

В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ



Значение двигательной активности для организма человека:

Человека:

Повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды:

- стрессовым ситуациям;
- перепадам температуры;
- радиации;
- травмам;
- болезнетворным микроорганизмам.



Скелетные мышцы человека
запрограммированы на тяжелую
физическую работу



поэтому для сохранения
здоровья человеку
необходима двигательная
активность.

В зависимости от пола, возраста, массы тела минимальная величина суточных энергозатрат составляет 2880 – 3840 кКалорий.

В этом случае организм нормально функционирует, защищается и укрепляется здоровье человека.



Проблема нашей цивилизации – гиподинамия



Мы «сидячая цивилизация» или «цивилизация двойных подбородков»

Механизация на производстве создает
дефицит энергозатрат около 500 – 750 кКал.

в сутки



скелетные мышцы не реализуют
генетическую программу



гиподинамический синдром.

Гиподинамический синдром

Проявляется :

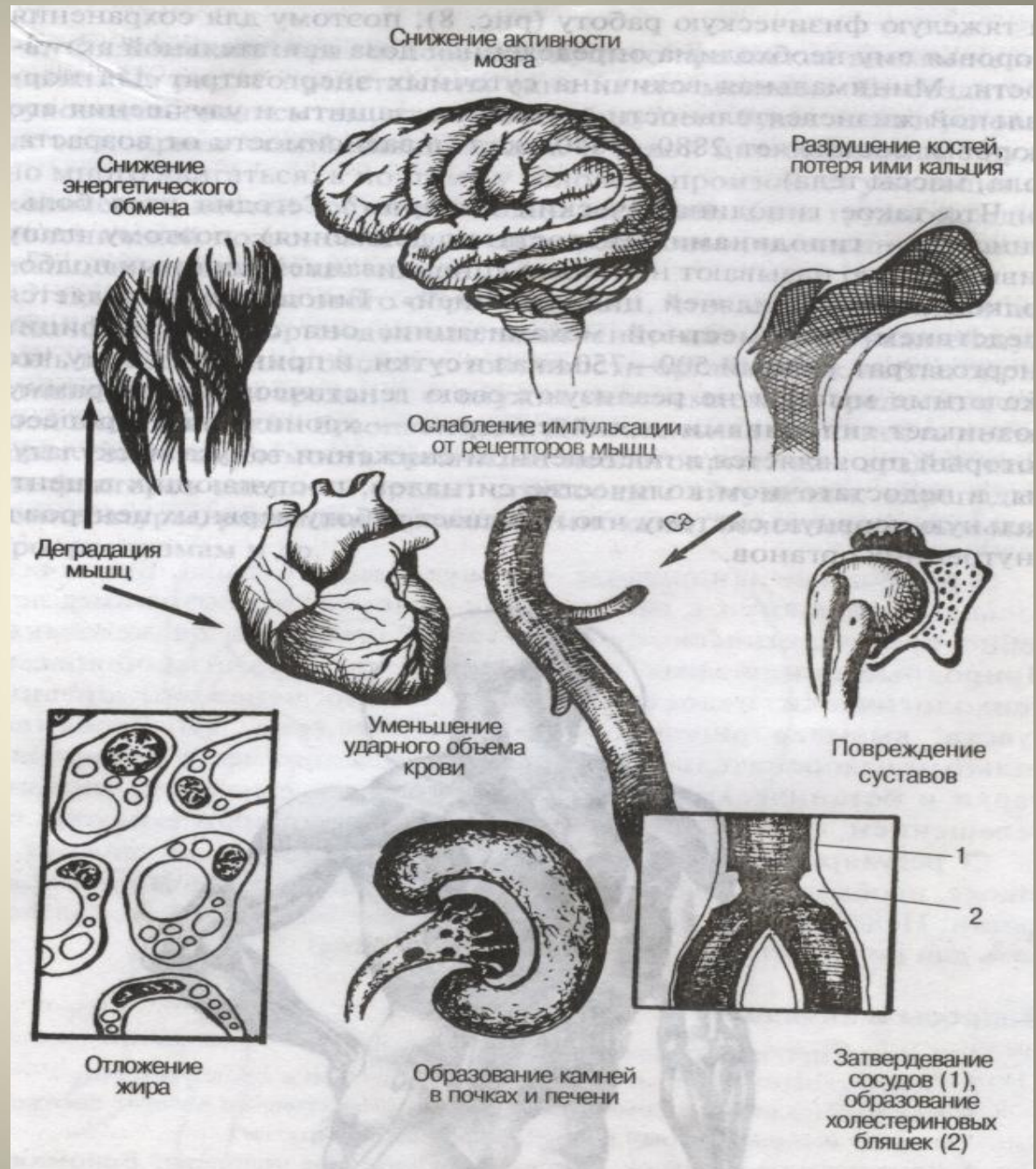
- в постепенном снижении тонуса мускулатуры;
- в недостаточном количестве сигналов поступающих в центральную нервную систему.



нарушение работы нервных центров и внутренних органов.



Последствия гиподинамии.



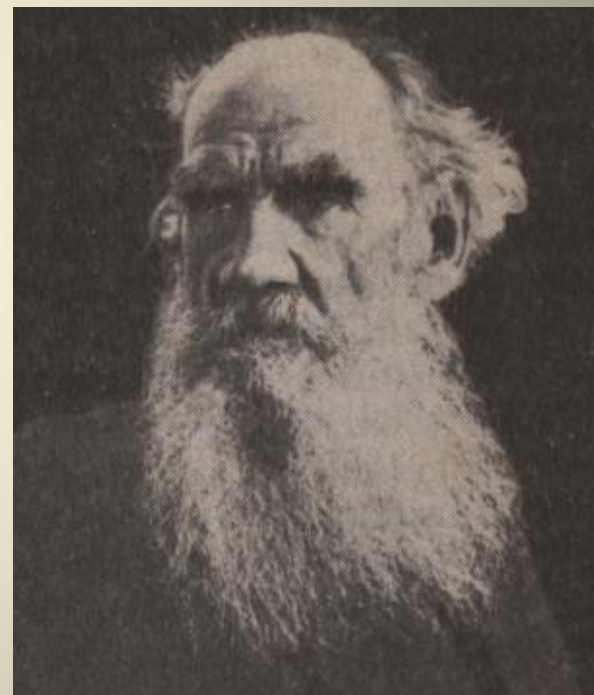
Благотворное влияние физических нагрузок на организм человека Лев Толстой

Прожил 82 года.

