

# Влияние занятий физической культурой на организм человека

**«Где здоровье,  
там и красота»**

# Здорóвье -

состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни



# Здоровый образ жизни и спорт

**Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья. Важно, чтобы спорт кроме пользы доставлял удовольствие, а для этого необходимо выбрать подходящий вам вид спорта. Для женщины лучшим спортом является регулярное плавание, для тех, кто ведет сидячий образ жизни идеально подойдут пешие прогулки или туристические походы, бегом в равномерном ритме можно заниматься всей семьей, также как и ездой на велосипеде, зимой не стоит забывать про лыжи и коньки. Важно помнить, что любой спорт при неправильном к нему подходе является травмоопасным.**

# Движение – это жизнь !

- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения

**Ж. Тиссо. Знаменитый французский врач XVIII века.**

**Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие.**

**Аристотель**





**По данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают только 60% тучных людей, до 70 лет - лишь 30%, до 80 лет- всего 10%.**

**Подсчитано: 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км. (!) дополнительных кровеносных капилляров, что приводит к излишней работе сердца и его быстрому изнашиванию.**

**У 80% людей , страдающих ожирением, имеются патологические изменения сердечно-сосудистой системы и в первую очередь - повышение артериального давления.**

# **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА**

**Общая  
двигательная  
активность при  
поступлении в  
школу падает почти  
на 50%.**

**Двигательная  
активность в 9-10  
классе меньше, чем  
в 6-7 классе.**



# Недостаточная двигательная активность

**Мало-подвижное  
положение отражается  
на сердечно-сосудистой  
и дыхательной  
системах.**



**Увеличивается время  
мыслительных  
процессов.**

# Последствия гипокинезии

недостаточной двигательной активности организма

**Простуда, инфекционные  
заболевания.**



**Ожирение.**



# Средние функциональные показатели у детей занимающихся спортом.

Жизненная ёмкость лёгких на 0.5 - 1.4 литра больше.



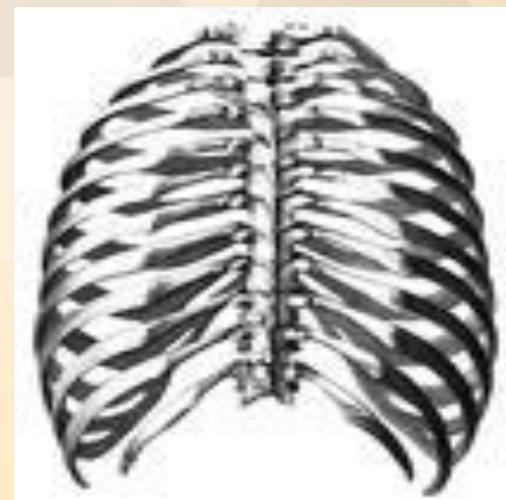
Сила сжатия кисти руки на 4.5 – 5.7 кг больше.



Масса тела на 8 – 8.5 кг больше.



Окружность грудной клетки на 2.5 – 5 см больше.



Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек. Улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

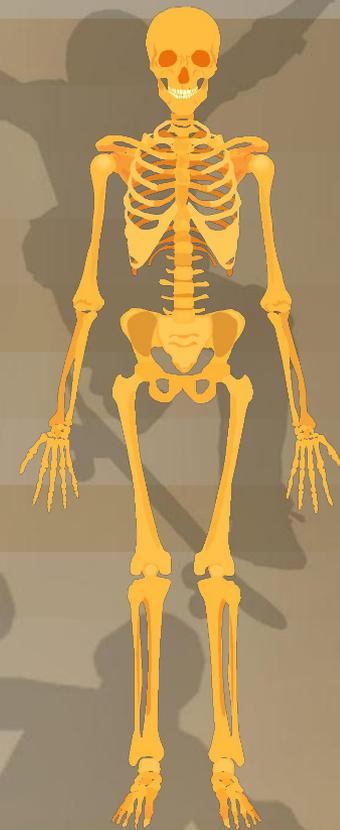


# Гиподинамия

**Гиподинамия** представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности.



# Влияние физических упражнений на скелет



Под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете спортсмена происходят существенные изменения. На состояние скелета оказывают влияние и другие факторы, связанные с занятием спортом: характерное положение тела спортсмена (у велосипедистов, конькобежцев, боксеров, гребцов и т. д.), сила давления на скелет (у тяжелоатлетов), сила растяжения при висах, при скручивании тела (у акробатов, гимнастов, фигуристов и др.) при правильном дозированных нагрузках эти изменения обычно бывают благоприятными.

