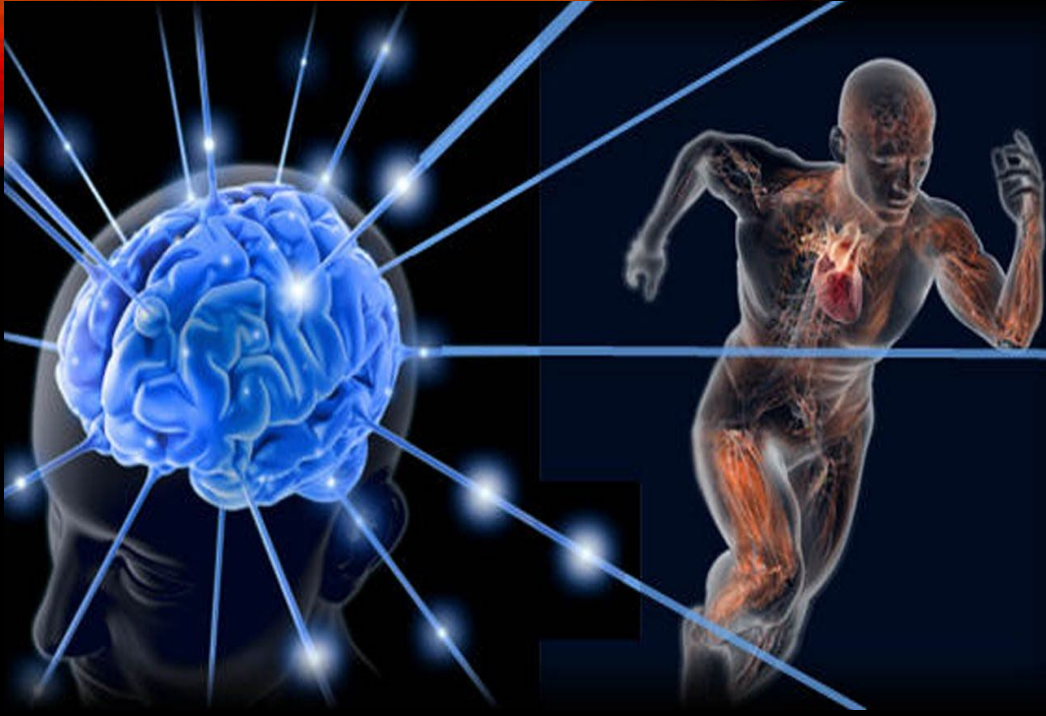


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Дистанционный познавательный проект «Тайны Гиппократа»

Супер-сила.

Тайные ресурсы организма.



РЕСУРСЫ ОРГАНИЗМА
(от франц. resources...) —

ВОЗМОЖНОСТИ, ИСТОЧНИКИ
АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО
ОРГАНИЗМА.

Физиологические резервы организма

- 1. Энергетические резервы** – определяются запасом энергетических веществ в организме (КрФ, гликогена, жирных кислот), скоростью их утилизации во время работы и восстановления в период отдыха.
- 2. Пластические резервы** – определяются запасом структурных белков, которые во время работы могут использоваться для получения энергии, а также степенью гипертрофии органов.
- 3. Функциональные резервы** – определяются диапазоном изменения функции при мышечной деятельности (предельные значения МОК, МОД, СОК, МПК).
- 4. Иммунные резервы** – определяется запасом иммунных белков (лимфоцитов, антител), которые при нагрузке используются для получения энергии. При неадекватных нагрузках именно они снижаются первыми.
- 5. Психические резервы** – определяются совершенством нейрогуморальной регуляции, скоростью обработки информации в ЦНС, психоэмоциональной устойчивостью организма.

НА ЧТО СПОСОБНО НАШЕ ТЕЛО?



Оказывается, человек может без отдыха пробежать несколько сотен километров, плавать в воде при температуре воздуха -43 градуса, обходиться без пищи 49 суток, задерживать дыхание на 15 минут и показывать другие чудеса силы и выносливости.



В НАШЕЙ СТРАНЕ В 1980 ГОДУ В ДНИ ВСЕМИРНОЙ ОЛИМПИАДЫ
ЮРИЙ ШУМИЦКИЙ

ЗАВЕРШИЛ ПЕШЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МАРШРУТУ
ВЛАДИВОСТОК - МОСКВА.

В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ОН ПРОШЕЛ ПЕШКОМ 12 ТЫС. КМ.

А ВОТ А.Р. ИВАНЕНКО, КОТОРЫЙ В 30 ЛЕТ БЫЛ ИНВАЛИДОМ,

СУМЕЛ В 64 ГОДА ПРОБЕЖАТЬ ЗА ГОД РАССТОЯНИЕ

ОТ ЛЕНИНГРАДА ДО МАГАДАНА

ПРОТЯЖЕННОСТЬЮ 11783 КМ!