В 65 лет научился кататься
на велосипеде.

В 75 лет бегал на коньках.

В 80 лет ежедневно проезжал
на коне около 20 километров.



В античное время существовал
культ физической красоты

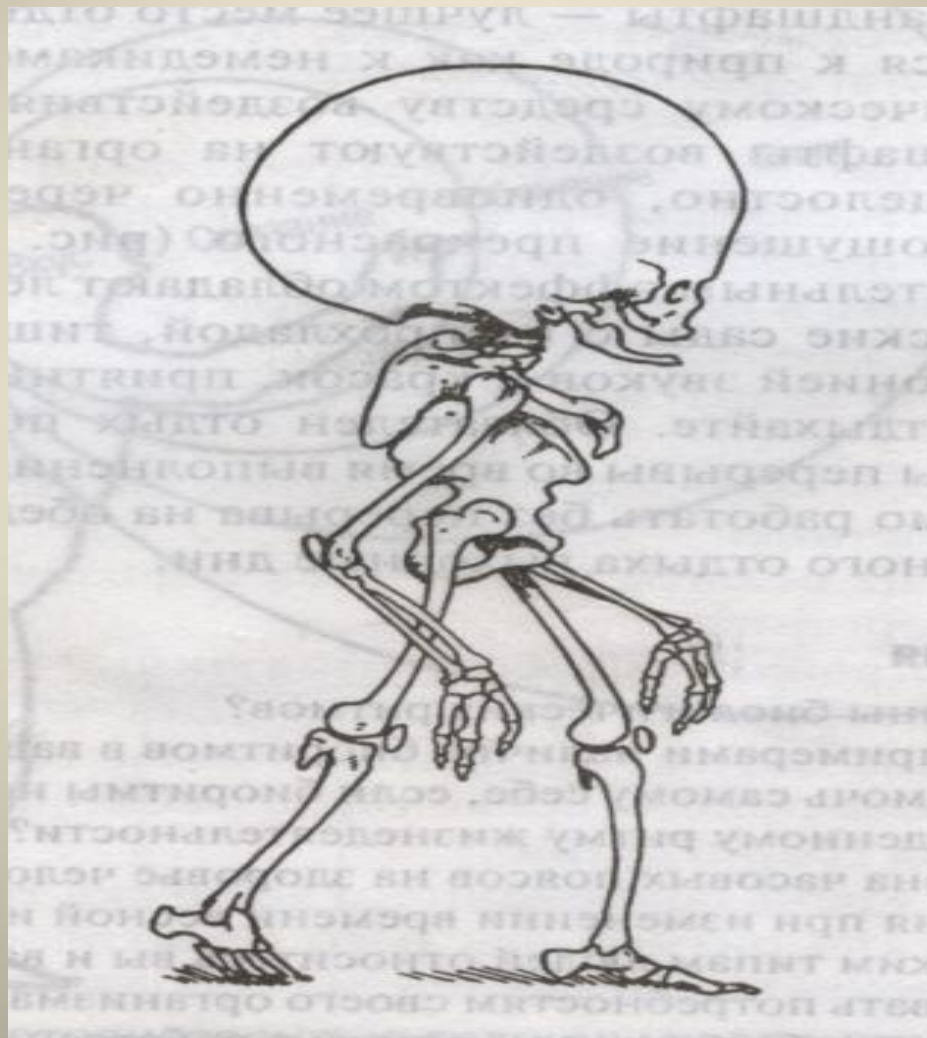
человека
Микеланджело.
Давид.



Афродита
Милосская



Человек будущего по некоторым прогнозам



Человек не реализует множество
своих биологических
возможностей, в том числе и
физических

Эти резервы можно задействовать:

- в спорте применили забытые человеком, но используемые животными способы передвижения (низкий старт, бег на кончиках пальцев, использование гибкости позвоночника);



Психологическая подготовка

Хищники : кошачьи, крокодилы – спокойны, расслаблены, вялы, но в момент охоты делают молниеносные броски.