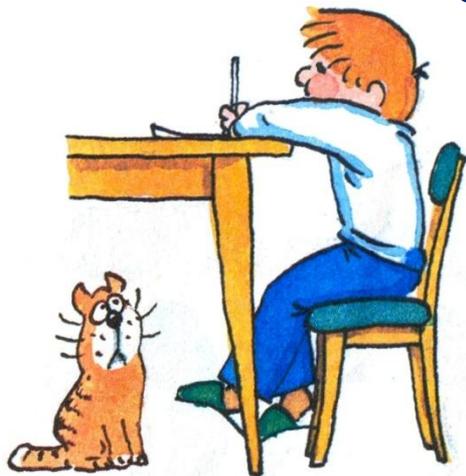


# ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

**ОСАНКА – ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ПОНЯТИЕ О ПЕРВИЧНОМ ПОЛОЖЕНИИ ТЕЛА НЕПРИНУЖДЁННО СТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.**

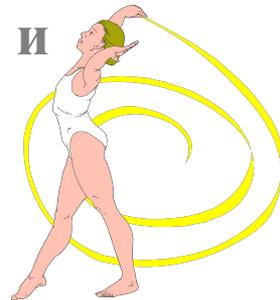
*Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.*

# СКОЛИОЗ И НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ



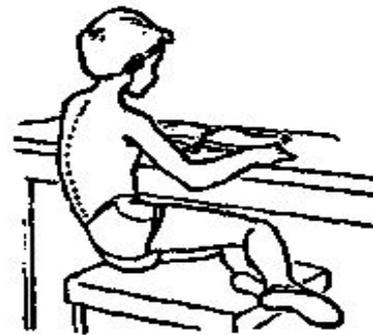
# ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов, небольшой жизненной емкостью легких и колебаниями внутригрудного давления. Это, неблагоприятно отражается на функции и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем.
- Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковыванию организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости и головным болям.
- Люди с плоской спиной подвержены к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость и частые головные боли.



# ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

## неправильное

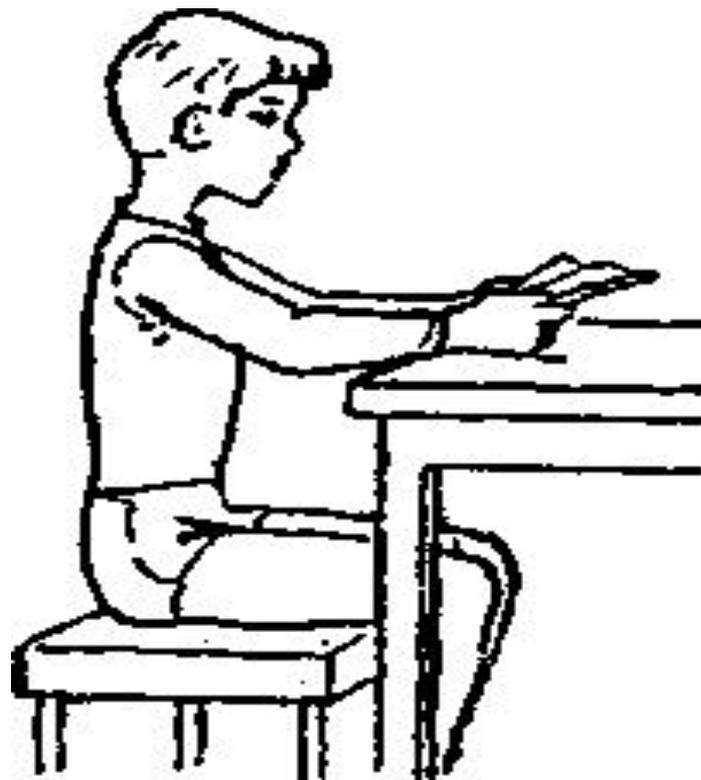


4071



# ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

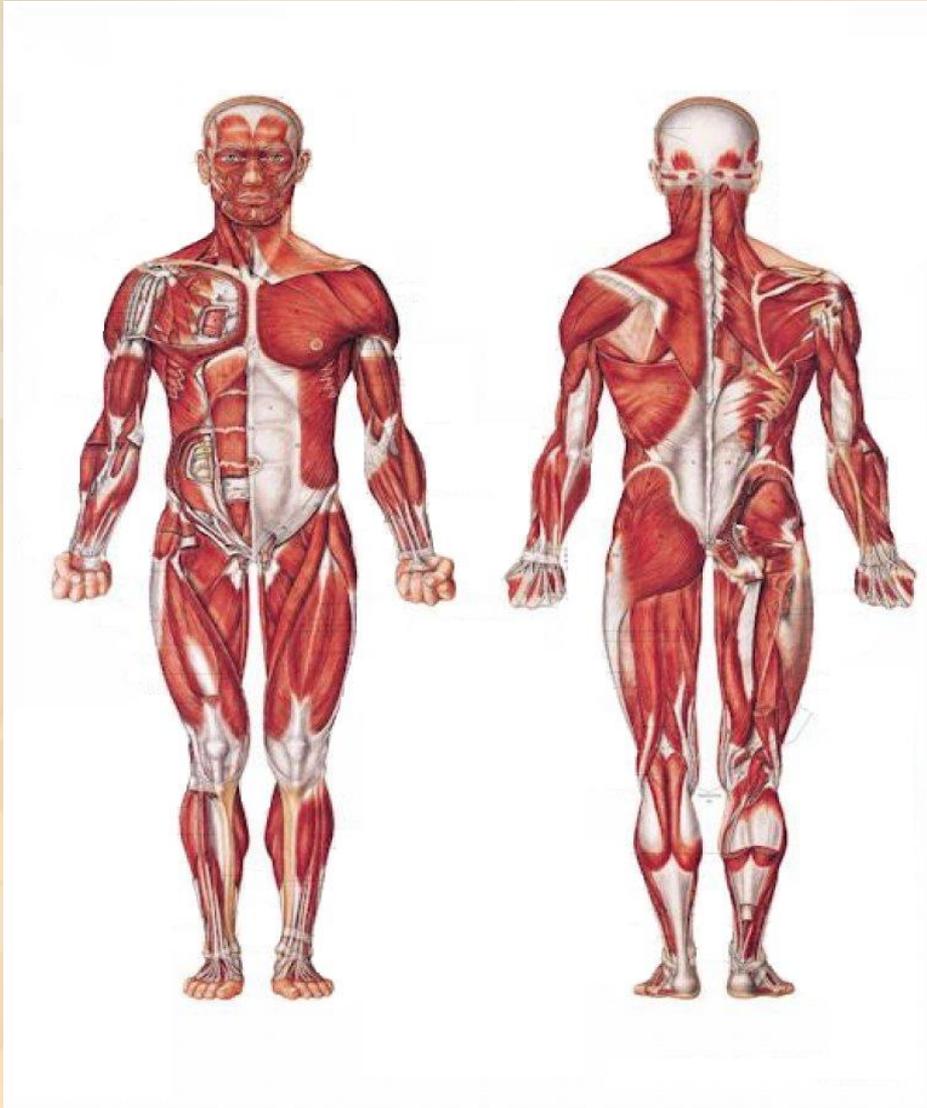
правильное



# **ПОМНИТЕ:**

- 1. ИМЕННО МЫШЦЫ НИЖНЕГО ОТДЕЛА ЖИВОТА ФОРМИРУЮТ КРАСИВУЮ ОСАНКУ, ПОЗВОЛЯЮТ НАМ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО.**
  - 2. ПРЕСС - ОСНОВА КРАСИВОЙ ОСАНКИ РАБОТУ НАД КРАСИВОЙ ОСАНКОЙ СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ С ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.**
  - 3. ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ ЖИВОТА И ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ И СТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ МЫШЦЫ В ЛЕГКОМ НАПРЯЖЕНИИ.**
  - 4. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НУЖНО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ**
- 

