

**Программа профессиональной переподготовки**  
**«Адаптивная физическая культура и**  
**адаптивный спорт»**

**Модуль 1. Общепрофессиональные**  
**дисциплины**

**2. Основы анатомии человека и здорового**  
**образа жизни**

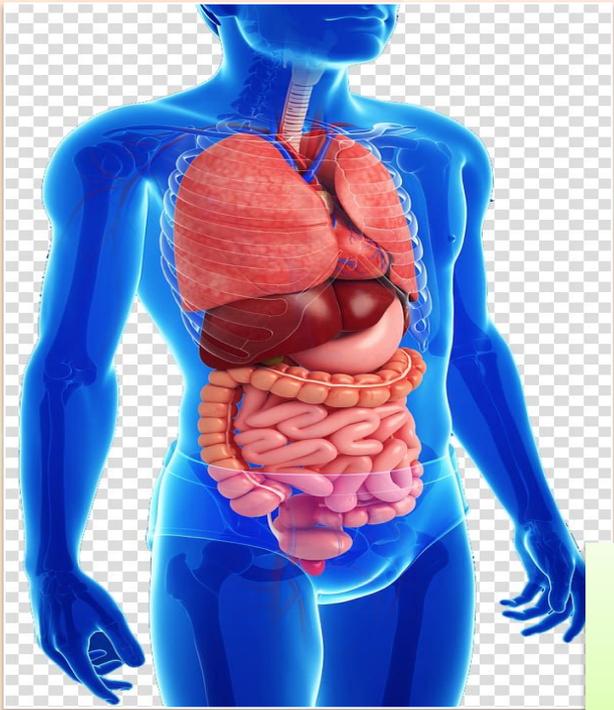
# Основы анатомии и физиологии человека



**Физиология** - наука о функционировании органов и систем организма человека



**Анатомия** - наука о строении человеческого тела



Жизнедеятельность организма обеспечивают костная, мышечная и нервная системы, кровь и внутренние органы. Все это образует единое функциональное целое организма и связано между собой кровеносными сосудами и нервами.