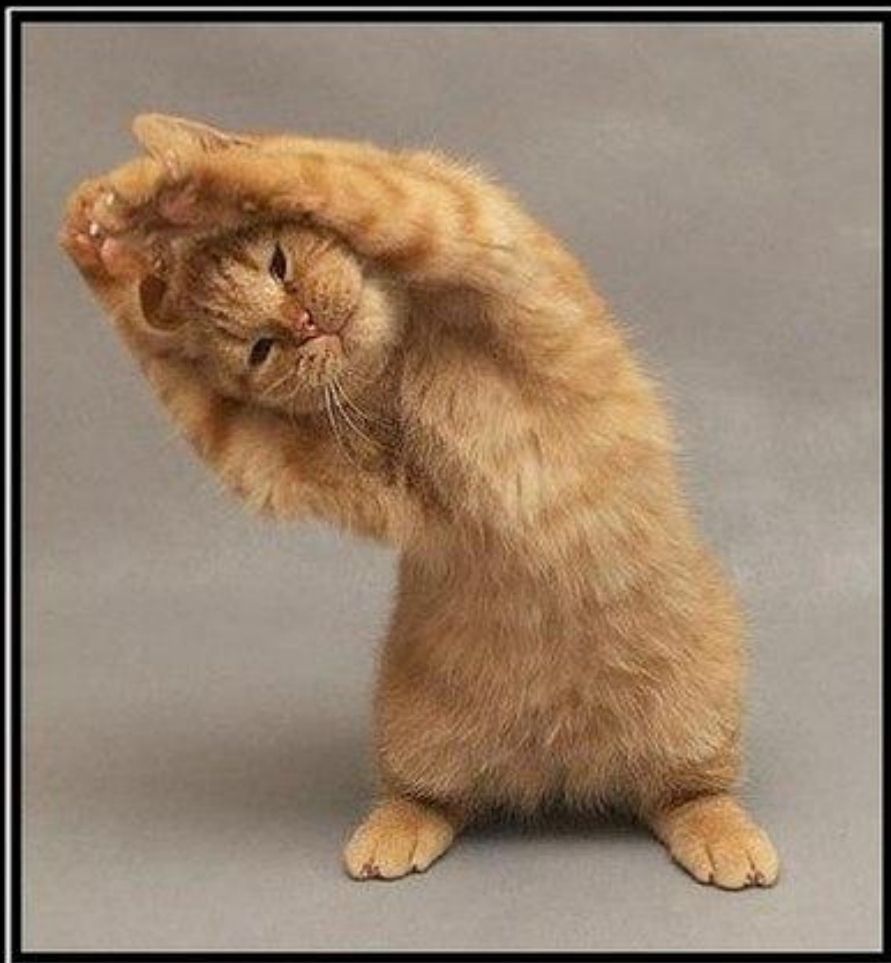
Психологическая устойчивость - залог психологического здоровья.

Двигательная активность – одна из важнейших биологических потребностей человека, особенно в детском и юношеском возрасте.

Она способствует:

- лучшему развитию нервной системы;
- росту и укреплению костной и мышечной ткани;
- повышает выносливость организма;
- повышает устойчивость к заболеваниям.

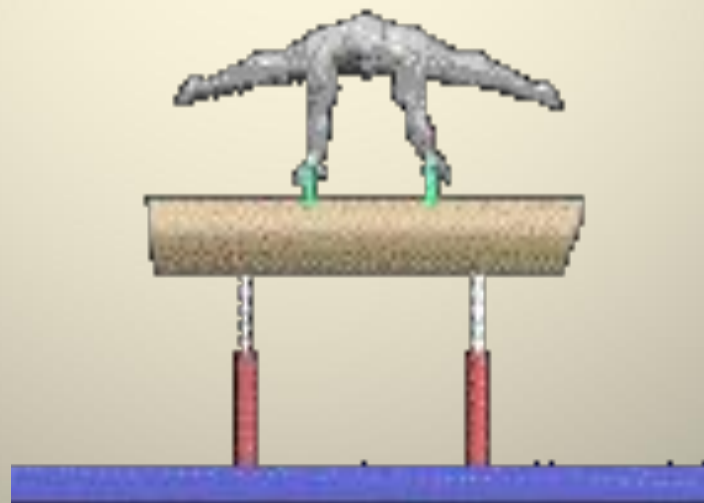




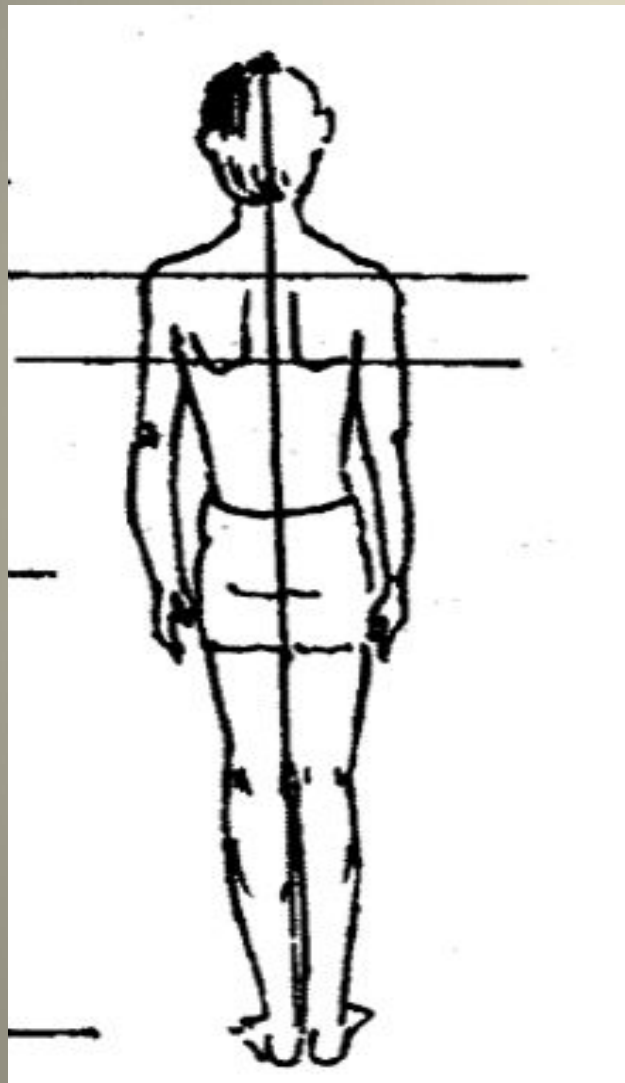
Даже КОТЭ делает зарядку
по утрам

А ты когда последний раз делал?