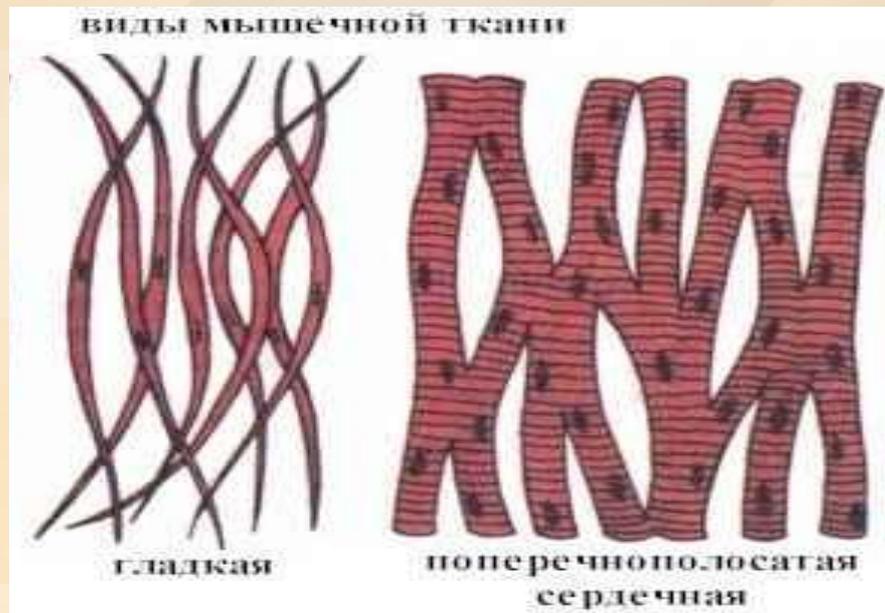
# МЫШЦЫ



Большинство  
мышц в теле  
человека парные,  
и расположены  
симметрично по  
обеим сторонам  
тела человека

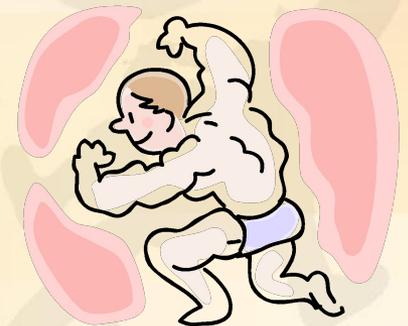
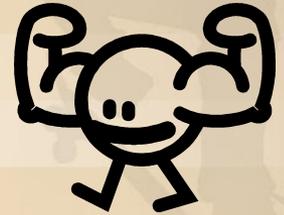
# МЫШЦЫ

Мышца – орган обладающий свойством сократимости, обеспечивающий движение того или иного элемента живого организма: состоит преимущественно из поперечнополосатой и гладкой мышечной ткани.



# МЫШЦЫ

- Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы.
- Мышцы — активная часть двигательного аппарата
- В теле человека насчитывается около 600 мышц. Большинство из них парные и расположены симметрично по обеим сторонам тела человека.
- Как известно, спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества.



# 10 основных правил здорового образа жизни

- 1) занимайся только приятной тебе работой;
- 2) всегда имей собственную точку зрения;
- 3) придерживайся правил рационального питания;
- 4) откажись от вредных привычек;
- 5) спи при температуре 17-18°C;
- 6) относись ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайся активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляй сладости;
- 9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайся физическим трудом.



**Физкультура-общедоступный способ предупреждения многих болезней и укрепления здоровья. Физическая культура должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.**



**Будьте здоровы!!!**