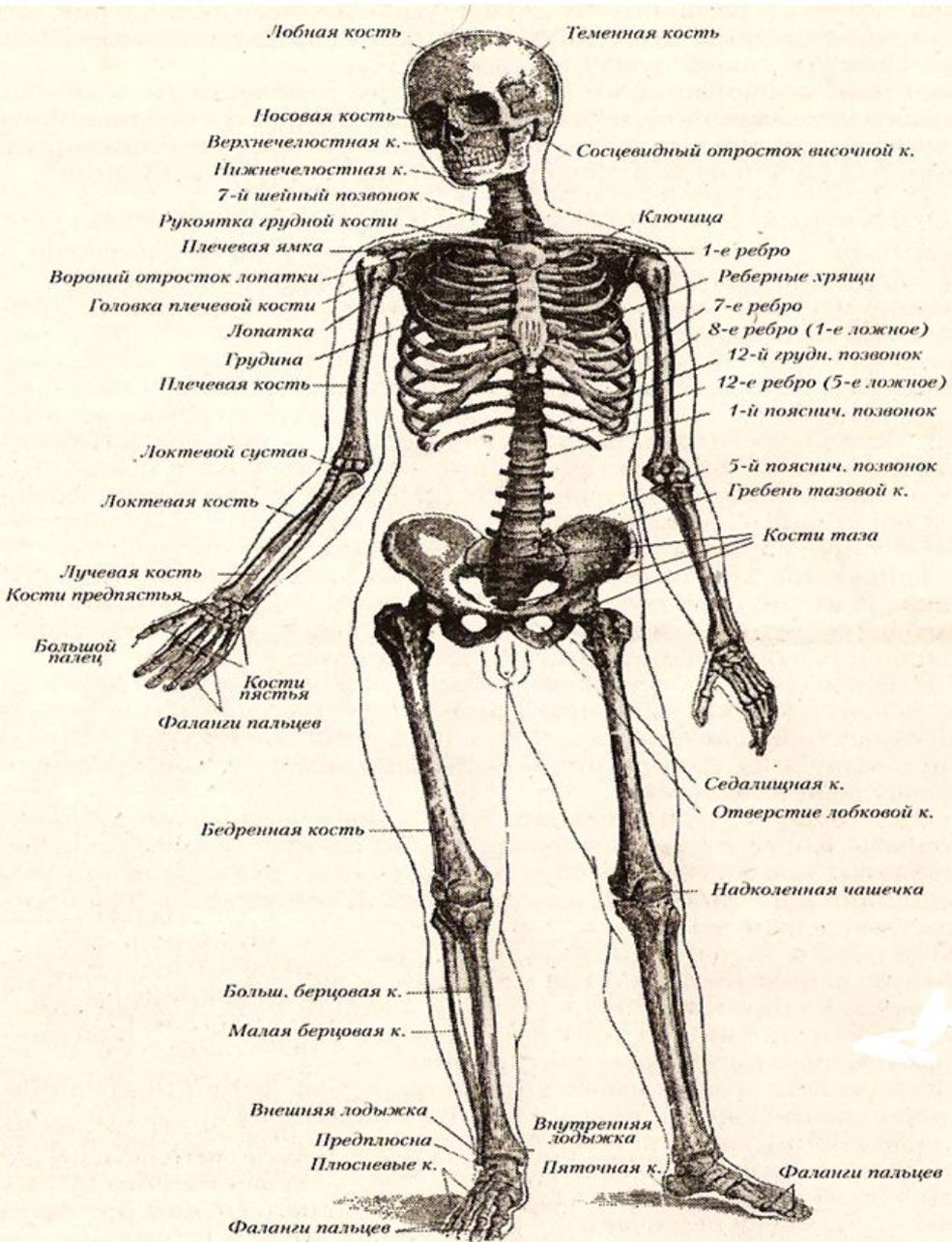


Рис.214. Скелет человека

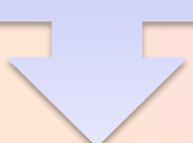
Скелет и мышцы образуют основу опорно-двигательного аппарата. Кости скелета подразделяются на трубчатые и плоские. Из трубчатых костей состоят конечности: рука (верхняя конечность), нога (нижняя конечность)

## Скелет человека включает:

череп (черепная коробка), в котором размещается  
головной мозг



позвоночник, в спинномозговом канале которого  
находится спинной мозг



грудную клетку, состоящую из 12 ребер слева и справа,  
грудной кости впереди и грудного отдела позвоночника  
сзади

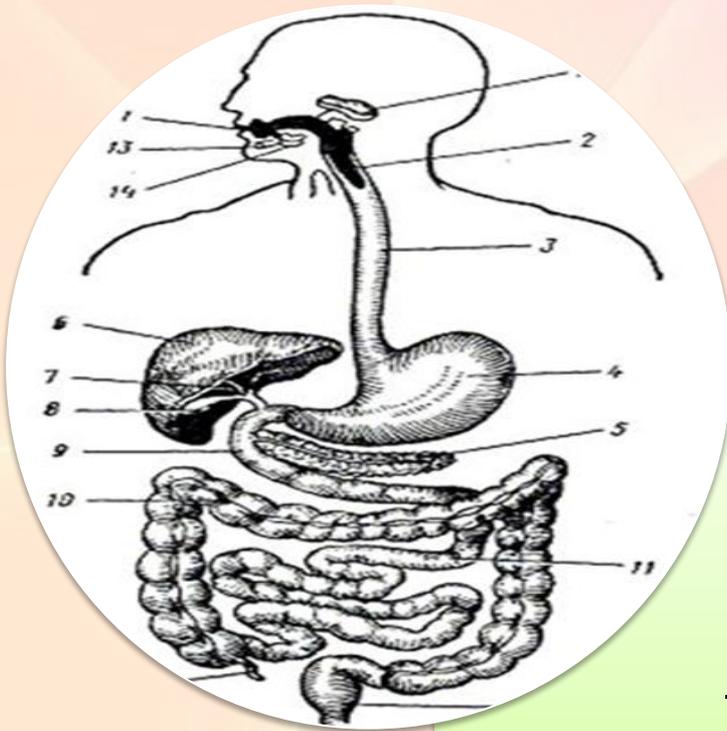
## В грудной полости расположены:

сердце, легкое, пищевод, аорта, трахея

брюшную полость, где находятся печень, селезенка, желудок, кишечник, мочевой пузырь и другие органы

кости верхней конечности (рука), которые состоят из плечевой кости (одна) между плечевым и локтевым суставами, предплечья (две кости) между локтевым и лучезапястным суставами кисти

