

Влияние занятий физической культурой на организм человека

**«Где здоровье,
там и красота»**

Здорóвье -

состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни



Здоровый образ жизни и спорт

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья. Важно, чтобы спорт кроме пользы доставлял удовольствие, а для этого необходимо выбрать подходящий вам вид спорта. Для женщины лучшим спортом является регулярное плавание, для тех, кто ведет сидячий образ жизни идеально подойдут пешие прогулки или туристические походы, бегом в равномерном ритме можно заниматься всей семьей, также как и ездой на велосипеде, зимой не стоит забывать про лыжи и коньки. Важно помнить, что любой спорт при неправильном к нему подходе является травмоопасным.

Движение – это жизнь !

- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения

Ж. Тиссо. Знаменитый французский врач XVIII века.

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие.

Аристотель





По данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают только 60% тучных людей, до 70 лет - лишь 30%, до 80 лет- всего 10%.

Подсчитано: 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км. (!) дополнительных кровеносных капилляров, что приводит к излишней работе сердца и его быстрому изнашиванию.

У 80% людей , страдающих ожирением, имеются патологические изменения сердечно-сосудистой системы и в первую очередь - повышение артериального давления.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

**Общая
двигательная
активность при
поступлении в
школу падает почти
на 50%.**

**Двигательная
активность в 9-10
классе меньше, чем
в 6-7 классе.**



Недостаточная двигательная активность

**Мало-подвижное
положение отражается
на сердечно-сосудистой
и дыхательной
системах.**



**Увеличивается время
мыслительных
процессов.**

Последствия гипокинезии

Простуда,
инфекционные
заболевания.



Ожирение.



Средние функциональные показатели у детей занимающихся спортом.

Жизненная ёмкость лёгких на 0.5 - 1.4 литра больше.



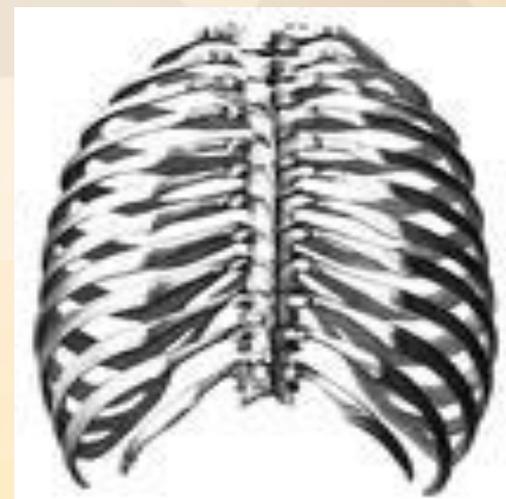
Сила сжатия кисти руки на 4.5 – 5.7 кг больше.



Масса тела на 8 – 8.5 кг больше.



Окружность грудной клетки на 2.5 – 5 см больше.



Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек. Улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

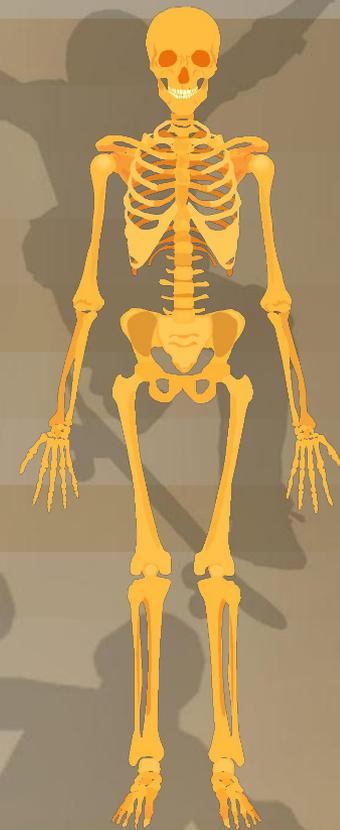


Гиподинамия

Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности.



Влияние физических упражнений на скелет



Под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете спортсмена происходят существенные изменения. На состояние скелета оказывают влияние и другие факторы, связанные с занятием спортом: характерное положение тела спортсмена (у велосипедистов, конькобежцев, боксеров, гребцов и т. д.), сила давления на скелет (у тяжелоатлетов), сила растяжения при висах, при скручивании тела (у акробатов, гимнастов, фигуристов и др.) при правильном дозированных нагрузках эти изменения обычно бывают благоприятными.