Есть и курьезные примеры своеобразной сверхвыносливости человека.

В 1951 г. один энтузиаст сумел пройти за 4 ч без остановки **25 км...**

задом наперед!

Какая польза от бега и как бег влияет на организм человека?



Бег оказывает воздействие практически на все мышцы тела, но в первую очередь на ноги. Икры, ступни, бедра получают максимальную нагрузку. Отвечая на вопрос, на какие мышцы влияет бег, можно добавить мышцы верхнего и нижнего пресса, часть спинных мышц, мышцы рук и др.

Особенно благотворное влияние бег оказывает на здоровье человека на уровне мельчайших сосудов – артериол, венул, капилляров. Бег укрепляет сердечную мышцу. Регулярные пробежки помогают предотвратить многие проблемы с сердцем, а также устранить уже имеющиеся заболевания.

УСТОЙЧИВОСТЬ К ХОЛОДУ

Процесс закаливания организма является одним из способов укрепления здоровья человека.



Во время Великой Отечественной войны
советский сержант

Петр Голубев

за 9 ч проплыл в ледяной воде 20 км и
успешно выполнил боевое задание.

Конечно, у тебя нет необходимости повторять этот подвиг, но закаляя и укрепляя свой организм можно добиться высоких результатов даже в школьном возрасте!

УСТОЙЧИВОСТЬ К ГОЛОДУ, ЖАЖДЕ И НЕДОСТАТКУ КИСЛОРОДА

В январе 1960 г. самоходную баржу с четырьмя советскими военными (А. Зиганшин, Ф. Поплавский, А. Крючковский, И Федотов) штормом унесло в Тихий океан.

На вторые сутки на барже кончилось горючее, вышла из строя рация. Через 37 суток кончился очень скудный запас продовольствия. Ему на смену пришла обжаренная кожа гармоники и сапог.

Суточная норма пресной воды составляла сначала 5, а затем только

3 глотка на человека. Однако этого количества оказалось достаточным, чтобы продержаться **49** дней до момента спасения.



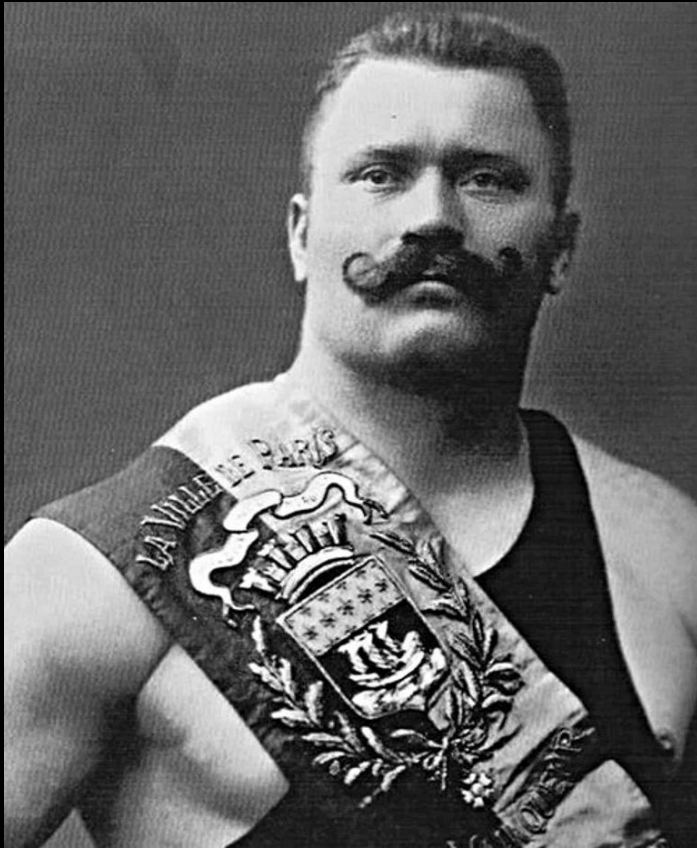
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВОЗДУХА?



Если вы пробовали задержать дыхание на вдохе или выдохе, то, наверное, убедились, что без воздуха можно обойтись в лучшем случае минуты две-три. Правда, время это можно увеличить, если перед задержкой дыхания глубоко и часто подышать, особенно чистым кислородом.