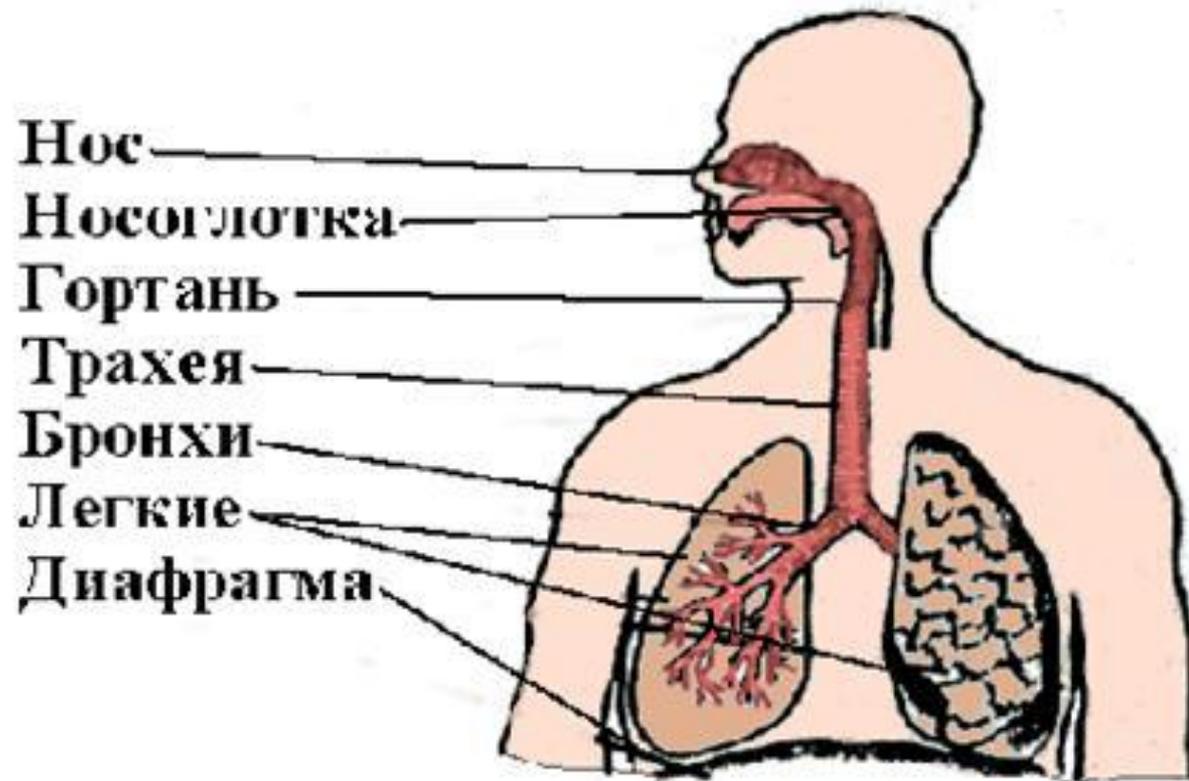
кости нижней конечности (нога), которые состоят из бедренной кости (одна) между тазобедренным и коленным суставами, костей голени (две) между коленным и голеностопным суставами, стопы



Скелет человека также включает: ключицы (две) - правая и левая, которые находятся между верхней частью грудной клетки и отростком лопатки слева и справа; лопатки (две) - правая и левая, расположены сзади в верхнем отделе грудной клетки

1- рот, 2- глотка, 3- пищевод, 4 – желудок, 5 – поджелудочная железа, 6 – печень, 7- желчный проток, 8 – желчный пузырь, 9 – двенадцатиперстная кишка, 10 – толстая кишка, 11 – тонкий кишечник, 12 – прямая кишка, 13 – подъязычная слюнная железа, 14 – подчелюстная железа, 15 – околоушная слюнная железа, 16 – аппендикс

