

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«Новосибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

Кафедра Физического воспитания

Презентация
на Тему: «Значение двигательной активности для
здоровья нации»

Выполнил
студент 1 –го курса 1 группы стоматологического факультета
Безруких П.С.

Новосибирск 2019

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческого общества.

Сегодня здоровье нации – это показатель цивилизованности государства, а состояние здоровья населения, в свою очередь, как индикатор общественного развития, отражение социально-экономического развития страны.



Здоровье и определяющие его факторы



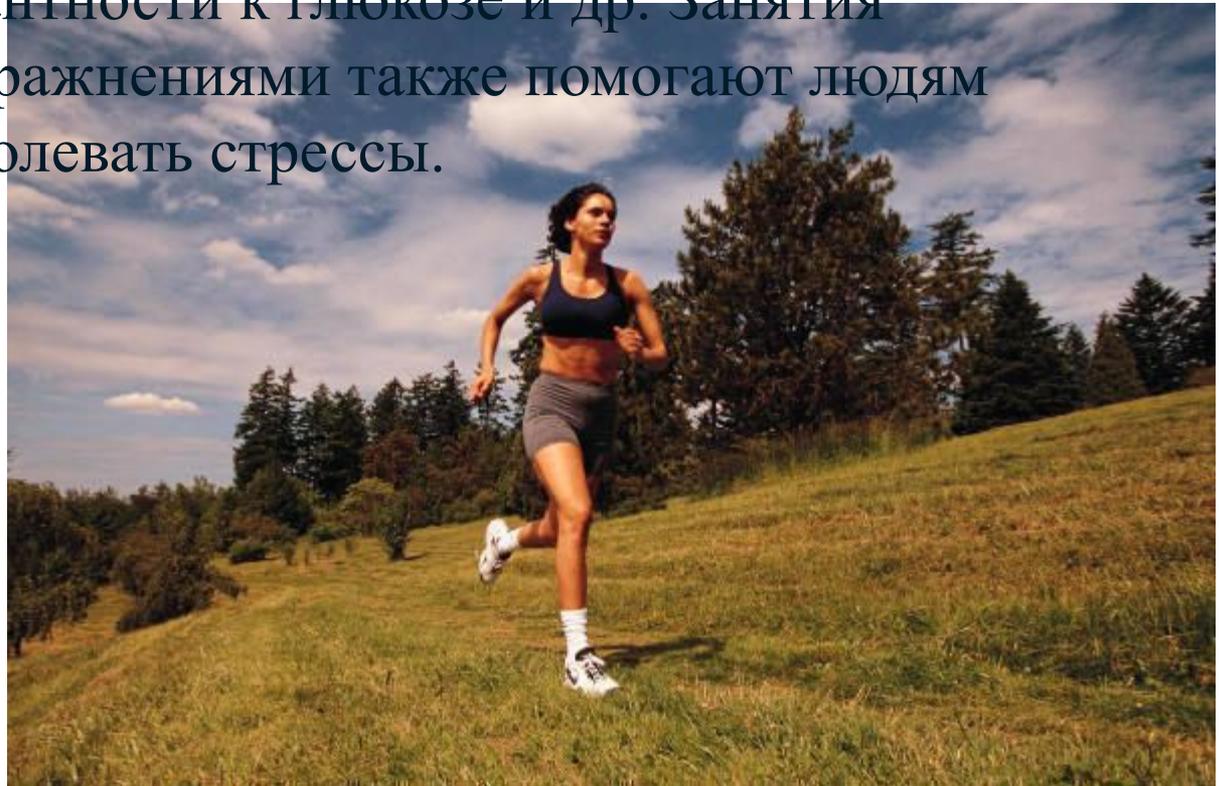
Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (по определению ВОЗ).

- В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.

К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).



Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма и регулярные занятия физическими упражнениями влияют на многие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшая показатели содержания холестерина в сыворотке крови, артериального давления, толерантности к глюкозе и др. Занятия физическими упражнениями также помогают людям научиться преодолевать стрессы.

