

# Культура движения



Работу выполнила Максимова Олеся  
Ученица 9 класса Покровской школы



# Содержание

- ◆ Движения необходимы
- ◆ Движение и эмоциональное состояние
- ◆ Гиподинамия
- ◆ Род деятельности и физическая нагрузка
- ◆ Выводы





# Движения необходимы

Эволюция запрограммировала наш организм на активную, во многом аскетическую и суровую жизнь, связанную с расходом больших физических усилий. Мы должны твёрдо усвоить: сильная постоянная физическая нагрузка необходима и очень полезна, она не только не истощает организм, но, напротив, делает его выносливее и крепче, устойчивее к болезням.



Иногда приходится видеть, как некоторые с виду вполне здоровые и довольно молодые люди готовы долго ждать автобус или троллейбус, хотя проехать им нужно всего одну- две остановки.

Запомни: если пешком и на транспорте можно попасть в нужное место почти в одно и то же время, лучше пройти пешком. Работа любой клетки организма осуществляется за счёт запасенной ранее энергии.





В развивающемся организме клетка запасает энергии больше, чем тратит, и следующий акт её работы будет большим по величине, чем предыдущей. В этом заключается так называемое энергетическое правило скелетных мышц. Поэтому из основных фактов, вызывающих и определяющих рост и развитие организма, является двигательная активность мышц. Влияет ли мышечная активность на формирование характера человека, его способность творчески мыслить?



Дело в том, что мышечная активность постоянно сопровождается эмоциональным напряжением и «снижает» его излишек. Это происходит благодаря тому, что движение стимулирует выработку гормонов- эндорфинов и сокращает избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стрессов. Формируется вывод: движение- важная функция организма человека, он должен овладеть культурой движения.



# Движение и эмоциональное состояние

Для каждого рода деятельности существует определённый оптимум эмоционального напряжения, при котором физиологические реакции организма оказываются наиболее совершенными, и эффективность выполнения работы достигает своего максимума. Человек, как и животное, в состоянии эмоционального аффекта (гнев, страх) может совершить такую мышечную работу и преодолеть такие препятствия, справиться с которыми в обычных условиях он не в состоянии.

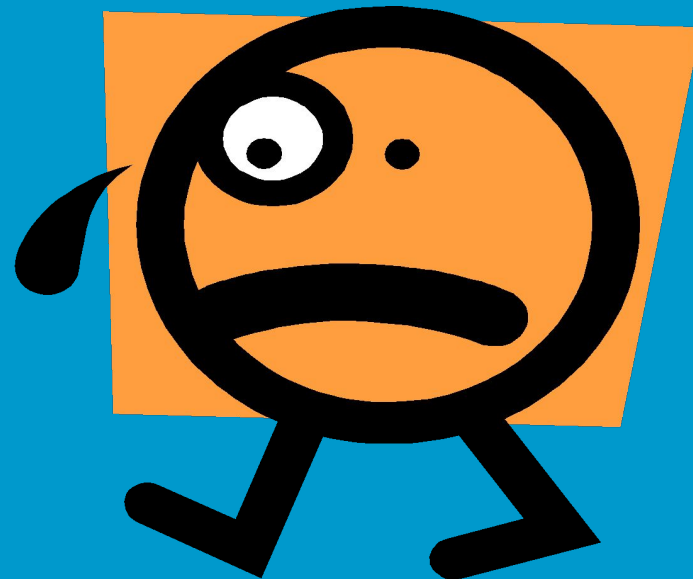


Были случаи, когда во время стихийных бедствий (пожара, наводнения) человек поднимал тяжести, значительно превышающие его собственный вес. С биологической точки зрения, эмоции существуют как усиливающий механизм, позволяющий осуществлять и выдерживать значительно больше напряжения в чрезвычайных обстоятельствах по сравнению с повседневными нагрузками нервной и мышечной систем.





Вместе с тем эмоции при полном исключении мышечной деятельности способны также вызвать резкие энергетические и вегетативные изменения в организме.





# Гиподинамия

В последние десятилетие в научной литературе и в периодической печати довольно распространено слово гиподинамия. Происходит оно от двух греческих слов: *hypo-*внизу, и *динамо-* сила. Следовательно, гиподинамия- это недостаточная, пониженная физическая нагрузка, причём как характерная особенность всего образа жизни. Постепенно в сознании людей сложилось представление о том, что физическая нагрузка- это плохо, а возможность жить без физических усилий- хорошо.

Однако без физической нагрузки не могут нормально развиваться животные или человек. Самой природой в человеке заложена потребность к движению, в мышечном усилии, и подавление этой потребности неизбежно ведёт к тяжёлым последствиям для здоровья. В последние десятилетия одной из причин преждевременной смерти людей, стали болезни сердечно-сосудистой системы. Что происходит при гиподинамии: ослабляется деятельность сердца; нарушается обмен веществ, одним из проявлений этого является накопление избыточной массы тела; мышечная ткань без достаточных упражнений дегенерирует (дистрофия);



Нарушается соотношения между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы.

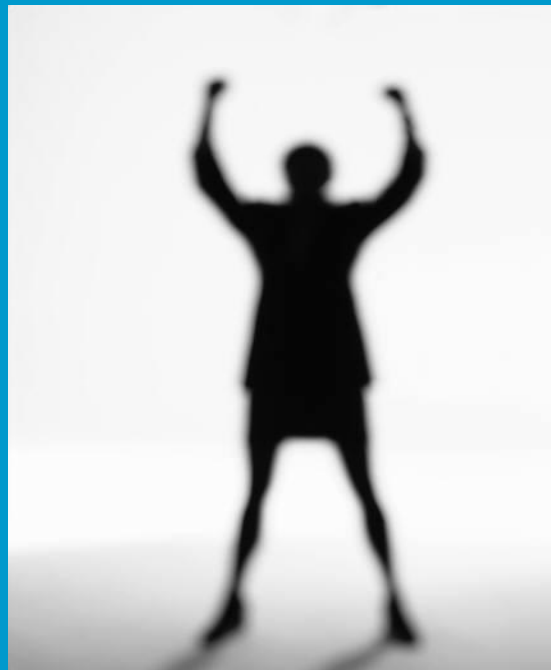


## Род деятельности и физическая нагрузка

Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, следует проявлять изобретательность: заниматься каждый день перед уроками или сразу по возвращении домой. В последнее время все большую популярность приобретают тренажёры и гимнастические устройства индивидуального пользования. 3-5 раза в неделю 30-40 минут отводить на непрерывные физические упражнения (не считая ежедневной зарядки или разминки); во время этих нагрузок пульс должен возрасти минимум до 70-80% от максимально возможного для данного лица.



Физические упражнения улучшают состояние сердечно-сосудистой системы в целом, снижая кровяное давление и улучшая обмен веществ, в особенности глюкозы.



## Выводы:

Движение есть условие развития молодого организма, его здоровья, характеристика и привлекательности. Движение тесно связано с эмоциональным развитием организма. Он приводит к изменению функций всех систем, органом заболевания, в особенности сердечно-сосудистой системы. Активное движение- признак здорового образа жизни.