Физические упражнения – - способ коррекции нарушений физического развития



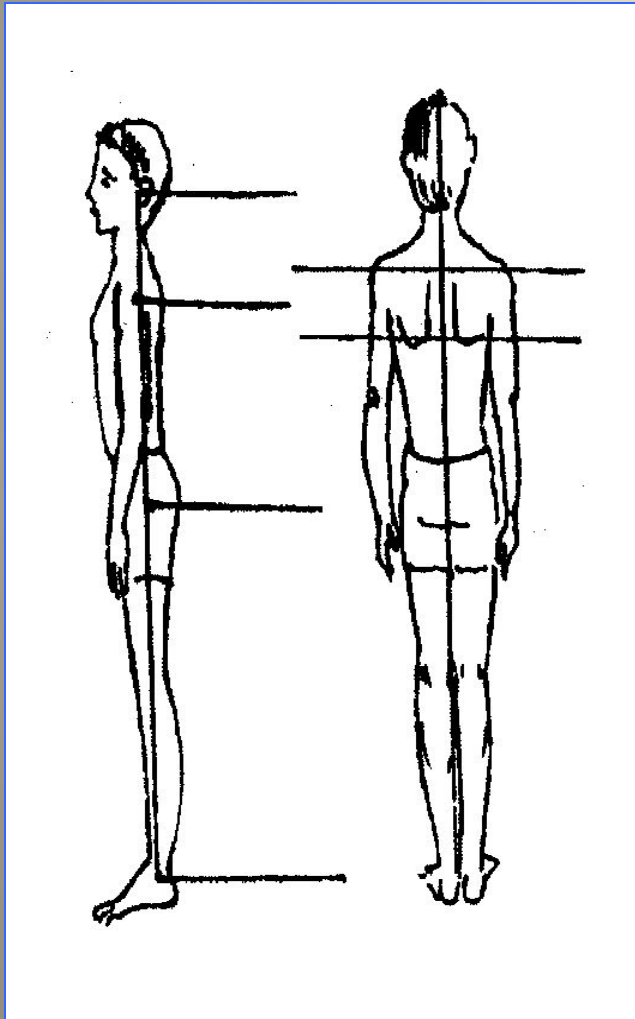
Осанка



Это привычное (правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении.

Она является непостоянной, но трудно поддается изменению.

Правильная осанка

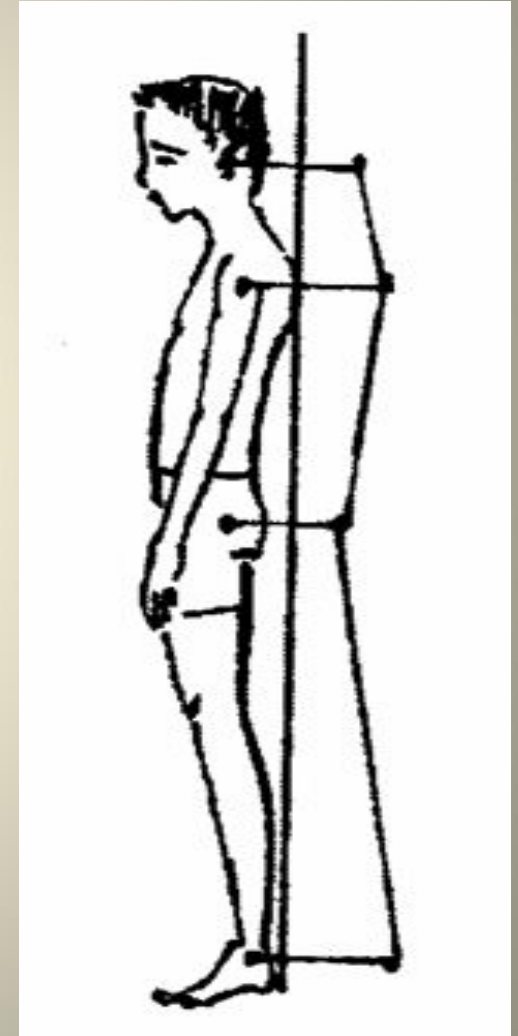


При правильной осанке:

- позвоночник обладает наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения при беге, прыжках, ходьбе;
- улучшается

Как проверить осанку:

- подойдите к стене
встаньте к ней вплотную
спиной в привычной для
вас позе;
- если в этом положении
вы касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками, то
у вас правильная
осанка.

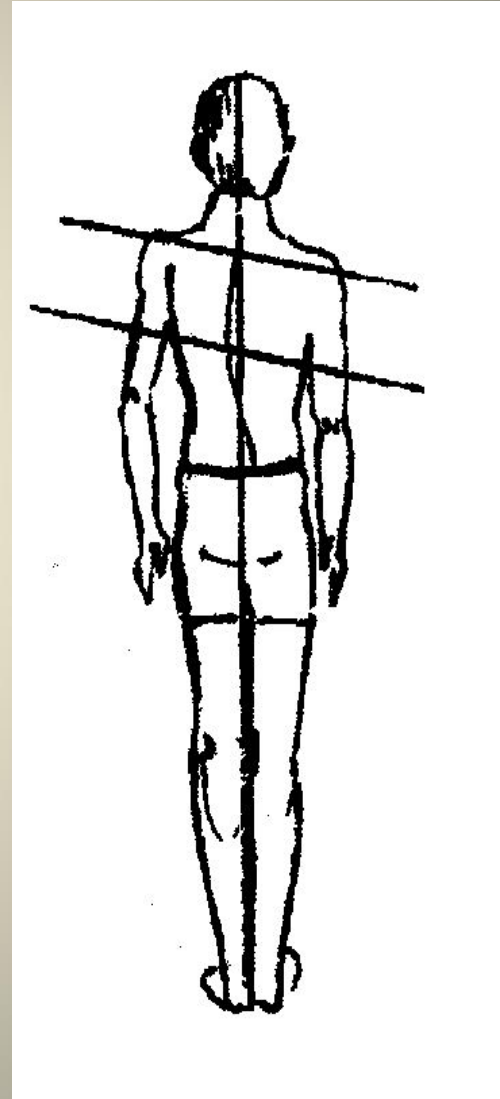


Неправильная осанка

Если же вы касаетесь не всеми названными точками, то осанка неправильная.