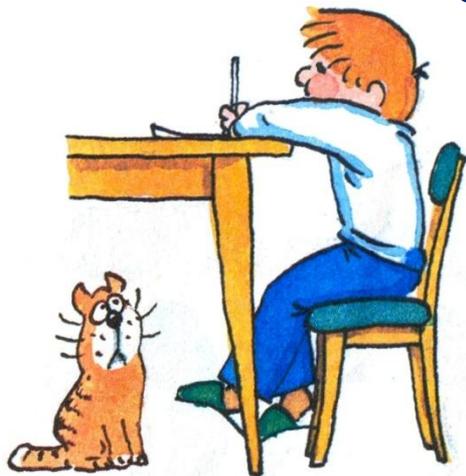


ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

ОСАНКА – ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ПОНЯТИЕ О ПЕРВИЧНОМ ПОЛОЖЕНИИ ТЕЛА НЕПРИНУЖДЁННО СТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

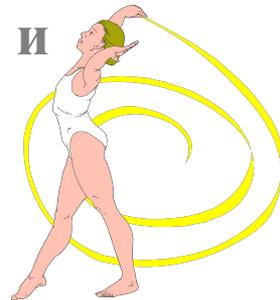
Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.

СКОЛИОЗ И НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ



ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов, небольшой жизненной емкостью легких и колебаниями внутригрудного давления. Это, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем.
- Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемостью и головным болям.
- Люди с плоской спиной подвержены к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли.



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



4071



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

правильное



ПРАВИЛА КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Первое правило.

Всегда и при любых обстоятельствах "держи спину". Спина должна быть прямая, и когда ты идешь, и когда сидишь. Прямая спина - символ душевного равновесия, согнутая - свидетельствует об упадке жизненных сил.

Упражнение 1



Поза младенца. Встаньте на коврик на колени. Руки вытянуты, ладони направлены друг к другу.



Медленно опускайтесь ягодицами на пятки, а руки вытягивайте перед собой. Ладони прижмите к полу. Когда шея расслабится, возвращайтесь в исходную позицию.

Сделайте это упражнение 6 раз.

Второе правило.

Разверни плечи и опусти вниз лопатки. Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.

Упражнение 2

Поза воина. Одна нога впереди другой на 3-4 стопы, руки по сторонам, спина прямая.

На вдохе сгибаем ту ногу, которая стоит впереди. Тянемся вперед и замыкаем пальцы рук над головой.

Сделайте это упражнение 6 раз с каждой ноги.



Третье правило.

Не сгибайся в пояснице. "Старческой" осанке способствует сидячий образ жизни. Если ты попробуешь привстать со стула, не изменяя наклона поясницы, то в зеркале как раз старушку и увидишь.

УПРАЖНЕНИЕ 3

ПОЗА ЯЩЕРИЦЫ. СГИБАЕМ ПЕРЕД СОБОЙ ОДНУ НОГУ, ВТОРАЯ ПОЗАДИ ВАС. РУКАМИ УПИРАЕМСЯ В ПОЛ, ТУЛОВИЩЕ ТЯНЕТСЯ ВВЕРХ - ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО ПОЛУ.



На выдохе опускаем туловище к колену.



Сделайте это упражнение 6 раз с каждой ноги.

Четвертое правило.

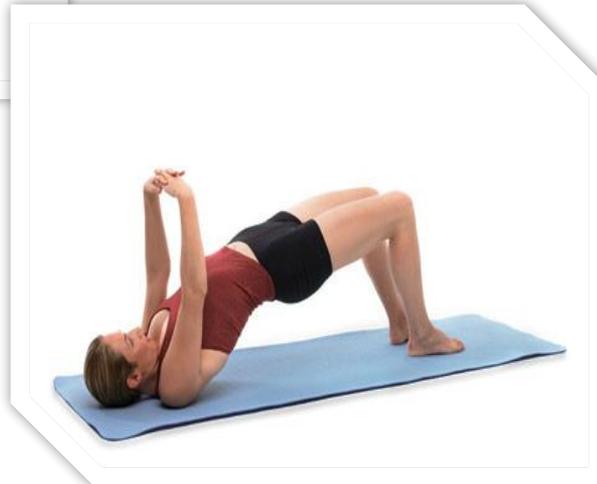
Походка должна быть легкой. Тяжелая, грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви. Не думай, что полнота неизменно влечет за собой грузность. Ходьба "по ниточке" к тому же подчеркивает плавное и медленное покачивание бедрами. Именно плавное, как маятник, - влево, вправо... Специально же крутить бедрами не следует, это выглядит вульгарно.

