

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

Тема: «Значение двигательной активности для здоровья нации»

Выполнили работу:

Воропаева Дарья студентка 1 –го курса 30 гр ЛФ

Сафарова Рахбархон студентка 1-го курса 29 гр ЛФ

Рашидова Азизархон студентка 1-го кутра 29 группы ЛФ

2017г

Здоровая нация

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.



ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Двигательная активность

Это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого - либо времени, составляет объём двигательной активности. Древние греки утверждали: «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым - бегай!»



Общебиологическая потребность организма

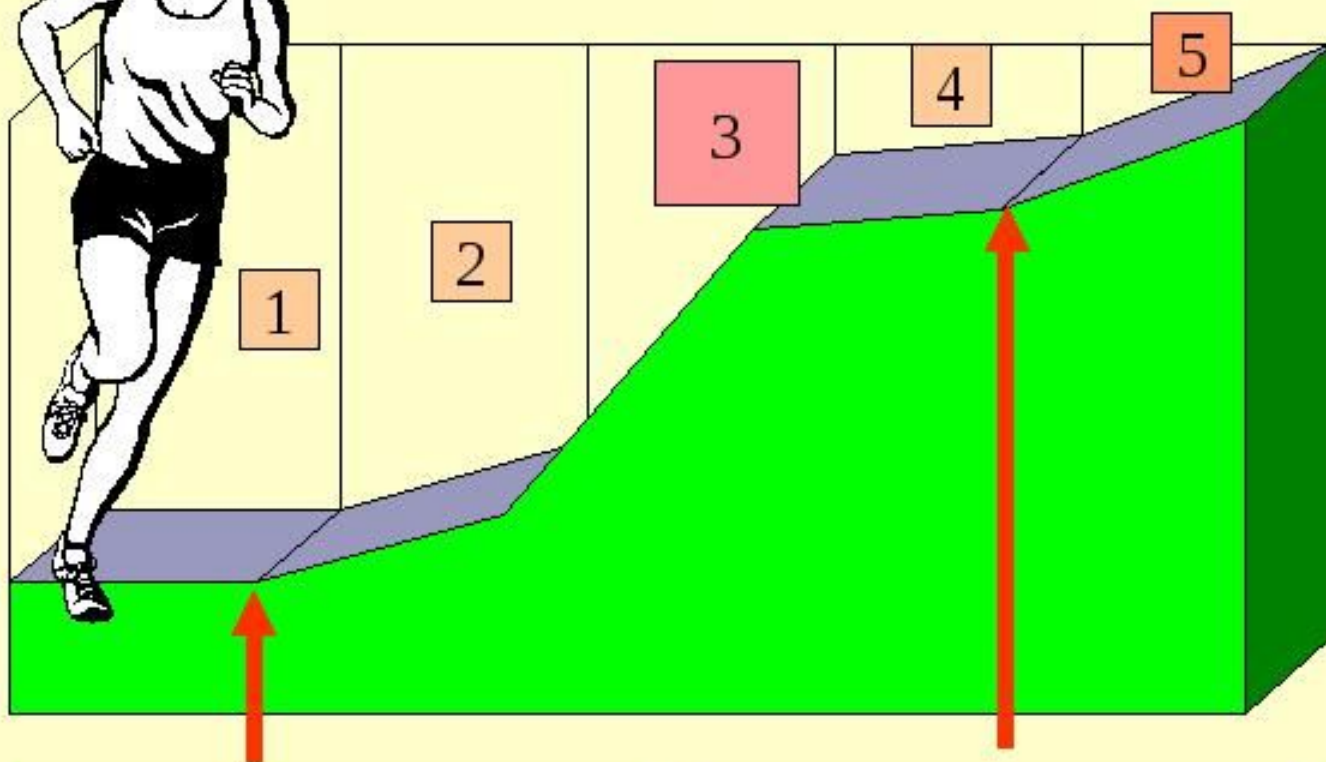
Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма и регулярные занятия физическими упражнениями влияют на многие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшая показатели содержания холестерина в сыворотке крови, артериального давления, толерантности к глюкозе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



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



1- патология

2 гипокинезия

**3 оптимальный
двиг.режим**

4 гиперкинезия

5 перетренировка,
патология

Мін необходимая величина

Мах допустимая величина



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 уже к 20-30 годам 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.



ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

ОГРАНИЧИТЬ:

пребывание в положении сидя (не более 30 минут)

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка
- йога

2-3 раза
в неделю

Аэробные упражнения:

- коньки
- велосипед
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Игровые виды спорта:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

3-5 раз
в неделю

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

Каждый
день

АНДАМЕНТО

Основные составляющие хорошей физической формы:

Сердечно – дыхательная выносливость



Мышечная сила и выносливость

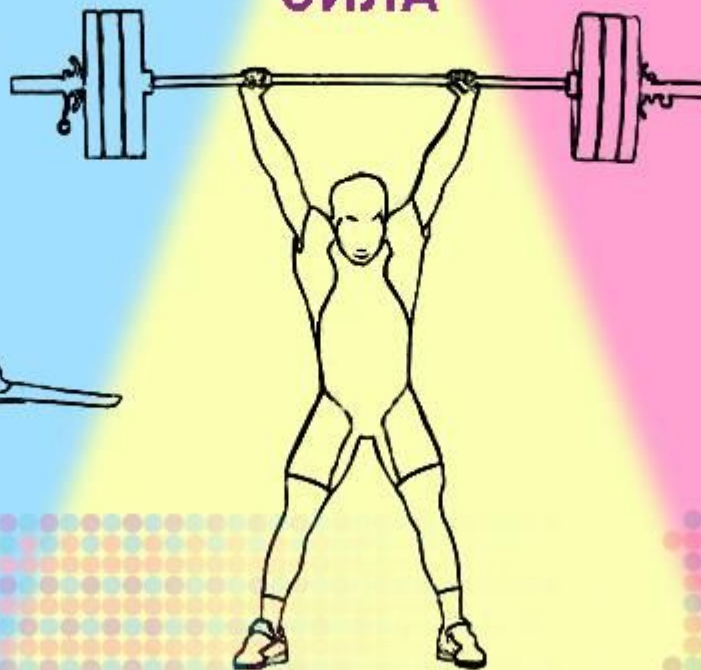
ВЫНОСЛИВОСТЬ



МЫШЕЧНАЯ МАССА



СИЛА



Скоростные качества, гибкость



Разнообразные формы двигательной активности

- **утренняя гимнастика;**
- **гимнастика после дневного сна;**
- **подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;**
- **физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой;**
- **физическая культура (занятия);**
- **физкультура на улице;**
- **пешие прогулки;**
- **динамические паузы;**



Вывод

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.



ОХРАНА ЖИЗНИ
И ЗДОРОВЬЯ



**«Если ручка двери часто движется - она
не ржавеет.
Так и человек, если он много двигается -
он не болеет»
Хуа То**

Список литературы :

1. Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Ижевский И.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник - М., 2010
2. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие. - М., 2009
3. studopedia.ru/7_121160_bilet--.html
4. me-po.ru/articles...znachenie...aktivnosti-i...zdorovj