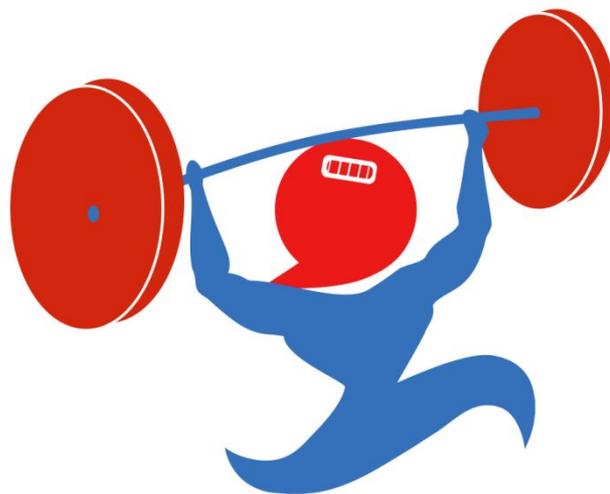
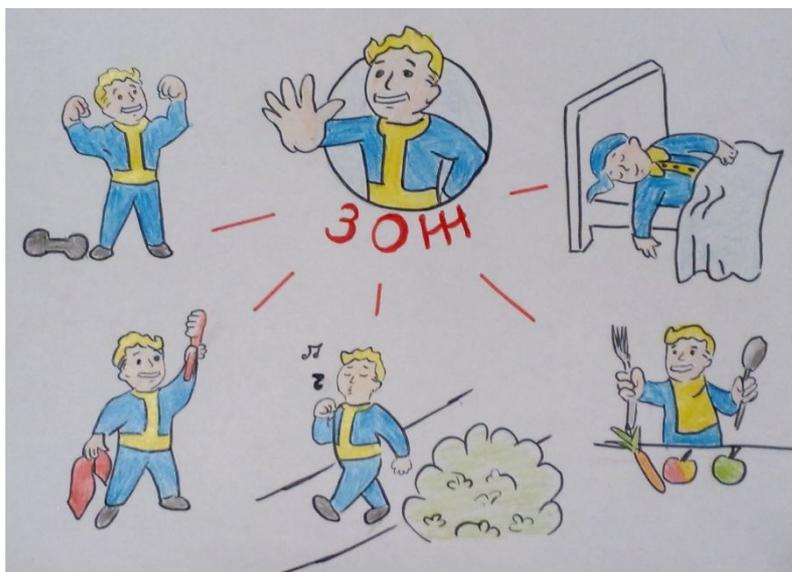


* В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) уже давно стало доминирующим направлением в системе сохранения здоровья нации. Считается, что именно от условий и образа жизни людей, зависит здоровье человека.

