

# КРИТИЧЕСКИЙ МИНИМУМ И ОПТИМУМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Движение – это жизнь, жизнь – это движение!**



# Что же такое двигательная активность?





Двигательная активность – это сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности.





ДА - это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей людей в движении.



# Рекомендуемые нормы двигательной активности для людей разного возраста (по данным двух групп авторов), часов в неделю

Возрастной период	ВНИИФК <sup>2</sup> , 1983	Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985
Дошкольники	21-28	40
Школьники	14-21	20
Учащиеся ПТУ и средн. спец. уч. завед.	10-14	-
Студенты	10-14	16-18
Трудящиеся	6-10	-
Пенсионеры	-	-



Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.



Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

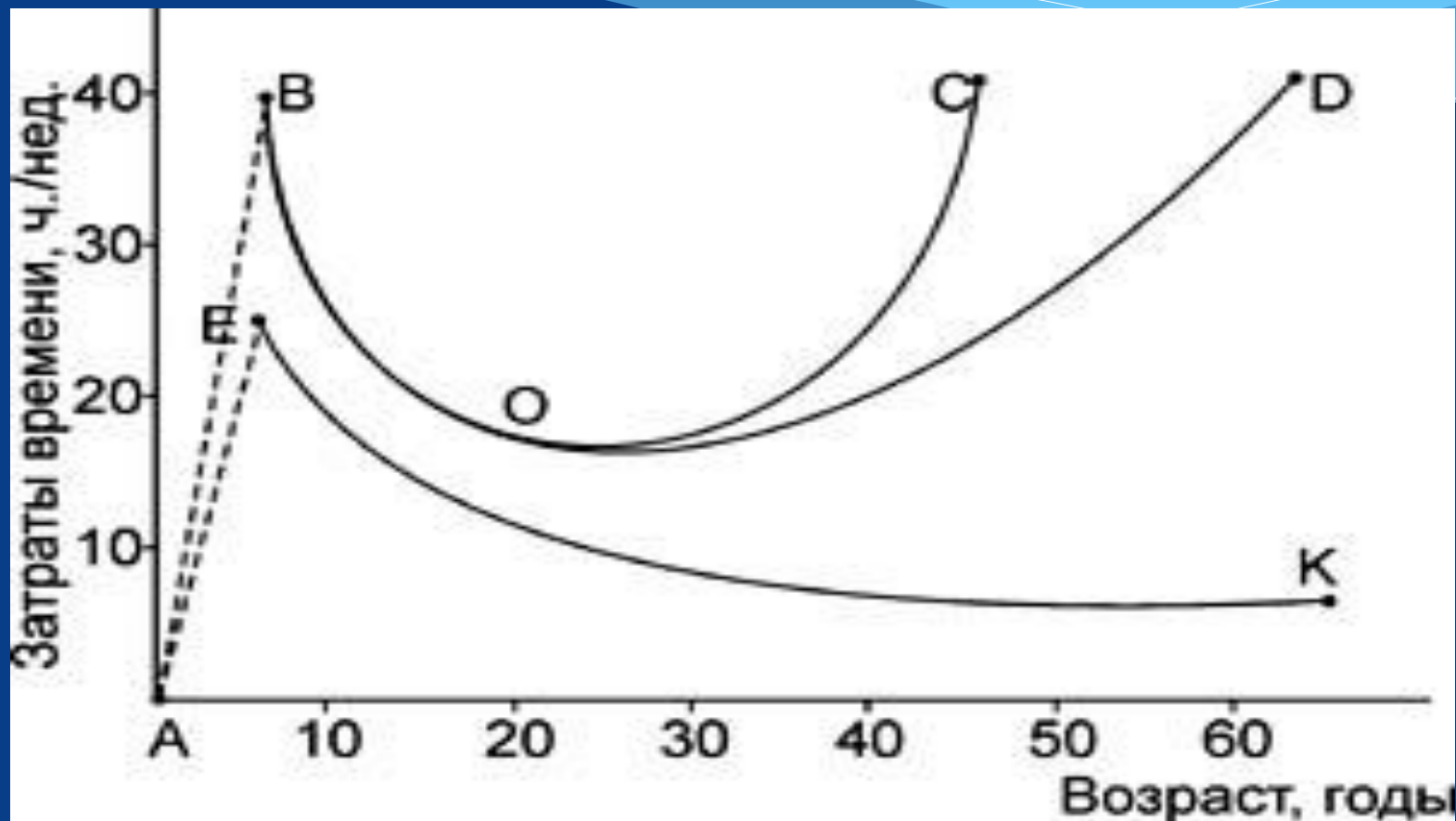
Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспособляться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека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

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.