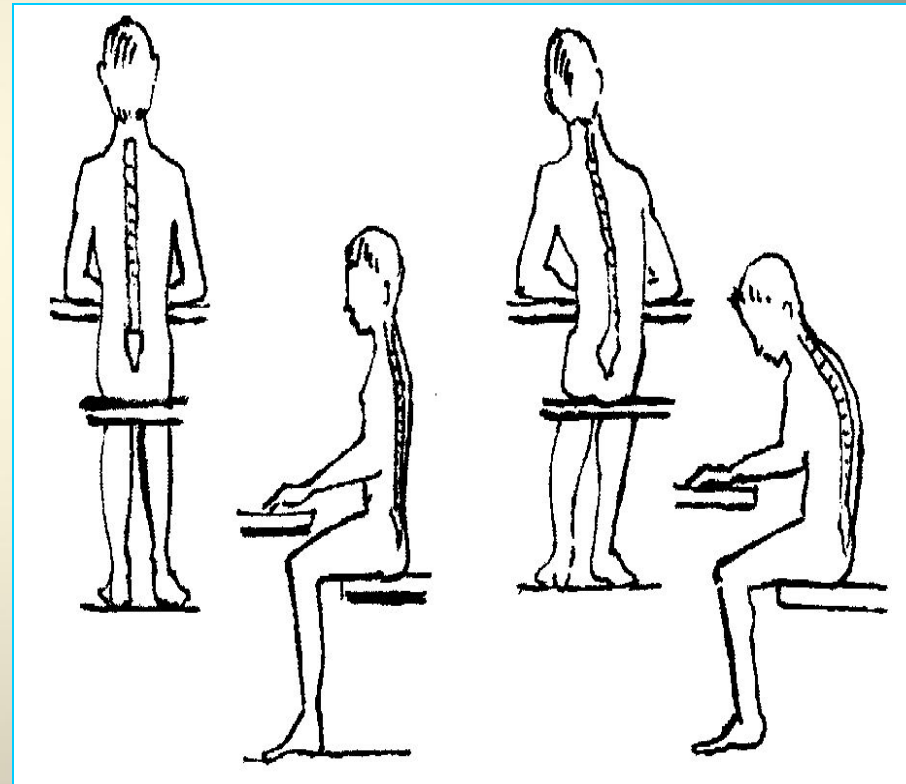
При неправильной осанке:

- движения человека становятся неловкими;
- нарушается работа внутренних органов;
- возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.



Для выработки правильной осанки необходимо:

- сохраняйте правильную рабочую позу на уроках.
- при поднимании рук вверх или вперед не отклоняйте туловище назад.
- при поднимании рук в стороны или вверх не «проваливайте» голову назад.
- контролируйте положение своего тела перед зеркалом.



Плоскостопие

Это уплощение сводов стопы.

Возникает в следствие ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы и голени.

При деформации стопы постепенно утрачивается рессорная функция и амортизационная роль свода, и внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге.

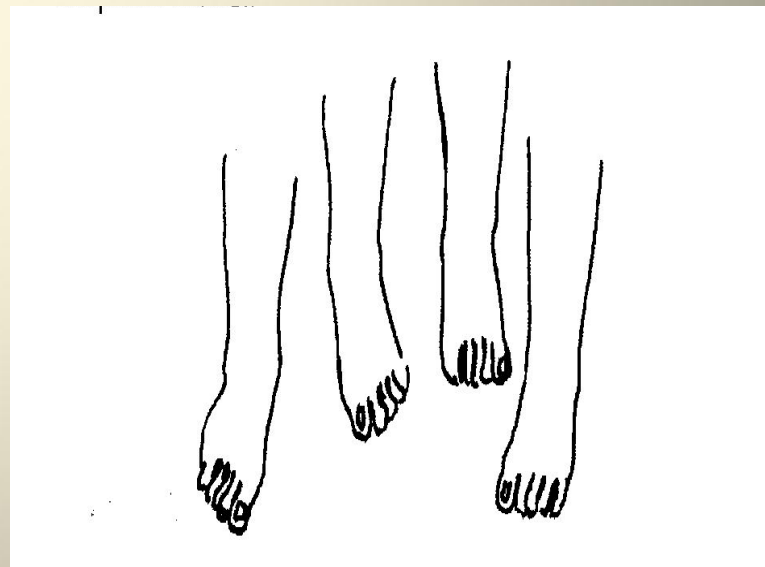
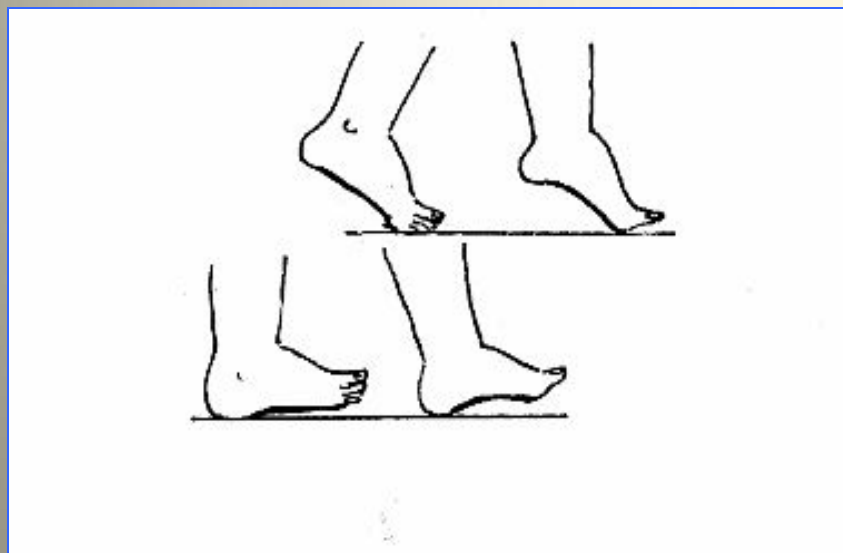
Появляются боли, быстро наступает утомляемость.