## Строение и расположение органов дыхания



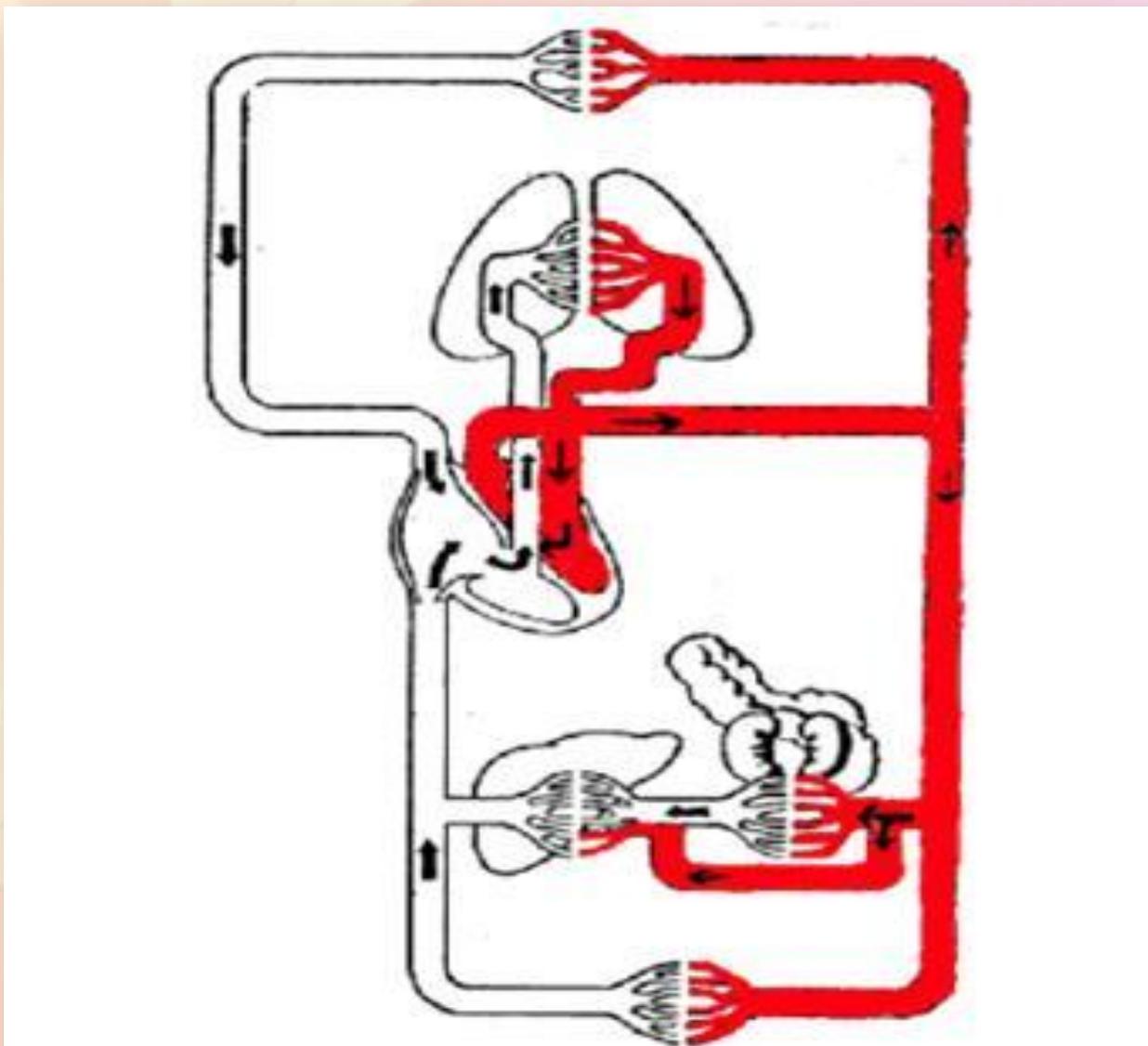
# Сердечно-сосудистая система выполняет три основные функции:

