

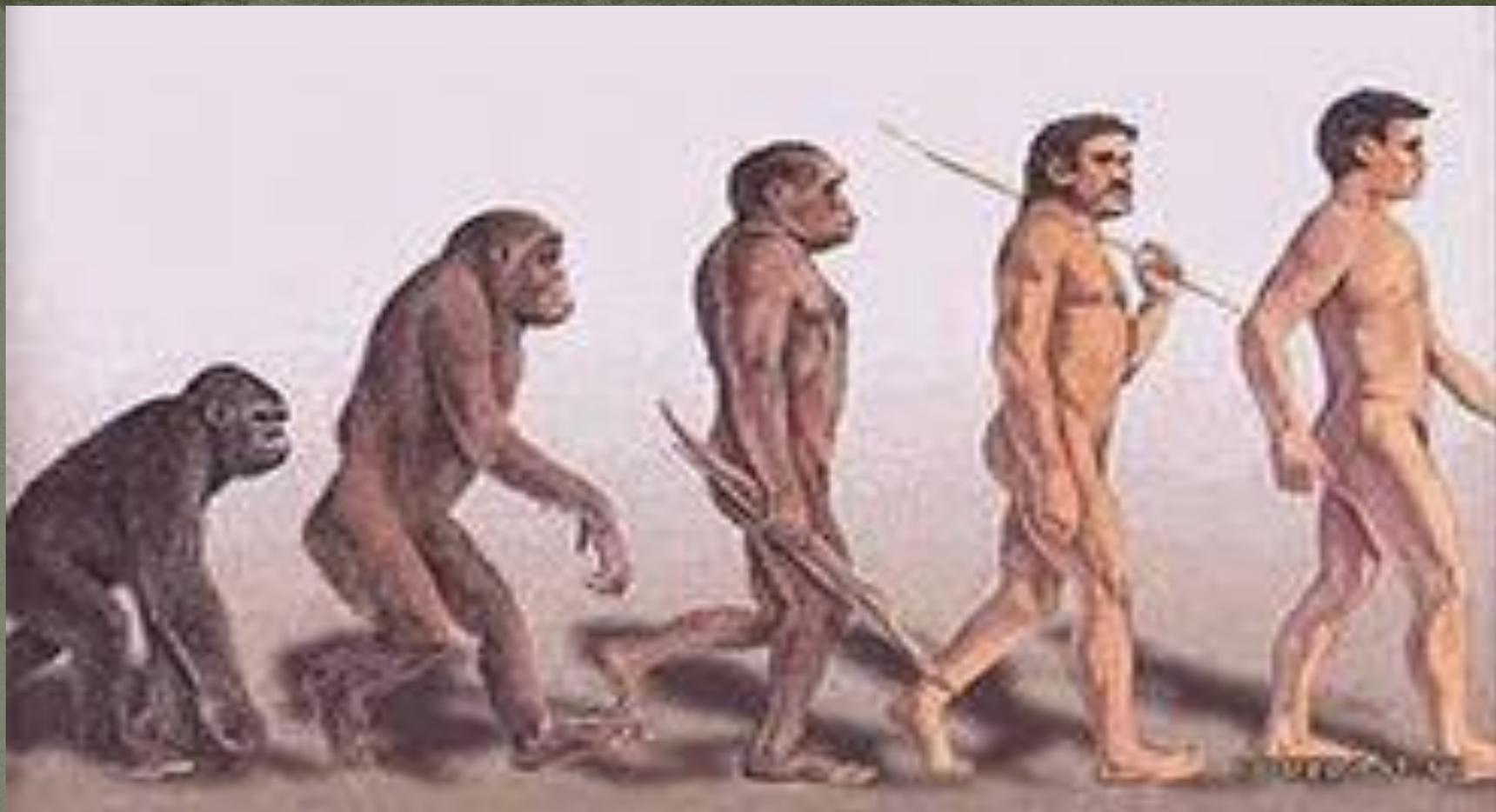
**ЗНАЧЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ И
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

10 класс

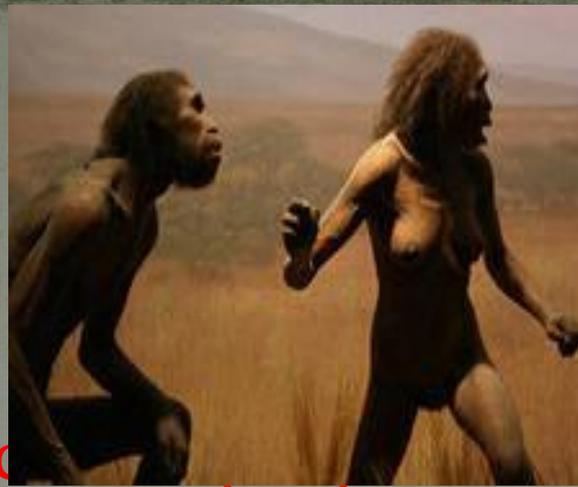
Учитель ОБЖ Ветров И.Ю.