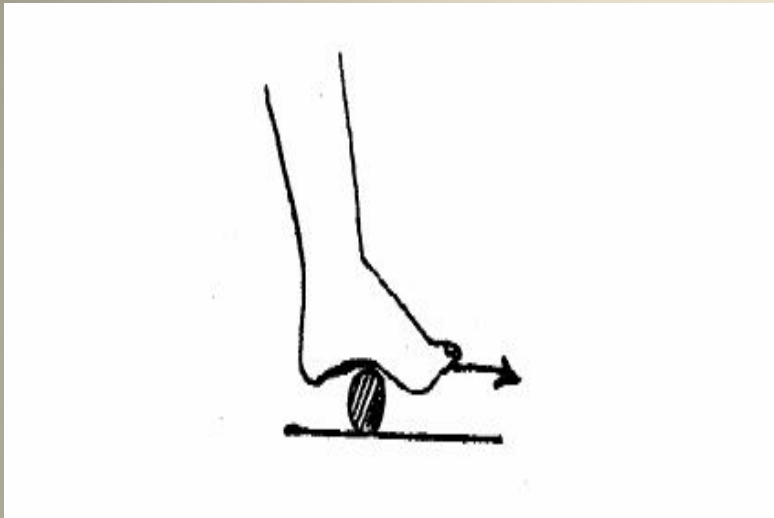
Чтобы не было плоскостопия:

Ходите на носках и пятках.

Ходите на внутренней и внешней стороне стопы.

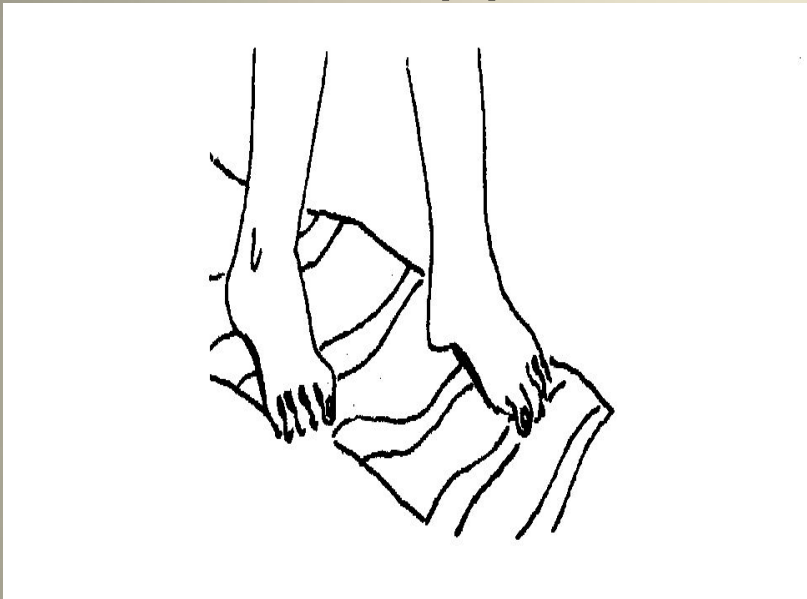


Сидя, катайте мяч или палочку серединой стопы

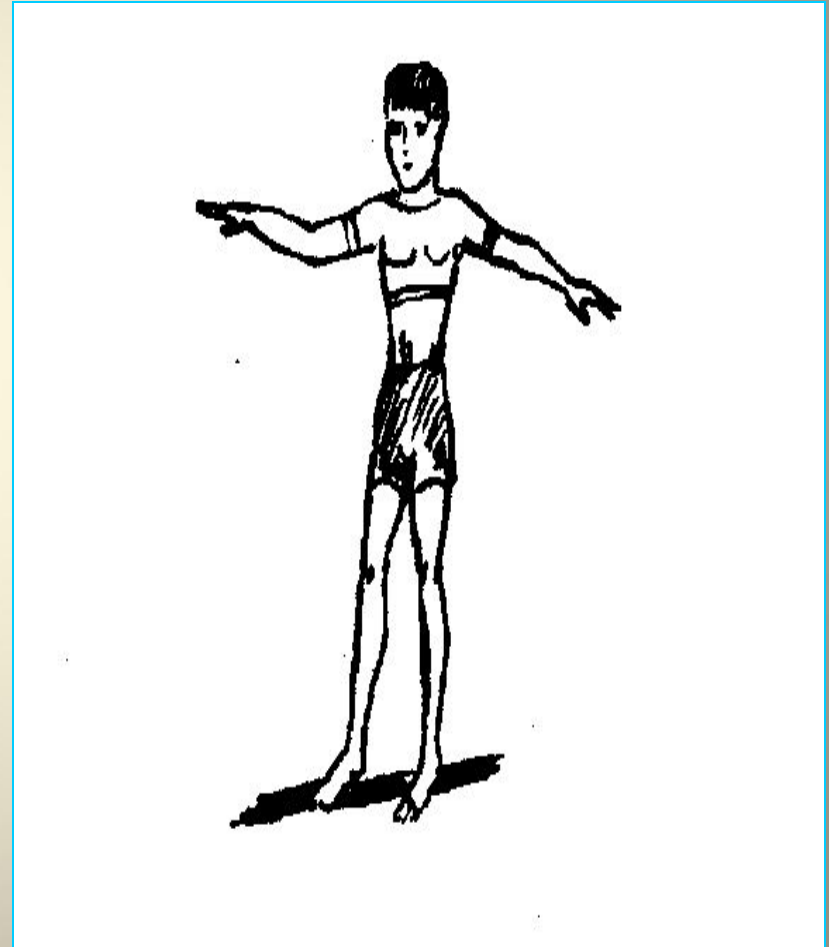


Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног.