Динамика затрат времени на занятия физическими упражнениями в различные возрастные периоды в представлениях различных авторов (линии ВОС, ВOD - Н.М. Амосов, И.В. Муравов; линия ЕК - ВНИИФКа. Экстраполяция на основе авторских данных выполнена нами - Ю.К.)



## **Двигательная активность способствует:**

- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Недостаток движения –гипокинезия - вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию. Гиподинамия начинает сказываться в онтогенезе очень рано.

Чтобы поддерживать все жизненные системы человеческого организма на должном уровне, нужно больше двигаться. Двигательный голод приводит к нарушениям энергетического обмена в организме, из-за ослабления переработки липидов, прежде всего жиров животного происхождения, в крови повышается содержание липопротеидов и холестерина, а это, в свою очередь, приводит к развитию атеросклероза сосудов мозга, сердца и других органов.



Провоцирует задержку пищи в области желудка, а также усиливает процессы гниения и повышает функциональную нагрузку на кишечник.

Способствует развитию остеопорозов, остеохондрозов, дистрофии мышц

Развивает гипертоническую болезнь, варикозного расширения вен

Приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов.

# Гиподинамия

Приводит к расширению вен, вследствие дряблости мышц ног.

Способствует развитию эмфиземы легких, вследствие снижения вентиляции легких

Способствует развитию почечно- и желчекаменной болезням, отложению солей

Нарушает обмен веществ, что приводит к лишнему весу

Ухудшает снабжение тканей кислородом - гипоксия.

Провоцирует учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови



# Виды гипокинезии и причины ее возникновения

<b>Виды гипокинезии:</b>	<b>Классификационный признак – причина и мотивации гипокинезии:</b>
Физиологическая	Влияние генетических факторов, наличие моторной “дебильности”, аномалии развития
Привычно-бытовая	Привыкание к малоподвижному образу жизни, наличие сниженной двигательной инициативности, бытовой комфорт, пренебрежение физической культурой
Клиническая (“нозогенная”)	Ограничение объема движений вследствие производственной необходимости. Заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни и травмы, требующие длительного постельного режима
Школьная	Неправильная организация учебно-воспитательного процесса: перегрузка учебными занятиями, игнорирование физического воспитания, отсутствие свободного времени
Климатогеографическая	Неблагоприятные климатические или географические условия, ограничивающие двигательную активность
Экспериментальная	Моделирование сниженной двигательной активности для проведения медико-биологических исследований

При гипокинезии нарушаются все виды обмена веществ, уменьшается потребность скелетных мышц в кислороде, а значит, и в снабжении их кровью. Мышца сердца из-за отсутствия необходимости работать с полной нагрузкой детренируется и постепенно сокращается в объеме. А это путь к болезням сердца, таким, как стенокардия, кардиосклероз, инфаркт.

Изменения наблюдаются и в костях: они теряют прочность из-за того, что кальций начинает выделяться из костной ткани в кровь, это ведет к развитию остеопороза. Возникает дефицит кальция в тканях зубов, а это ведет к развитию кариеса и пародонтоза. Кроме того, нарушение кальциевого обмена может привести к образованию камней в почках, к повышению свертываемости крови и образованию тромбов.

Недостаток движения вызывает снижение сопротивляемости организма различным инфекциям, способствует обострению хронических заболеваний, плюс ко всему появляется раздражительность, утомляемость, ухудшается память, нарушается сон.



