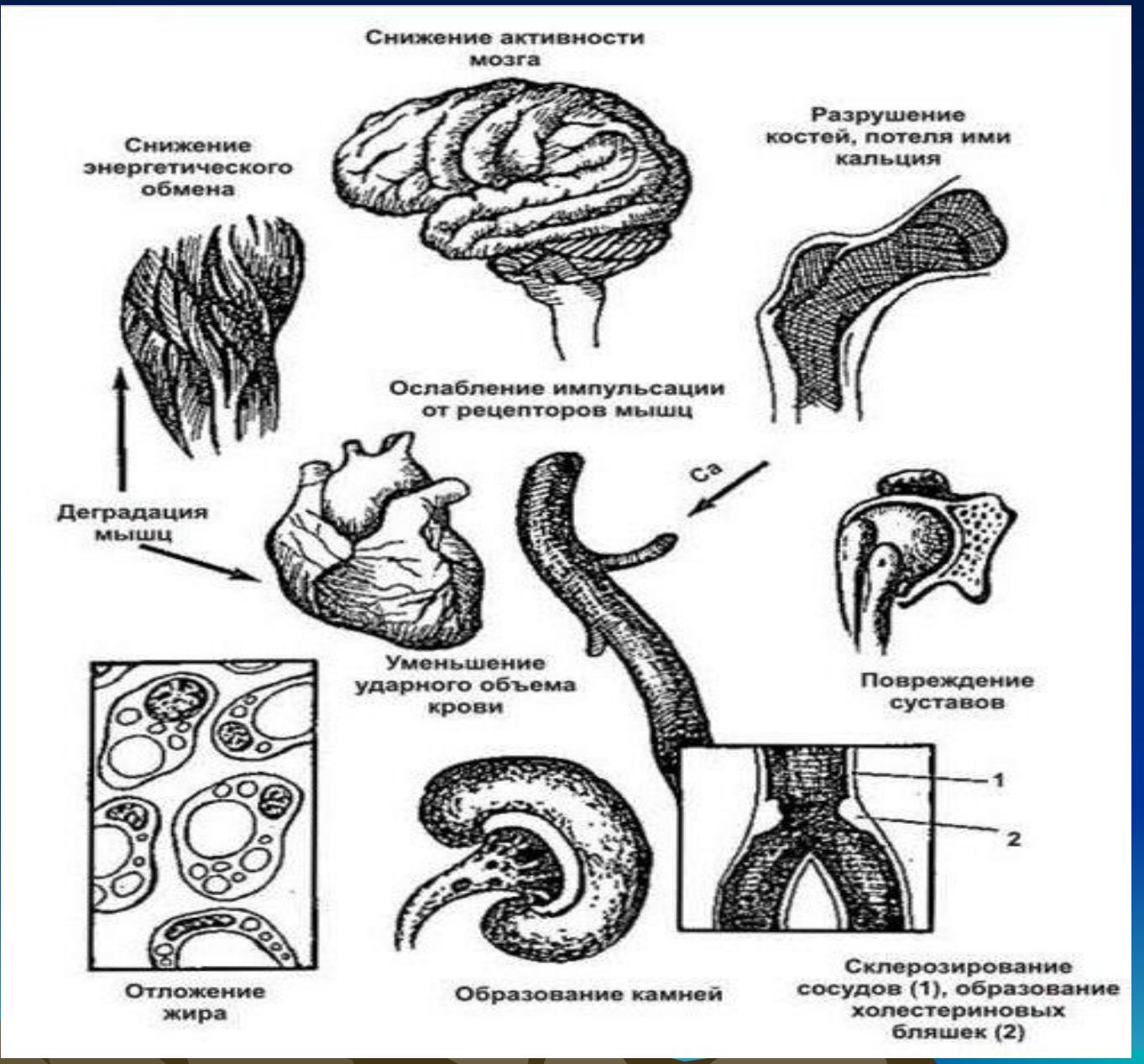
Скоростные качества

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.



- **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.

