



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ –
ОСНОВА ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Н. ГАРАМОВ

Двигательная активность – основа здорового образа жизни.



- ▶ Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.



- ▶ Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого - либо времени, составляет объём двигательной активности.
- ▶ Учёные установили, что если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия - недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности и потребности в познавательных процессах.



- ▶ Норма двигательной активности подростков 18-25 тысяч шагов в течение дня, или 3,5-4,5 часов ходьбы. Конечно, всю двигательную активность нельзя сводить только к ходьбе.
- ▶ Если мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшается объём и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека.



- ▶ Так, американские врачи, лишив добровольцев движений путём наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Одновременно повысилась реактивность сердечно-сосудистой системы и снизился основной обмен.



- ▶ Однако в течение последующих 4 недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме питания), указанные выше явления были ликвидированы, мышцы укрепились и гипертрофировались. Таким образом, благодаря физическим нагрузкам удалось восстановление, как в функциональном, так и в структурном отношении.

ВЫВОД

- ▶ Я рассказал вам про двигательная активность, как она важна для человека и что будет если не удовлетворять потребность в движении.
- ▶ Мы узнали что мышцы могут атрофироватца и восстановитца без всяких проблем имея нормальное питание и нагрузку на них.
- ▶ Что сидячий образ жизни вызывает не только уменьшения мышечной силы но и проблемы с сердцем, умственными способностями.
- ▶ А также мы узнали что такое гиподинамия и двигательная активность.



Спасибо за
внимание!