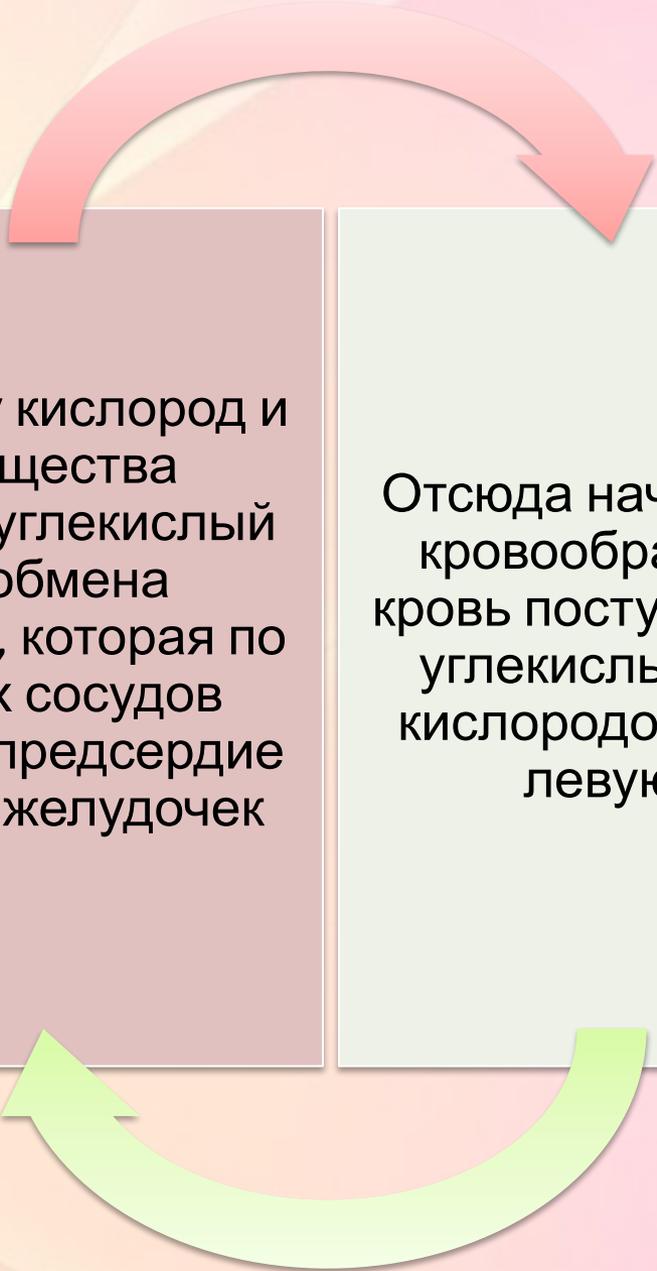
транспортировку  
питательных  
веществ, газов,  
гормонов и  
продуктов  
метаболизма к  
клеткам и из  
клеток

защиту от  
вторгающихся  
микроорганизмов  
и чужеродных  
клеток

регуляцию  
температуры тела.  
Эти функции  
непосредственно  
выполняются  
жидкостями,  
циркулирующими  
в системе, –  
кровью и лимфой