Калифорнийцу Роберту Фостеру после такой процедуры удавалось находиться без акваланга под водой в течение **13 мин 42,5 с.**

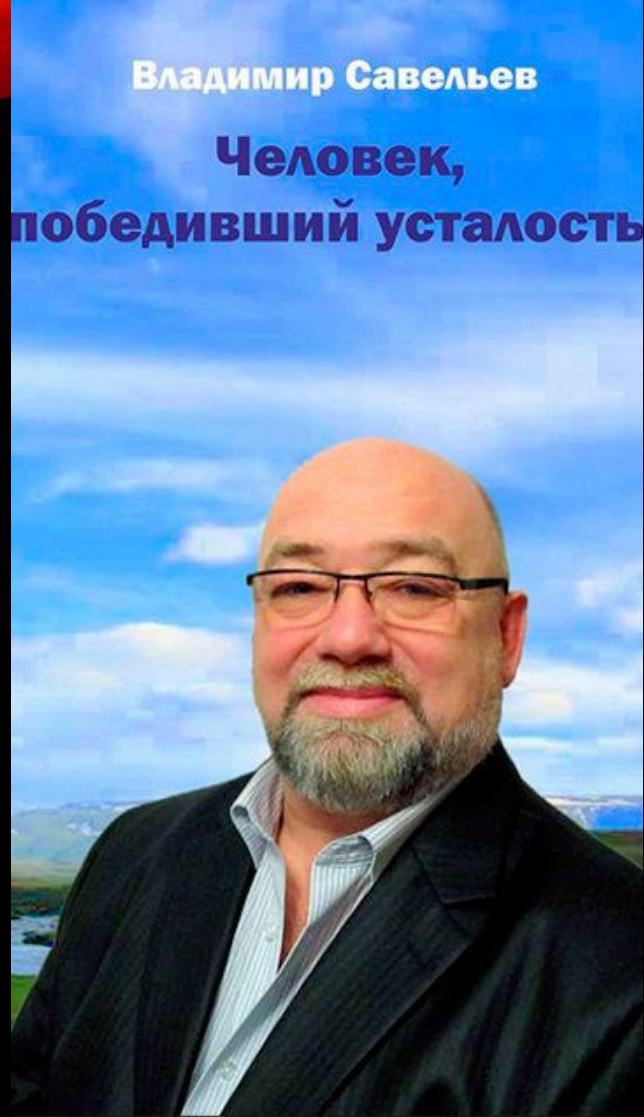
КАКИМИ РЕЗЕРВАМИ ОБЛАДАЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА?



Иван Михайлович Заикин (1880-1949 гг.), прославленный русский атлет, борец, один из первых русских летчиков.

В 1908 году Заикин гастролировал в Париже. После выступления атлета перед цирком на специальном помосте были выставлены разорванные Заикиным цепи, погнутая на его плечах железная балка, "браслеты" и "галстуки", завязанные им из полосового железа.

Некоторые из этих экспонатов были приобретены Парижской кунсткамерой и демонстрировались наряду с другими диковинками.



Владимир Савельев в июле 2001 года завершил 20.07.2001 уникальный силовой марафон с достижением, которое вошел в Книгу рекордов Гиннесса.

Начиная с 18 июля, атлет каждые сутки по 12 часов подряд поднимал 24-килограммовую гирю. Он толкал вес от груди над головой на вытянутую руку, отдыхая не более 10 минут в час. Все это происходило на раскаленной от солнца каменной площади.

За 36 часов Савельев выжал снаряд 14 663 раза, подняв в общей сложности более 351 тонн.

ПАМЯТЬ



Англичанин Доминик О`Брайан, обладает невероятной способностью. Победитель Чемпионата мира по памяти 1994 года способен за час выучить более 300 иностранных слов, а спустя несколько дней, говорить на **НОВОМ ЯЗЫКЕ.**

Тэйлор Уилсон

Самый юный изобретатель в сфере физики. Свою популярность приобрёл не сразу. Физикой и ядерной энергией Тэйлор начал увлекаться, начиная с пятого класса.

В 9 лет мальчик повесил в своей комнате периодическую таблицу Менделеева, которую выучил за неделю.

А в 14 создал реактор, где произвёл ядерный синтез.

В мае 2011 года получил премию на научно-технической ярмарке за создание детектора.



Ни один живой организм, кроме нашего,
на планете Земля
не имеет такого большого диапазона возможностей.

Организм человека даже называют идеальным
механизмом, хотя он не просто механизм.

Можно сказать, что человек и его организм имеют
уникальные возможности,
которые нам подарила сама природа,
и человек должен использовать их во благо себе и
окружающему миру.

КАК УЗНАТЬ, НА ЧТО СПОСОБЕН ТЫ?



ТЫ МОЖЕШЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ СЕБЯ НА СТАНДАРТ НОРМЫ.

- Бег на 30 метров: от 5.3. до 6.6. секунд
- Задержка дыхания на вдохе: 40 – 50 секунд
 - Отжимания от пола: 11 – 16 раз
- Память: 6-8 слов из 10 после однократного прочтения

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Упражнения в тренировке памяти

Проверка **зрительной** памяти при помощи карты Сперлинга. Посмотрите внимательно на карту в течение 20 секунд и запомните количество изображенных знаков, их расположение, последовательность и запишите на листе бумаги.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | 2 | W | G |
| A | R | 6 | 4 |
| C | 5 | X | B |

Возможности нашего организма
потенциально огромны.

Воля, усердие и характер могут сделать тебя
настоящим суперменом!