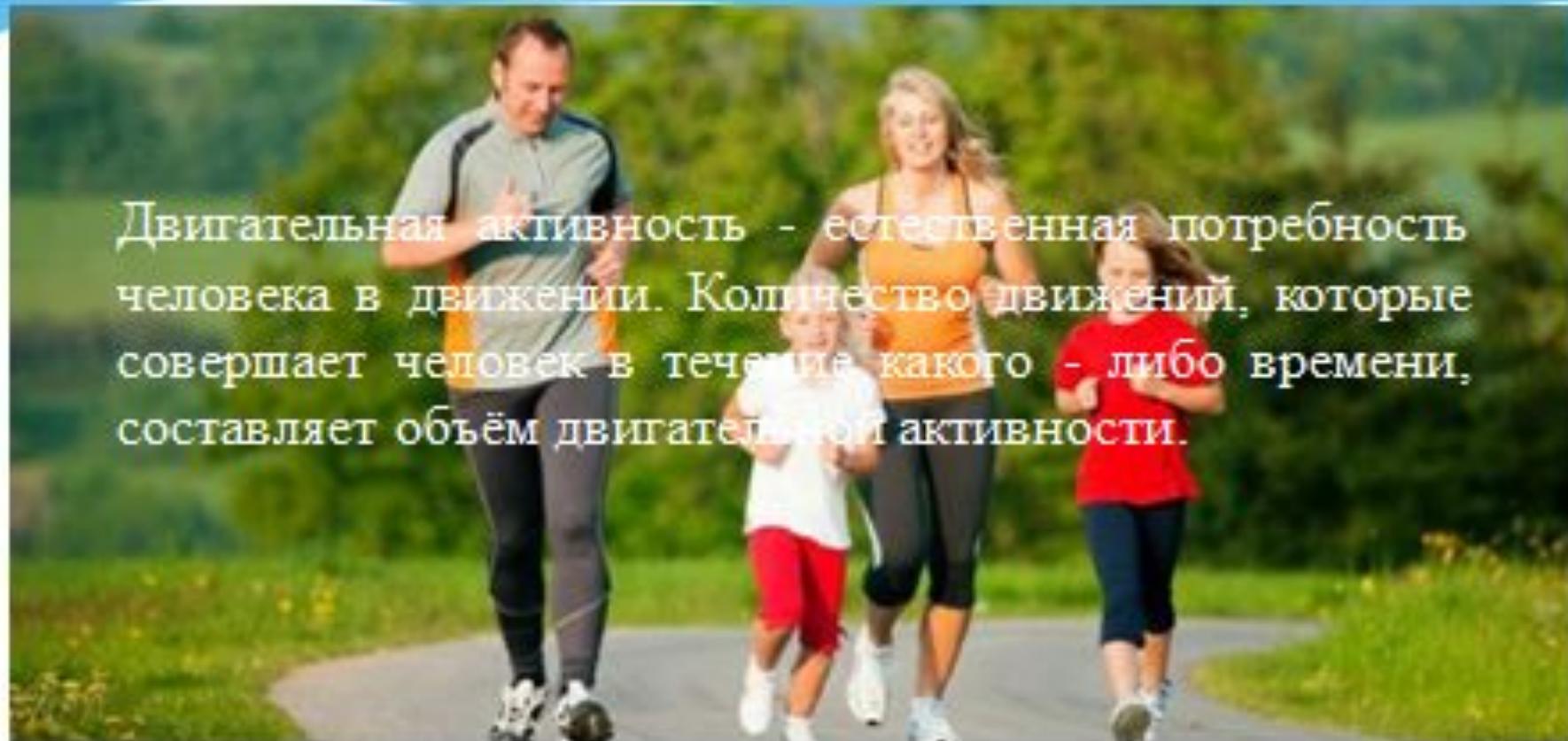


- * Все факторы, определяющие здоровье, делят на: укрепляющие здоровье («факторы здоровья») и ухудшающие здоровье («факторы риска»).
- * К основным факторам образа жизни, укрепляющим здоровье, относятся: отсутствие вредных привычек; рациональное питание; адекватная физическая нагрузка; здоровый психологический климат; внимательное отношение к своему здоровью; сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение.
- * К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами; несбалансированное в количественном и в качественном отношении питание; гиподинамия; гипердинамия; стрессовые ситуации; недостаточная медицинская активность; сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и не планируемой беременности

- * Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций, в наиболее оптимальных, для здоровья и развития человека условиях.
- * Особое значение имеет оптимальная двигательная активность человека.



Двигательная активность - естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого - либо времени, составляет объём двигательной активности.



Утренняя зарядка

Физическая культура в школе

Походы

Подвижные игры во дворе

Дорога в школу и из школы пешком

Выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий

Двигательная активность

Лыжные прогулки и др

Активное участие в спортивных секциях и кружках

Физминутки на уроках

Самообслуживание и общественно-полезный труд

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.



Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

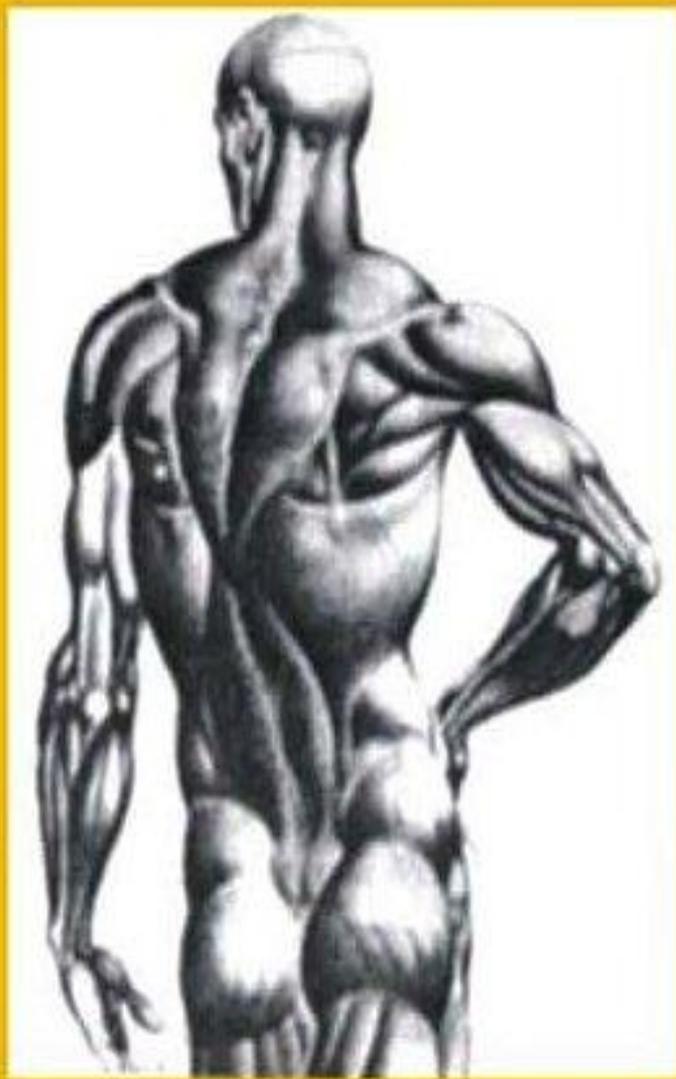
Сердечно-дыхательная выносливость

Способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности

Мышечная сила и выносливость

Мышечная сила - сила, которую способна развить мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета. Мышечная выносливость означает способность человека в течение некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-либо группу мышц





Скоростные качества

Необходимы человеку для передвижения с максимальной скоростью, при исполнении различных прыжков, связанных с перемещением тела

Гибкость

Развитие свойств опорно-двигательного аппарата человека по расширению пределов движения отдельных звеньев организма

Скоростные качества, гибкость



Формы двигательной деятельности

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
 - совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
 - прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
 - пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
 - зрительная, дыхательная гимнастика;
 - физкультминутка
 - эмоциональные разрядки, релаксация;
 - ходьба по массажным дорожкам
 - спортивные досуги, развлечения.
- Ожидаемый результат: решение поставленных задач по активизации двигательной деятельности детей и обеспечению здорового образа жизни воспитанников. Сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.



Охрана собственного здоровья

Это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

* Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.



Организация двигательной активности

Оптимальный двигательный режим: 8-12 час/нед. (юноши);

6-10 час/нед.(девушки)

Оптимальная двигательная активность: 1,3 – 1,8 час/день



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Движения должны доставлять удовольствие

Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу после возвращения домой

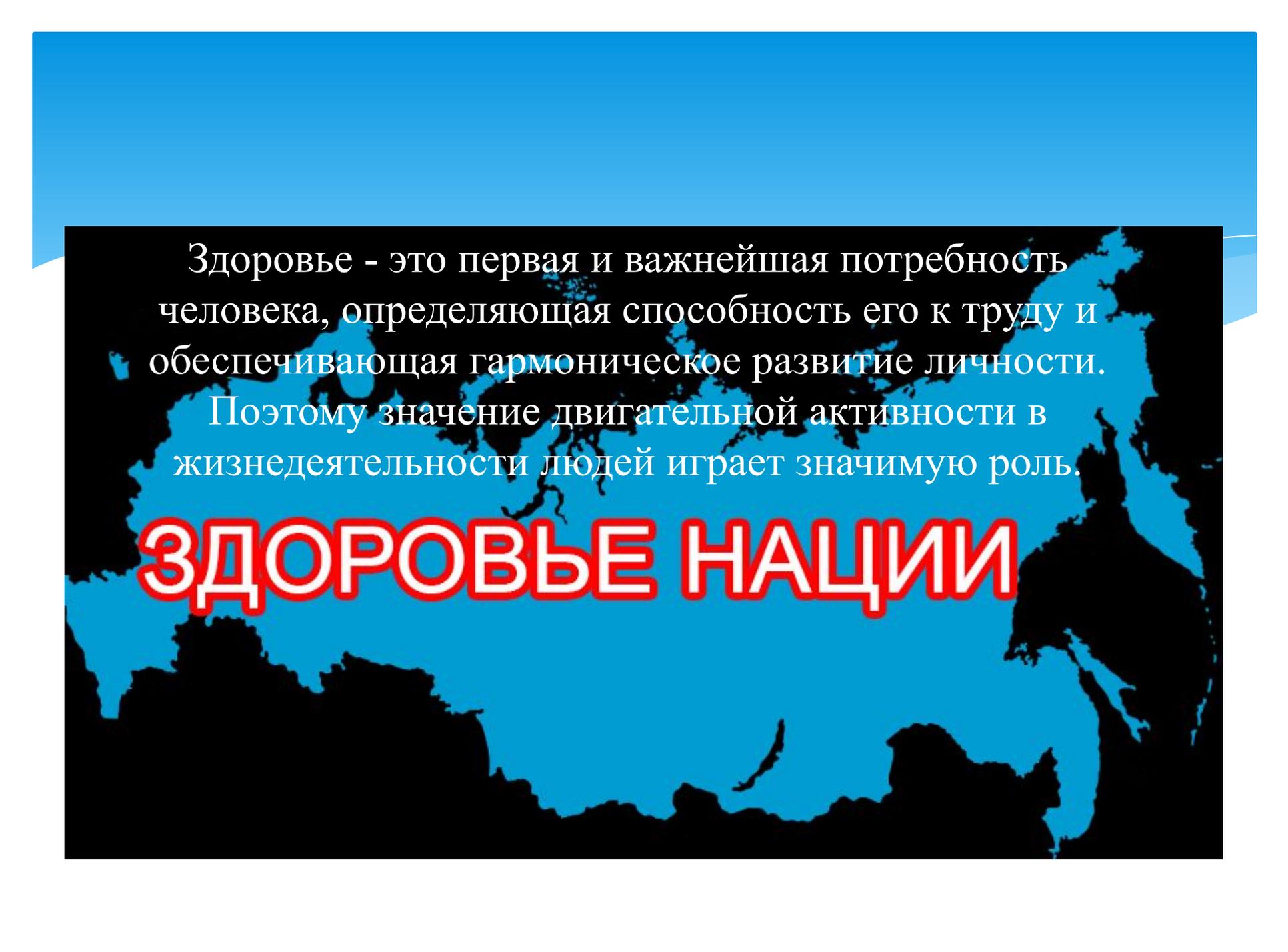
Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время

Не ленитесь

Заставляйте себя ходить пешком

Подходя к лифту вспоминайте, что есть лестница

* Современная действительность, характеризующаяся сокращением продолжительности жизни, смертностью в работоспособном возрасте, высокими показателями заболеваемости и смертности детей, закономерно актуализирует проблему изменения в самой системе общественных ценностей. Ценность здоровья в этом случае должна рассматриваться государством как ключевая, поскольку здоровье нации в целом зависит от здоровья каждого ее гражданина и является условием не только развития и роста, но и выживания общества



Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ



*Спасибо за внимание!

Список литературы :

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
3. <http://www.postupim.ru/11/obj/274.shtml>
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Двигательная_деятельность