Упражнение 4

Поза моста. Ложимся на спину, руки в замке перпендикулярно полу. Тянем руки в потолок, отрывая их от пола.

На вдохе поднимаем таз от пола и тянемся лобковой костью в потолок. На выдохе возвращаемся в стартовую позицию.

Сделайте это упражнение 6 раз.



Пятое правило.

При движении плечи ровно плывут вперед. Полезно походить с книжкой на голове. Это, кстати, укрепляет мышцы шеи, избавляет от второго подбородка и придает голове горделивую посадку.

Упражнение 5

1. Поднимание ребер.
И. П. — лежа на спине. Ноги — прямые. Руки — вдоль корпуса. Не открывая головы, плеч и ягодиц от пола, прогните позвоночник вперед и вверх, чтобы раздвинулись ребра. Задержитесь в таком положении на 5-7 циклов «вдох-выдох».



Шестое правило.

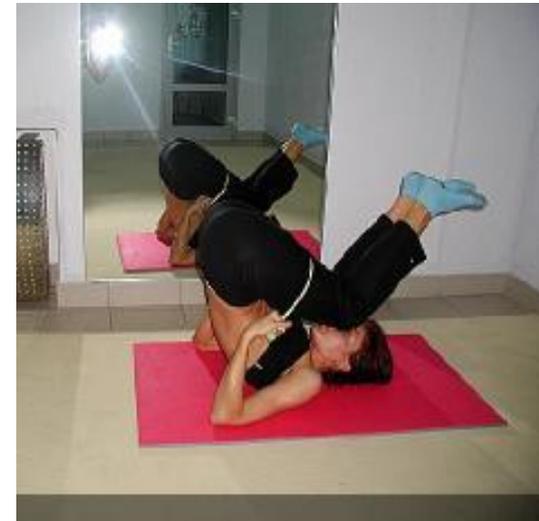
Шаг должен быть широким, уверенным, но с носка. Если уж добиваться действительно мягкого хода, гордо и открыто неся вперед свой корпус, то нагрузку с пятки следует перенести на другую часть стопы – ближе к носку.

Упражнение 6

Растяжка разгибателей позвоночника (низа спины).

Для выполнения это упражнения вам потребуется пояс от халата или скакалка.

И. П. — лежа на спине, согнуть ноги и разместить пояс на середине бедра. Локти прижаты к полу. Запрокинуть ноги, помогая при этом руками подтянуть колени к носу. Задержаться на 8 счетов. Опуститься в исходное положение.



Седьмое правило.

Вспомните эпизод из кинофильма "Служебный роман" - "Все в себя!" Живот вобрать, ягодичы подтянуть. Один секрет - "вбирать" живот легче натошак. Отсутствие чувства переедания вообще способствует легкости во всем теле и летящей, не обремененной лишними калориями, походке.

Измененная поза голубя.

И. П. — одну ногу вытянуть назад в шпагат, колено смотрит в пол; другую ногу, согнутую в колене, вытяните вперед (перед собой). Выполняя это упражнение, вы будете чувствовать значительную растяжку задней поверхности бедер.

Выполнить упражнение на другую ногу.



Восьмое правило.

Не стесняться. Часто причина сутулости в том, что ходить с королевской осанкой и смотреть людям прямо в глаза очень сложно психологически. Легче спрятаться, вжать в плечи голову и не привлекать к себе лишнего внимания. Всегда стремись к горделивой осанке, прямой с легким вызовом взгляд и абсолютная уверенность в каждом своем движении.

Крест-накрест

Из исходного положения, лежа на животе, попеременно поднимать правую руку — левую ногу и левую ногу — правую руку. Выполнить по 15-20 раз для каждой стороны попеременно.



Девятое правило.

Умей носить одежду. Походка зависит от настроения, обстановки, одежды и даже прически. Волосы, собранные в тяжелый узел на затылке, поневоле оттягивают голову немного назад, выпрямляя заодно и плечи и позвоночник. Легкие "струящиеся" ткани юбки, плаща делают движение похожим на полет, плавно обтекают фигуру впереди в самых выигрышных ее местах

Наutilus

И. П. — поднимаемся на колени. Как и в предыдущем варианте «крест-накрест», подтягиваем левое колено к правой руке и затем вытягиваем вверх. Сначала сделать 15-20 подходов для одной стороны, затем выполнить зеркально для другой.



