

# Значение двигательной активности



**«Двигательная активность  
принадлежит к числу основных  
факторов, определяющих уровень  
обменных процессов организма и  
состояние его костной, мышечной и  
сердечнососудистой систем».**

**академик В.В. Парин**

**(1969).**



- Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.
- Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности.
- Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребенка.



# Физические упражнения

- приводят к увеличению белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции;
- влияют на артериальное давление, уменьшая образование норадреналина-гормона, который, сужая кровеносные сосуды, становится причиной повышения давления.
- Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.
- Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в лёгких, на обмен в лёгких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма.



Двигательная деятельность может быть  
направлена на:

- защиту организма
- поиски пищи
- (у человека) - двигательные акты, связанные с бытовой, трудовой, спортивной деятельностью и пр.)



# Если мышцы бездействуют

- ухудшается их питание
- уменьшается объём и сила
- снижаются эластичность и упругость
- они становятся слабыми,



**Ограничения в движениях  
(гиподинамия), пассивный образ жизни  
приводят также к различным  
предпатологическим и патологическим  
изменениям в организме человека.**

**Это могут быть:**

**атрофия мышц;**

**накопление жира;**

**повышение реактивности**

**сердечно-сосудистой системы;**

**снижение основного обмена**



**СТВ**