



**Сохранение и укрепление здоровья –
важная часть подготовки к трудовой
деятельности и военной службе**



**ТЕМА: двигательная
активность**

Вопросы для повторения

- Дайте понятие биологические ритмы?
- Когда лучше готовить уроки?
- Когда заниматься спортом?
- Профилактика переутомления
- Как избежать от переутомления?







Умственная работоспособность человека

в течении дня меняется

- Лучший период с 9-до 11 часов
- После отдыха с 16- до 17 часов



Физическая работоспособность человека

- 
- Наиболее сильная с 8 до 12 часов и с 14- 17 часов
 - Наиболее слабый с 3 до 5 часов
- 

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Схема «Здоровый образ жизни»



Двигательная активность

- Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.
- Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.
- При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



Виды двигательной активности





Гипокинезия, гиподинамия

- атрофические конфигурации в мышцах,
- общественная физическая детренированность,
- детренированность сердечно-сосудистой системы,
- понижение ортостатической стойкости,
- изменение водно-солевого баланса,
- системы крови,
- деминерализация костей и т.д.



Сердечно - сосудистая система

- снижается сила сердечных сокращений в связи с уменьшением венозного возврата в предсердия,
- сокращаются минутный размер, масса сердца и его энергетический потенциал
- ослабляется сердечная мускула,
- снижается количество циркулирующей крови в связи с застаиванием её в капиллярах.
- Тонус артериальных и венозных сосудов ослабляется,
- падает кровяное давление,
- ухудшаются снабжение тканей кислородом (гипоксия)
- интенсивность обменных действий (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей).



Дыхательная система

- Уменьшается жизненная емкость легких и легочная вентиляция,
- интенсивность газообмена.



Головной мозг

- отсутствие нужных систематических занятий физическими упражнениями связано с негативными переменами в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях
- снижаются общие защитные силы организма и возникает завышенная утомляемость, нарушается сон, снижается способность поддерживать высшую умственную либо физическую работоспособность.



Мышечный тонус

- Снижается тонус мускул, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов.
- Снаружи понижение мышечного тонуса проявляется в виде дряблости мускул.
- Уменьшение нагрузки на костный аппарат и ухудшение его питания приводит к выходу из костей кальция, что нарушает их крепкость.
- В итоге кости становятся подверженными деформации под влиянием нагрузок, к примеру, при переносе тяжестей.



Репродуктивное здоровье

- Развиваются застойные явления в органах малого таза с нарушением их функции и, как следствие, снижается репродуктивная способность.
- Наблюдается понижение функций желез внутренней секреции, в том числе миниатюризируется выброс адреналина - гормона, помогающего удачно преодолевать стрессовые состояния.
- У малоподвижного человека повышается потребность в стимуляции синтеза адреналина искусственными методами с помощью курения табака, приема алкоголя и проч.



Биологические ритмы

- Однообразное малоподвижное состояние организма равномерно приводит к сглаживаю биологических ритмов (менее выраженными становятся дневные конфигурации пульса, температуры и остальных функций).
- существенно снижаются энерготраты организма и, как следствие, снижается скорость обмена веществ, возрастает масса тела за счет жирового компонента.





- Ухудшается состояние органов чувств(зрительного анализатора, вестибулярного аппарата).
- Снижается координация, ухудшается мышечная чувствительность.
- понижение контроля нервной системы за действиями обмена веществ клеток и ухудшение кровоснабжения органов ослабляют иммунитет организма.

Средние характеристики роста и развития

функциональные характеристики у спортсменов существенно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом :

- длина тела юношей 16-17 лет больше на 5,7 - 6 см.
- Сила сжатия кисти руки - больше на 4,5 - 5,7 кг,
- Жизненная ёмкость лёгких - больше на 0,5 - 1,4 литра.



Домашнее задание

- Проанализировать свою двигательную активность и дать ей оценку

День недели	Виды двигательной активности	Самочувствие
понедельник	Урок физкультуры	хорошее