Десятое правило

Только самоуважение и чувство собственного достоинства, идущие изнутри, способны сделать королевскую статью твоим постоянным состоянием. Покопайся в душе и найди в себе свое самое большое достоинство.



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать

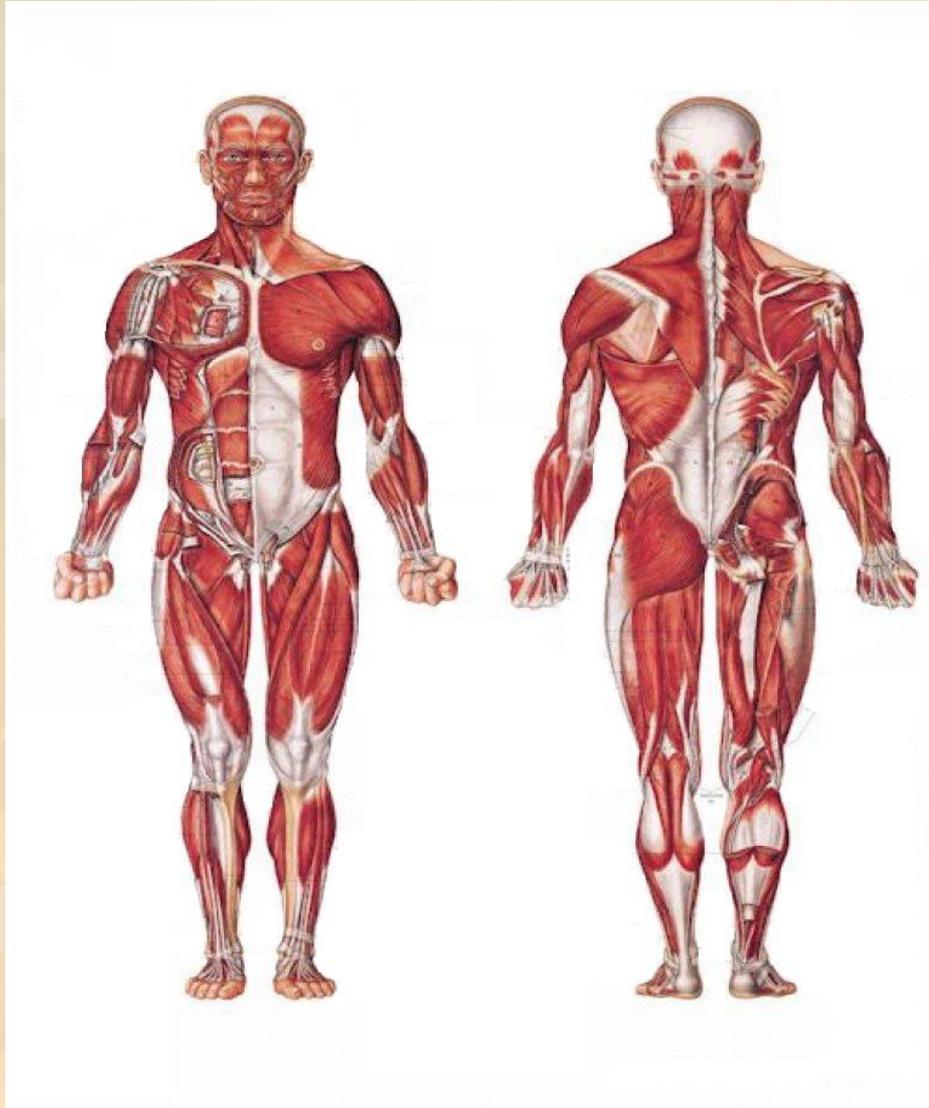
- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
- правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
- постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание
- отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.



ПОМНИТЕ:

- 1. ИМЕННО МЫШЦЫ НИЖНЕГО ОТДЕЛА ЖИВОТА ФОРМИРУЮТ КРАСИВУЮ ОСАНКУ, ПОЗВОЛЯЮТ НАМ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО.**
- 2. ПРЕСС - ОСНОВА КРАСИВОЙ ОСАНКИ РАБОТУ НАД КРАСИВОЙ ОСАНКОЙ СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ С ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.**
- 3. ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ ЖИВОТА И ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ И СТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ МЫШЦЫ В ЛЕГКОМ НАПРЯЖЕНИИ.**
- 4. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НУЖНО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ**
- 5. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НУЖНО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ.**
- 6. ИМЕННО МЫШЦЫ НИЖНЕГО ОТДЕЛА ЖИВОТА ФОРМИРУЮТ КРАСИВУЮ ОСАНКУ, ПОЗВОЛЯЮТ НАМ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО.**
- 7. ПРЕСС - ОСНОВА КРАСИВОЙ ОСАНКИ. РАБОТУ НАД КРАСИВОЙ ОСАНКОЙ СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ С ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.**

