



## ***Влияние двигательной активности на самочувствие человека***

Работу выполнила :  
Студентка группы СП2П  
Сушко Любовь



- ◎ «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении».



◎ Арабский врач средневековья Ибн Сина

# Цели и задачи:



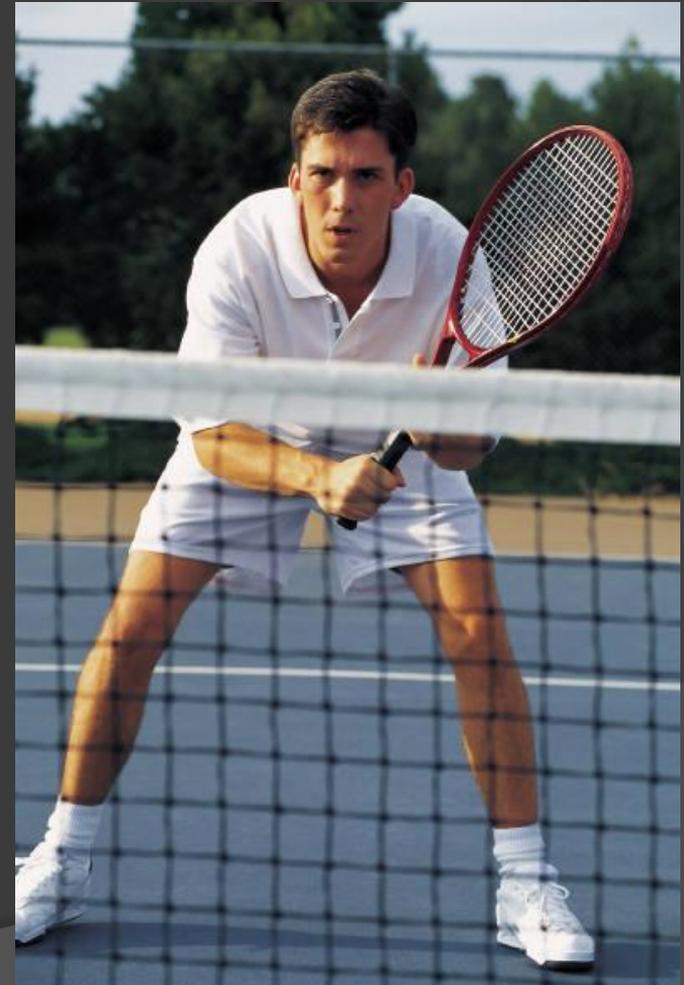
- ⦿ Показать влияние двигательной активности на здоровье человека;
- ⦿ Разъяснить вред гиподинамии;
- ⦿ Указать на негативные факторы, мешающие формированию двигательной активности.



# Двигательная активность



- Двигательная активность влияет на сохранение и укрепление здоровья человека. Физические упражнения повышают общий тонус и работоспособность, а также стимулируют защитные силы организма – возрастает устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, поэтому лечебная физкультура широко применяется в медицинской практике.



# Распределение мышечной активности в сутки

Вид нагрузки	Преследуемые цели
Утренняя зарядка	Пробуждение. Переход от сна к бодрствованию
Динамические упражнения	Развивают быстроту, точность движений, силу
Статистические нагрузки	Приучают организм работать при недостатке кислорода, тренируют выносливость
Уроки физкультуры	Обучение приёмам рациональных движений при беге, ходьбе, прыжках, работе на снарядах, катании на лыжах, коньках и пр.
Спорт	Обеспечивает достаточную дневную нагрузку на организм. Способен обеспечить тренировочный эффект

# Категории упражнений



- Аэробные упражнения увеличивают снабжение тканей кислородом. Это ходьба, бег, плавание, гребля, танцы, теннис и др.
- Силовые упражнения включают укрепление и увеличение размера мышц. Это отжимание, поднятие тяжестей, упражнения для брюшного пресса. Такие упражнения замедляют старение.
- Растяжка тренирует гибкость и подвижность суставов. Это достигается наклонами, поворотами, вращениями.

# Гиподинамия

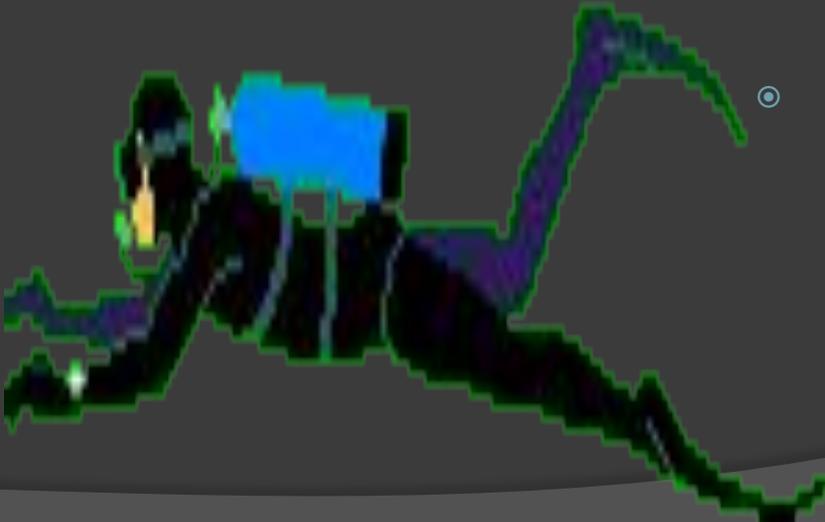
- С развитием цивилизации человеку приходится затрачивать меньше мышечных усилий. Это ведёт к снижению двигательной активности – гиподинамии (от лат. Нуро – под, dynamist – сила).
- Гиподинамия способствует:
  - быстрой утомляемости и расстройствам в деятельности нервной системы;
  - наращиванию избыточной массы тела за счёт отложений жира;
  - увеличению риска заболеваний сердечнососудистой системы и способствует постоянному нервному напряжению;
  - нарушению обмена веществ, что проявляется в ухудшении деятельности пищеварительной системы и увеличении слоя жировой ткани.



# Польза двигательной активности



- В пользу двигательной активности были уверены великие люди всех эпох.
- Учёный-естествоиспытатель М.В. Ломоносов считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела».
- Выдающийся полководец А.В. Суворов сам делал гимнастику, закаливался и того же требовал от солдат.
- Крупнейший физиолог И.П.Павлов до последних дней совершал прогулки – пешие, велосипедные и лыжные.
- Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем органов, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.



# Негативное воздействие

- На формирование двигательной активности могут оказывать негативное влияние следующие факторы:
- Приём алкоголя уменьшает запас углеводов в мышцах, что ведёт к снижению работоспособности, ухудшается выносливость.
- При табакокурении изменяется растяжимость мышц и интенсивные мышечные сокращения сопровождаются болью.



Спасибо за внимание!