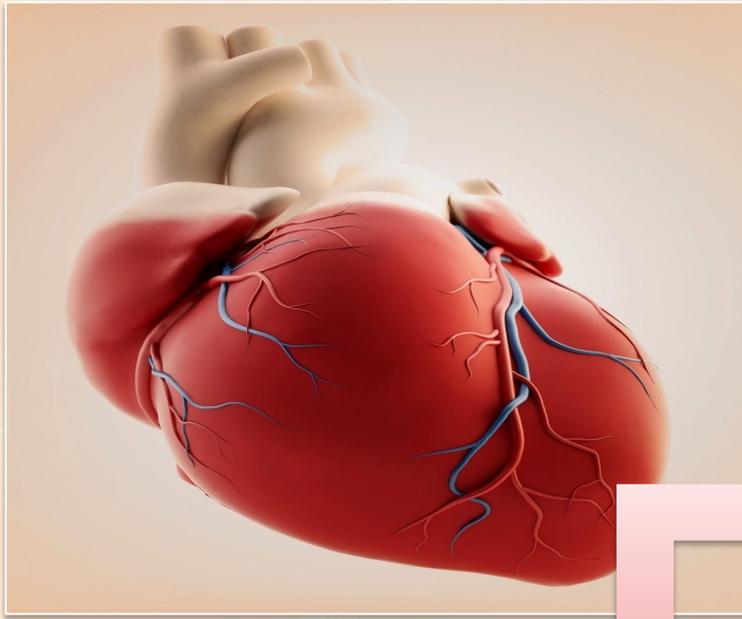
# Схема кровообращения



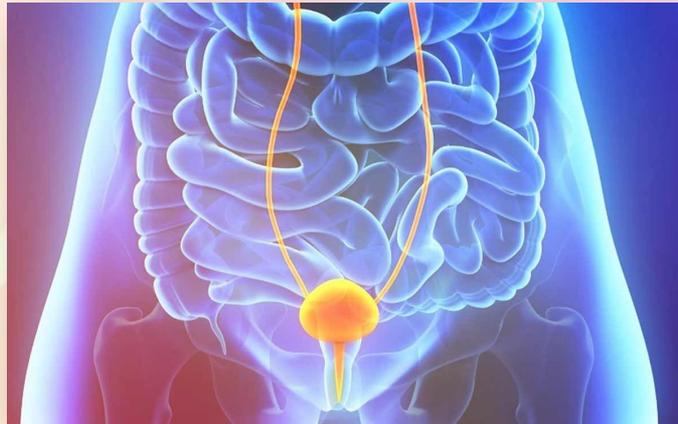


Через тонкую стенку кислород и питательные вещества проникают в ткани, углекислый газ и продукты обмена выделяются в кровь, которая по системе венных сосудов поступает в правое предсердие и далее – в правый желудочек сердца

Отсюда начинается малый круг кровообращения – венозная кровь поступает в легкие, отдает углекислый газ, насыщается кислородом и возвращается в левую часть сердца



Сердце имеет и собственное кровоснабжение; особые ветви аорты – коронарные артерии – снабжают его насыщенной кислородом кровью



**Система органов выделения.** В организме имеется четыре органа для выведения конечных продуктов обмена

**Мочевыделительная система** состоит из двух почек, мочеточников (по одному от каждой почки), мочевого пузыря и мочеиспускательного канала

**Мочевой пузырь** представляет собой эластичный мешок со стенками, содержащими гладкие мышцы; он служит для накопления и выведения мочи

**Половая система** образована органами, ответственными за воспроизводство вида

# Мужская половая система состоит из:

яичек (семенников), парных желез,  
производящих сперматозоиды и мужские  
половые гормоны

протоков для прохода спермы

нескольких дополнительных желез,  
продуцирующих семенную жидкость

структур для выброса спермы из тела

## Женская половая система состоит из :



# Кожа выполняет четыре важные функции:



**Нервная система** является объединяющей и координирующей системой организма. Она включает головной и спинной мозг, нервы и связанные с ними структуры

**Эндокринная система** состоит из желез внутренней секреции, не имеющих выводных протоков

**Система органов чувств** (глаза, уши, кожа, слизистая оболочка носа, язык) обеспечивает посредством зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, восприятие окружающего мира

# Основы здорового образа жизни



**Образ жизни** – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

## ***Уровень жизни***

экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

## ***Под качеством жизни***

понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

## ***Стиль жизни***

характеризует поведенческие особенности жизни человека, его индивидуальность - черты, манеры, привычки, склонности и др



Под **здоровым образом жизни** следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

**По современным представлениям, в  
понятии ЗОЖ входят следующие  
составляющие:**

отказ от  
вредных  
пристрастий

положительны  
е эмоции

оптимальный  
двигательный  
режим

личная  
гигиена

рациональное  
питание

закаливание



**Существует и более *расширенная характеристика* *здорового образа жизни*, в которой выделено 8 основных позиций, отражающих наиболее благоприятное воздействия:**

регулярная  
физическая и  
двигательная  
активность

психофизиологическая  
удовлетворенность  
экономическая и  
материальная  
независимость

высокая  
медицинская  
активность

сбалансированное  
питание

удовлетворенность  
работой, физической  
и духовный комфорт

активная жизненная  
позиция

полноценный отдых

**Противоположная позиция характеризует нездоровый образ жизни, связанный с дискомфортом, накоплением отрицательных эмоций и факторов:**

гиподинамия

злоупотребление  
алкоголем, курение,  
наркомания

нарушение  
семейной ситуации

низкая  
медицинская  
активность

нарушенный режим  
питания

неудовлетвореннос  
ть жизненной  
ситуацией,  
переутомление

социальная  
пассивность

неполноценный  
отдых

**Медицинская активность** – это область: гигиенического, медицинского обучения, воспитания, образования, медицинской информированности, психологической установки в отношении здоровья. Она включает:

Посещение медицинских учреждений, выполнение медицинских советов, предписаний

Поведение при лечении, профилактике, реабилитации, в т.ч. самолечение, других медицинских мерах

Участие в охране и улучшении здоровья населения, забота о здоровье других

Преодоление вредных привычек, традиций, обычаев, т.е. целенаправленная деятельность человека по формированию здорового образа жизни

**Благодарим  
за внимание!**