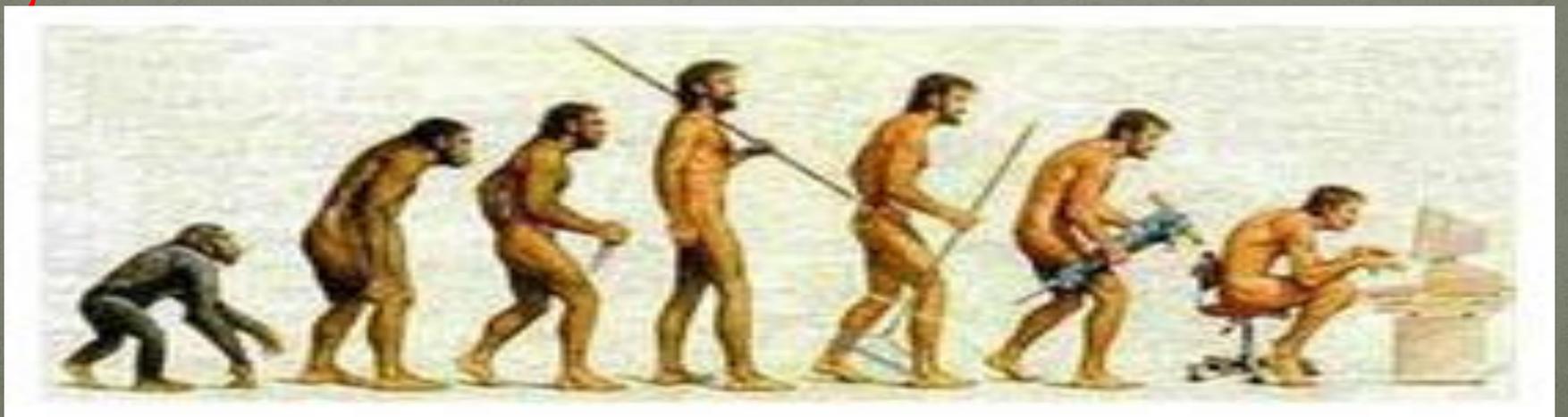
С... ИХ И
физических качеств человека всегда занимала
ведущее место, и являлась неотъемлемым
элементом подготовки его к активной и
плодотворной жизни.



В процессе эволюции изменения функций организма каснулись всех систем человека.



эволюции человека постоянно увеличивал объем
необходимой информации, т.е. нагрузки на
разум, в то же время физическая нагрузка
уменьшилась





Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад.



Человеческое тело в течении тысячелетий вырабатывало способность встречать внешний раздражитель(угрозу) мобилизацией физических резервов.



Сегодня большую часть физической нагрузки выполняют за нас машины и механизмы.

Мы прибываем в постоянной готовности к действию., которое нам не позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния – стресс.





ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС:

- Выброс в кровь адреналина, или норадреналина;
- Поступление в кровь гормонов щитовидной железы;
- Поступление в кровь холестерина из печени.

УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

**ЖЕСТКАЯ
КОНКУРЕНЦИЯ**

**БЫСТРЫЙ ТЕМП
ИЗМЕНЕНИЙ**

**НОВЫЙ СТИЛЬ
РАБОТЫ**

- **Должен!** больше работать
- **Должен!** лучше работать
- **Должен!** приспосабливаться к постоянно меняющемуся рабочему месту



- **Должен!** постоянно учиться и переучиваться
- **Должен!** справляться с большей ответственностью
- **Должен!** менять место работы и/или профессию



Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно, а обязательные физические нагрузки сокращаются.

Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне необходима физическая культура.

Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками.





Самое благоприятное время для выработки индивидуальной системы здорового образа жизни – подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем.

Физическая культура может решить проблему нарушения равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела.





Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности.



Человек должен обладать определенными скоростными качествами, быть сильным, выносливым и гибким.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