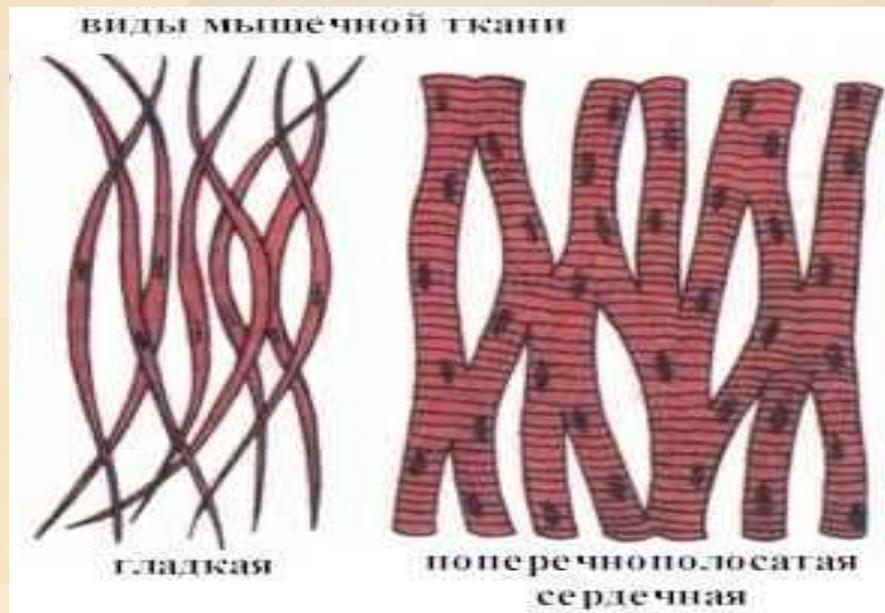
МЫШЦЫ



Большинство
мышц в теле
человека парные,
и расположены
симметрично по
обеим сторонам
тела человека

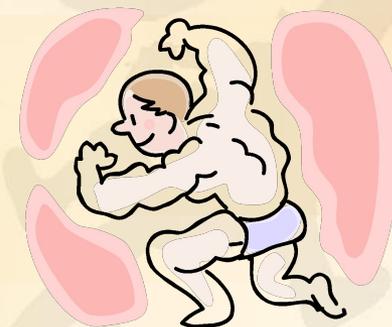
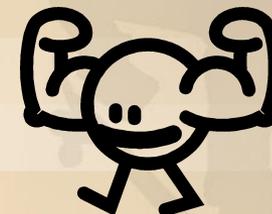
МЫШЦЫ

Мышца – орган обладающий свойством сократимости, обеспечивающий движение того или иного элемента живого организма: состоит преимущественно из поперечнополосатой и гладкой мышечной ткани.

