

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