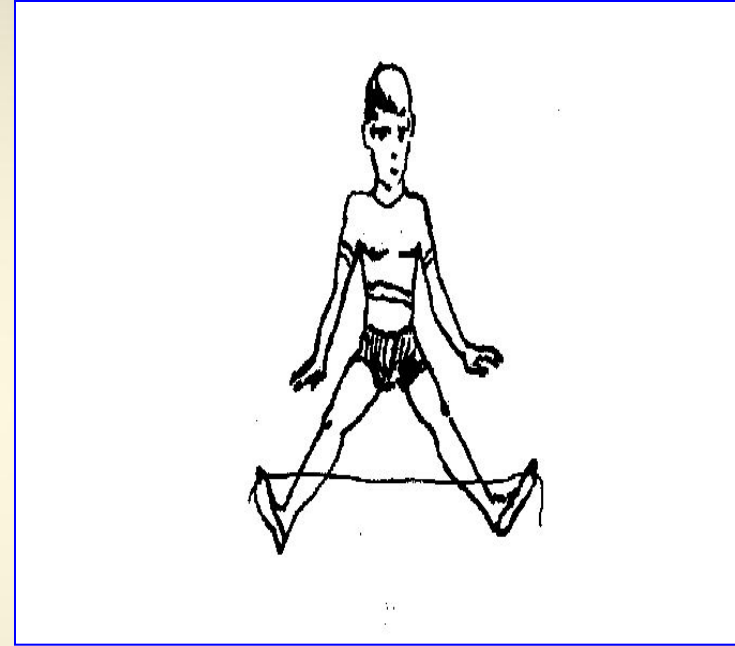
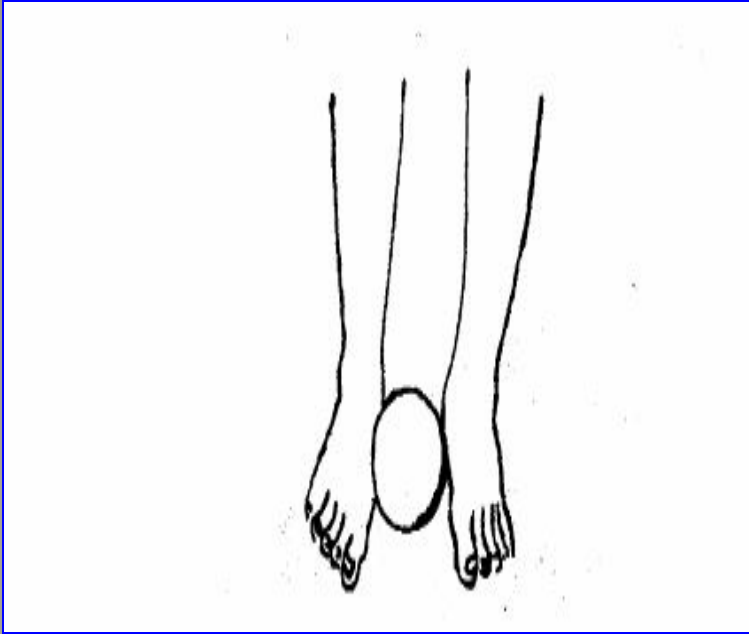
Расстелите на полу полотенце,
захватив его пальцами ног
двигайтесь вперед



Ходите по палочке или
веревочке.



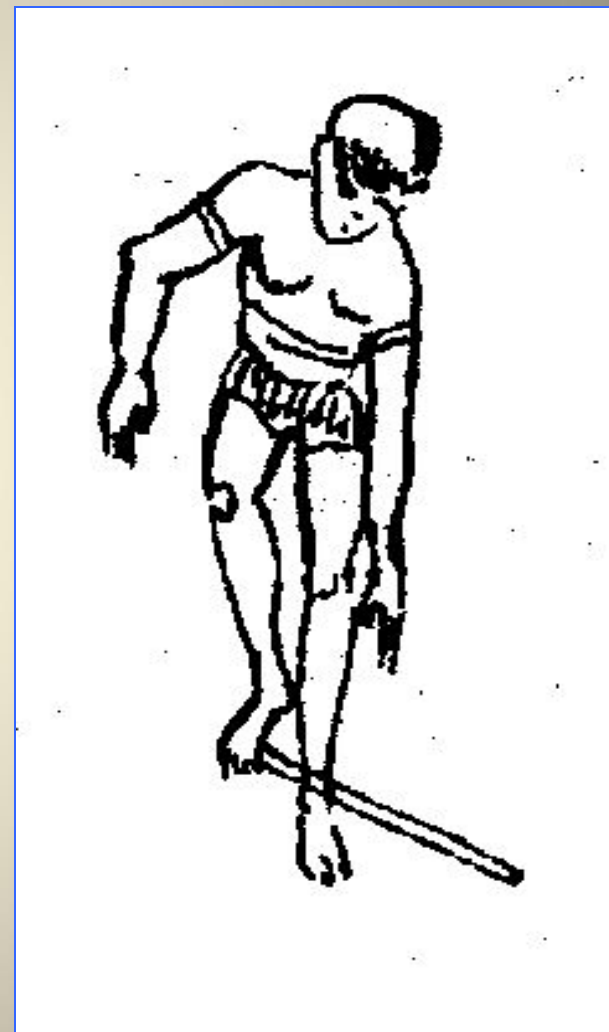
Ходите зажав мяч стопами



Сидя перетягивайте скакалку или шнур, зажав ее пальцами, вправо и влево

Захватывание пальцами ног гимнастической палки:

- захватите конец палки
пальцами правой ноги;
- поднимите ее;
- возьмите в руки;
- затем захватите пальцами
левой ноги и отпусти те на
пол;
- то же в обратном порядке.