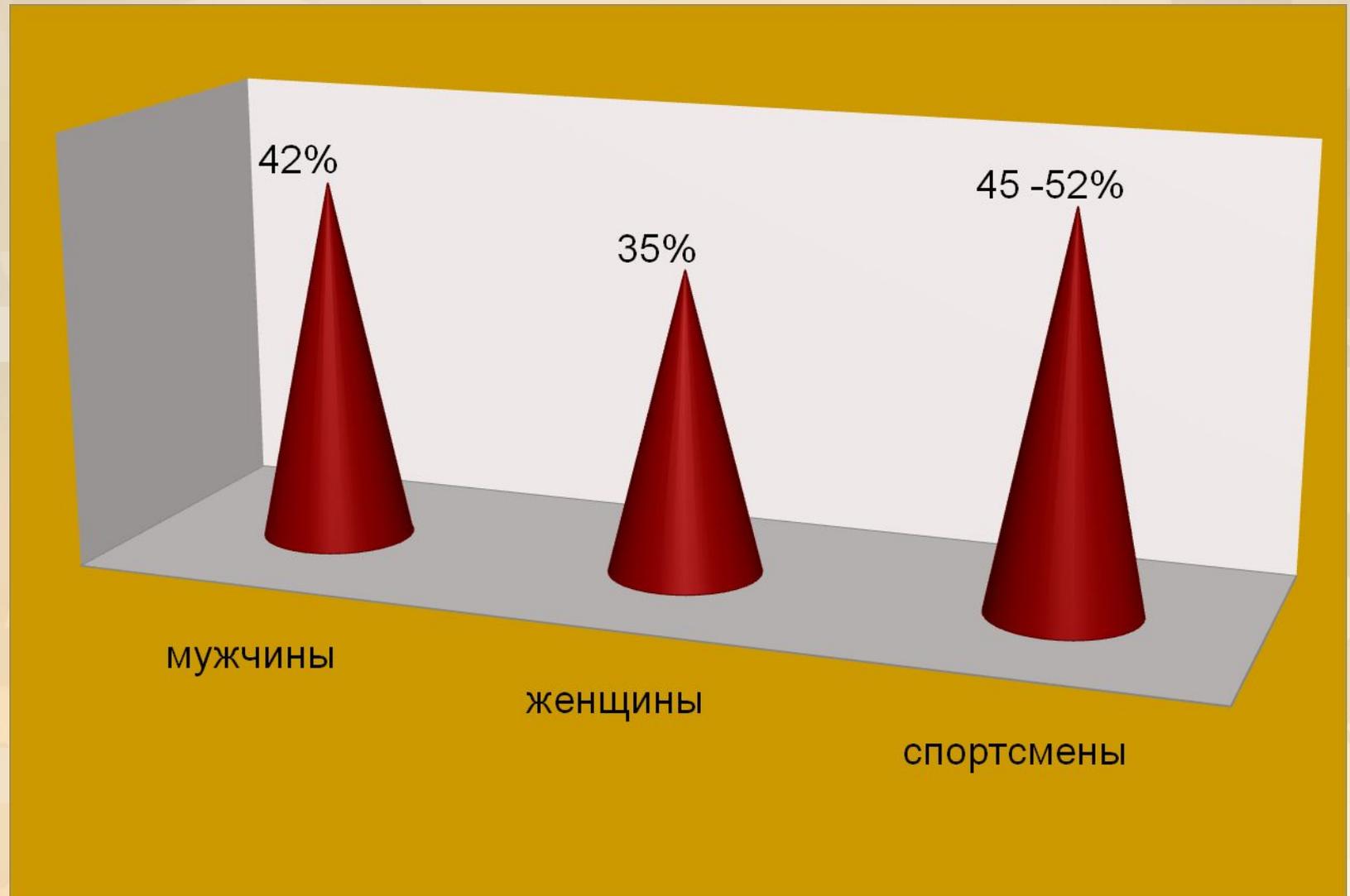


МЫШЦЫ

- Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы.
- Мышцы — активная часть двигательного аппарата
- В теле человека насчитывается около 600 мышц. Большинство из них парные и расположены симметрично по обеим сторонам тела человека.
- Как известно, спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества.

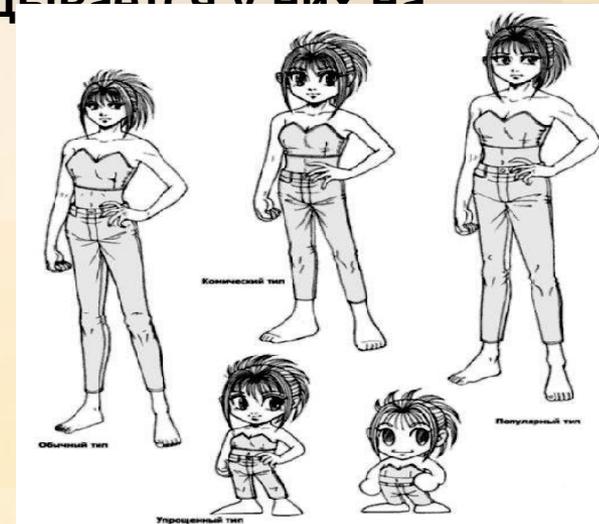


СКОЛЬКО ВЕСЯТ МЫШЦЫ?