Как видите, чтобы жить долгой полноценной жизнью, нужна физическая тренировка. Рекомендаций на эту тему очень много, каждый может выбрать для себя тот режим двигательной активности, который ему более подходит с учетом рода деятельности и возраста. Даже элементарная утренняя разминка существенно повысит тонус мышц, не стоит ею пренебрегать. По возможности не пользуйтесь лифтом, хотя бы спускайтесь вниз по лестнице и поднимайтесь пешком до четвертого этажа. Тяжело идти до четвертого, идите до третьего, постепенно увеличивая нагрузку, и уже через месяц вы будете спокойно подниматься вверх по лестнице без усталости и одышки. Главное — больше ходите пешком, **10000 шагов в день — это минимум для практически здорового человека**. Если есть серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом, какая двигательная активность наиболее подходит для вас.

Существует множество способов повышения  
двигательной активности:

ОДИН ИЗ НИХ - ЭТО **оздоровительная ходьба!**

# Оздоровительная ходьба

Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма.

Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта в физической культуре широко используется оздоровительная ходьба.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности.



**Оздоровительная ходьба - оптимальное начало здорового образа жизни**



# Самые простые и доступные способы повышения двигательной активности:

## **-Ходить пешком.**

Если от места назначения вас отделяет одна остановка метро или пара кварталов, не поддавайтесь соблазну сесть в машину или вскочить в идущий в нужном направлении автобус – идите пешком. Это займет ненамного больше времени, а польза для здоровья будет определенно существенной.





## **-Выгуливать собаку.**

Вы привыкли выгуливать собаку пассивно – встав на крыльце подъезда и лениво наблюдая за ее беготней по двору? Перестройтесь: прогуливайтесь вместе с собакой, немного пробежитесь, поиграйте с ней, разомнитесь, пока она резвится на улице. Собака будет счастлива, а вы получите дополнительные полчаса двигательной активности ежедневно.



### **-Говорить на ходу.**

Говоря по телефону или беседуя с коллегой, возьмите за правило не восседать в удобном кресле, а прогуливаться – по комнате, по кабинету, коридору, улице. Таким образом, вы потратите полчаса-час с двойной пользой: и все важные дела обсудите, и разомнете ноги, причем совершенно незаметно, без излишних усилий и концентрации.



-Заниматься хозяйством.

В домашней работе –  
бессмысленной и беспощадной –  
приятного, в общем-то, мало, но и  
из этой необходимой бытовой  
деятельности можно извлечь  
пользу: активная уборка, садовые  
работы, мелкий ремонт – все эти  
занятия являются отличной  
физической нагрузкой.



### **-Забыть о лифтах.**

Подъем по лестнице пешком – это замечательный тест на выносливость и уровень физической подготовки. Если уже после пары пролетов вы тяжело дышите, это означает одно: нужно забыть о лифтах и сделать подъем по лестнице пешком привычкой! Этот вид движения относится к аэробному типу и помогает сжечь калории, но также тренирует мышцы ног и ягодиц, что также бесполезно.





## -Играть с ребенком.

Если у вас есть маленькие дети, то, считайте, вы имеете самый «продвинутый» и эффективный тренажер! Полчаса активной игры с ребенком приравниваются к тому же времени, посвященному фитнесу умеренной нагрузки, так что эффект налицо. Ну и, опять же, польза двойная: вы не только двигаетесь, но и уделяете время ребенку.



### **-Делать перерывы.**

Распрощайтесь с привычкой сидеть камнем перед компьютером или телевизором часы напролет: перерывы необходимо делать через каждые 45-60 минут. Во время перерыва встаньте и походите, разомните шею, выполните небольшой комплекс упражнений. Сидение без движения опасно не только с точки зрения гиподинамии, но и из-за того, что такая практика, став постоянной, может привести к серьезным проблемам с кровообращением и позвоночником.



Если вы действительно хотите изменить свой малоподвижный образ жизни, то вы должны знать, что заниматься нужно регулярно, и если по каким-то причинам произойдет длительный перерыв в занятиях, все придется начинать сначала.

презентацию подготовила  
студентка группы ФК – 24  
Уздовская Настя