Ожирение.

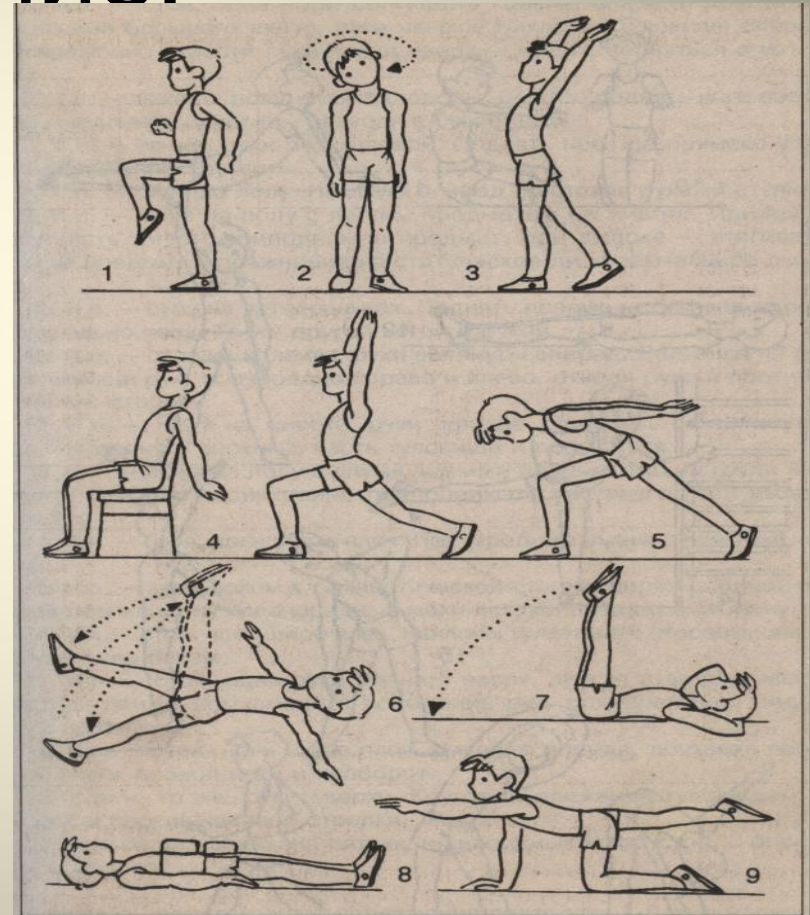
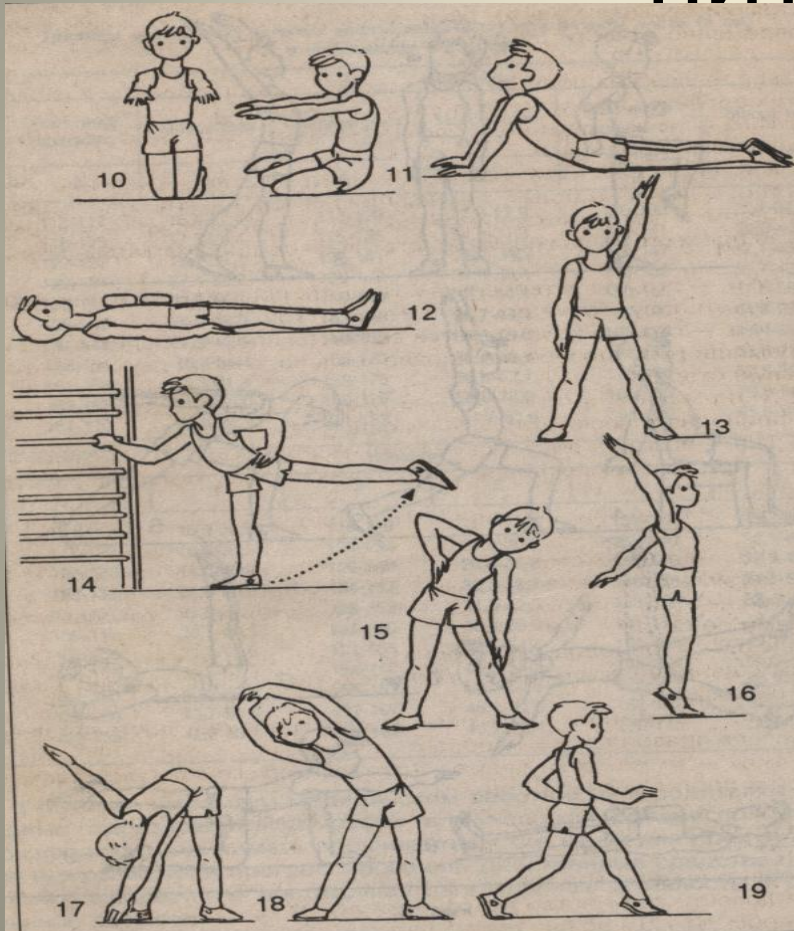
Это следствие нарушения обмена веществ с образованием избыточной массы тела за счет накопления жира.



Кроме всего прочего ожирение является одним из факторов риска получения травм по причинам:

- нарушения тонкой координации движений;
- не развитой ловкости, гибкости, пластичности;
- слабых и дряблых мышц, непрочных связок.

Профилактика ожирения. достаточная двигательная активность и рациональное питание.



Вопросы для закрепления.

1. В чем заключается значение двигательной активности для здоровья человека?
2. Сколько примерно калорий должен затрачивать человек в течении суток?
3. Как влияет гиподинамия на здоровье организма человека?
4. Приведите примеры физических упражнений для профилактики:
 - нарушения осанки;
 - плоскостопия;
 - ожирения.

Домашнее задание.

Учебник ОБЖ стр. 40 – 45.

Записи в тетради.