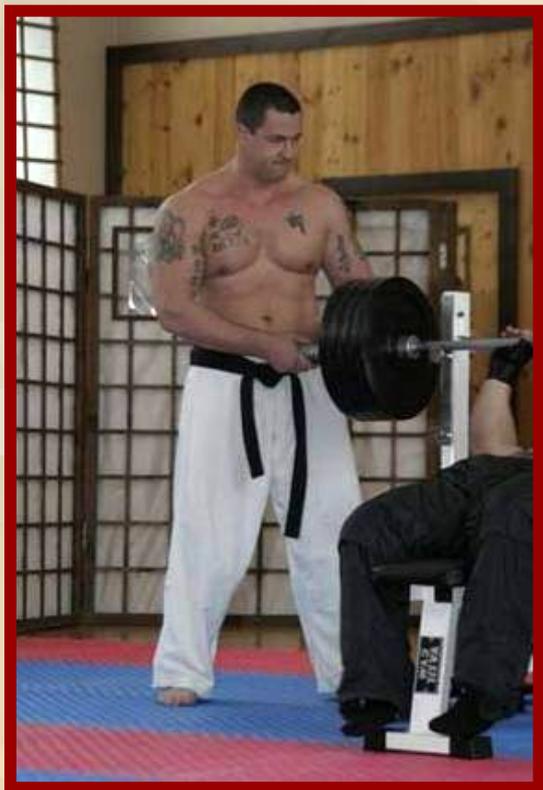


Типы телосложения

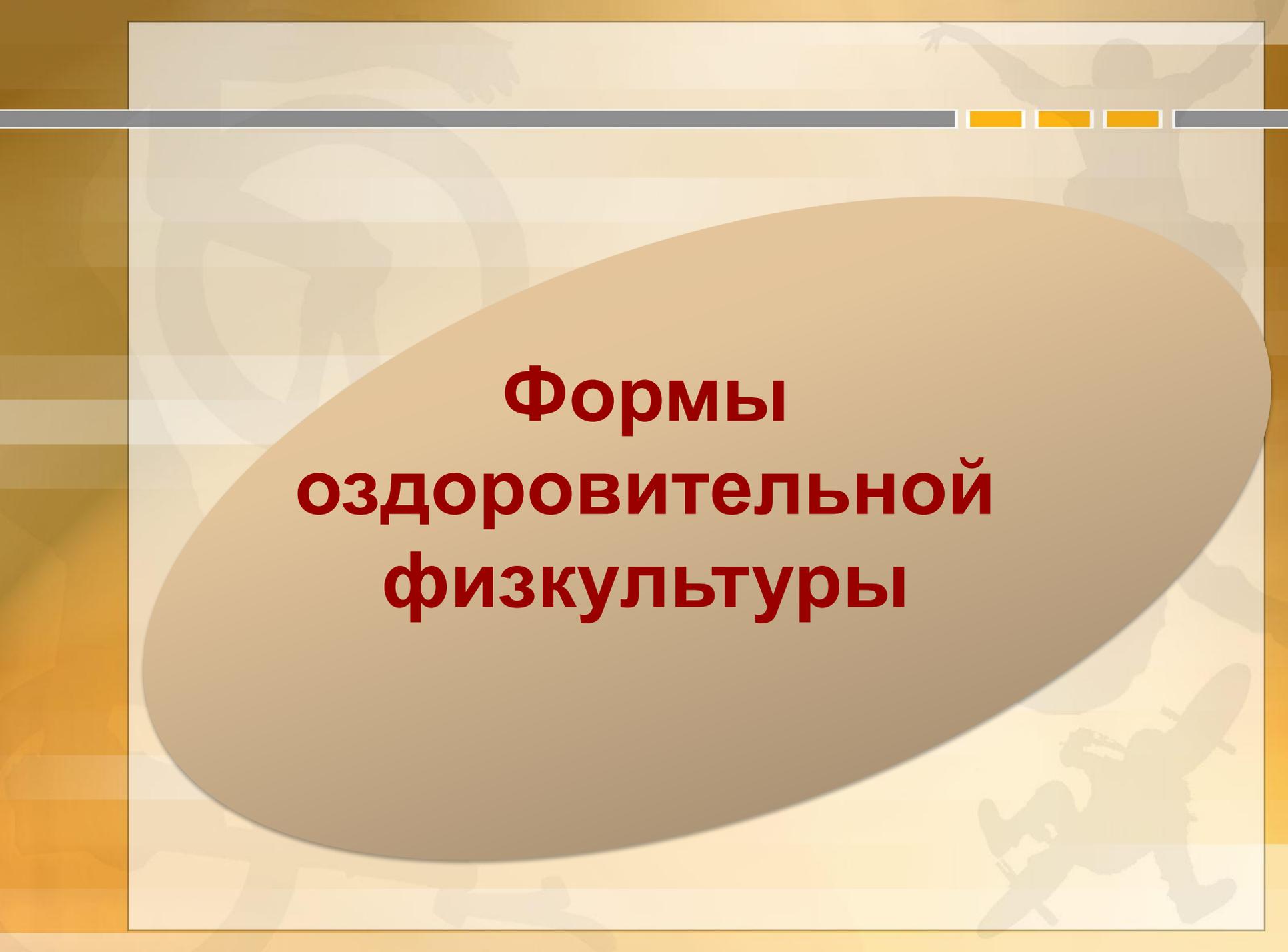
- **Эктоморфный** – обладает коротким туловищем, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями, а также очень небольшим запасом жира. Узкая грудь и плечи, а мышцы обычно длинные и тонкие. Обмен веществ у них очень быстрый, так что жировыми отложениями проблем не бывает. Впрочем, и мышцы нарастить им труднее
- **Мезоморф** – широкая грудная клетка, длинное туловище, прочная мышечная структура и большая сила. Это спортсмен с рождения.
- **Эндоморфный** – мягкая мускулатура, круглое лицо, короткая шея, широкие бедра, большой запас жира. Типичный эндоморф – полноватый человек, у которого относительно высокий процент жира сравнительно с мышцами. Такие люди быстро набирают вес. Как правило, жир откладывается у них на бёдрах и ягодицах.



Образ жизни и фигура



Конечно, редко можно встретить человека с чётко выраженным модельным телосложением какого-то одного типа. В основном у людей наблюдается сочетание признаков всех трёх типов.



**Формы
оздоровительной
физкультуры**

Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения. Поддержанию высокого уровня работоспособности в течении рабочего дня, совершенствование координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.



Ритмическая гимнастика

Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств оказывающих влияние на организм. Так серии беговых и прыжковых упражнений влияют на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания - на двигательный аппарат ; методы релоксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные – пластичность и т.д.



Атлетическая гимнастика

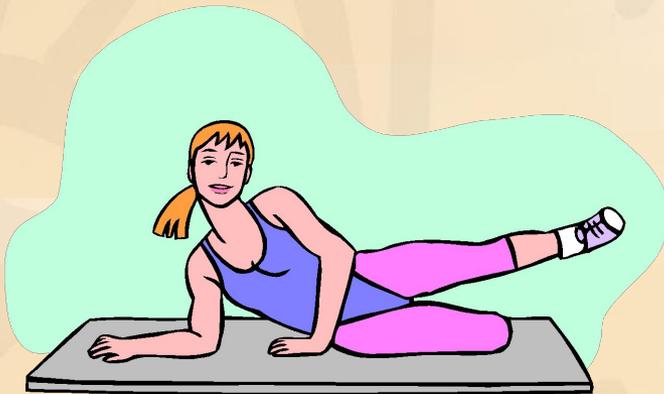
Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости.



Аэробика

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения в которых участвует не менее $2/3$ мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 минут, а интенсивность – не выше уровня ПАНО.

Именно для циклических упражнений направленных на развитие общей выносливости характерны важнейшие морфофункциональные изменения системы кровообращения и дыхания, повышения сократительной и насосной функции сердца.



Оздоровительная ходьба

Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма.

Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта в физической культуре широко используется оздоровительная ходьба

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности.



**Оздоровительная ходьба - оптимальное начало
здорового образа жизни.**

**Оздоровительная ходьба – самый простой,
доступный и бесплатный способ укрепить своё
здоровье. Она идеально подходит для всех
возрастов и не имеет противопоказаний.**

Бег трусцой



- Если целесообразность использования медленного бега здоровыми людьми, как средства профилактики заболеваний и повышения функциональных возможностей ни у кого не вызывает сомнений, то применение его больными вызывает жаркие споры. Однако последние данные зарубежных и отечественных авторов свидетельствуют о возможности занятий оздоровительной ходьбой и бегом при различной патологии.
- Вопрос о допусках к занятиям в этом случае должен решаться строго индивидуально в зависимости от формы и характера течения заболевания.
- Бег является эффективным средством нормализации повышенного артериального давления- в результате расширения кровеносных сосудов и работающих мышечных групп и снижения общего периферического сопротивления.

10 основных правил здорового образа жизни

- 1) занимайся только приятной тебе работой;
- 2) всегда имей собственную точку зрения;
- 3) придерживайся правил рационального питания;
- 4) откажись от вредных привычек;
- 5) спи при температуре 17-18°C;
- 6) относись ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайся активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляй сладости;
- 9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайся физическим трудом.



Физкультура-общедоступный способ предупреждения многих болезней и укрепления здоровья. Физическая культура должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.



Будьте здоровы!!!

