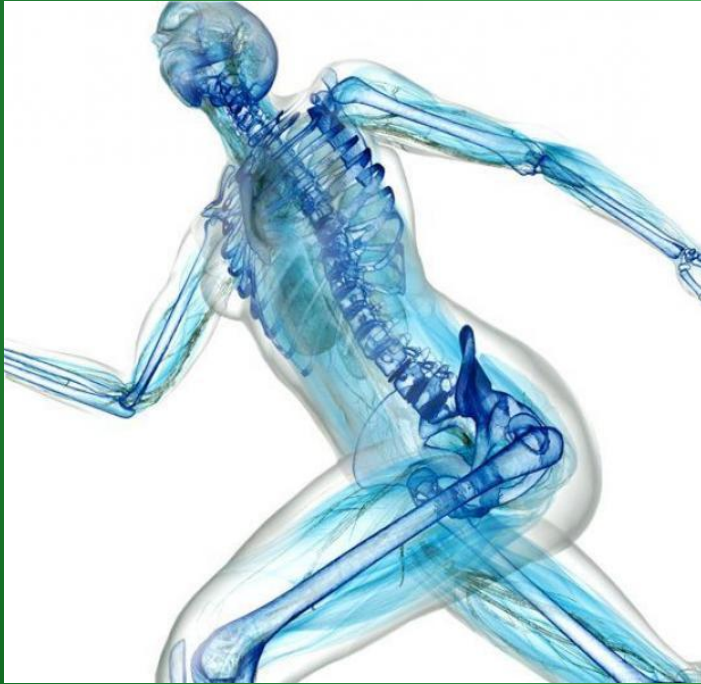


ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- Увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам.



УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды.



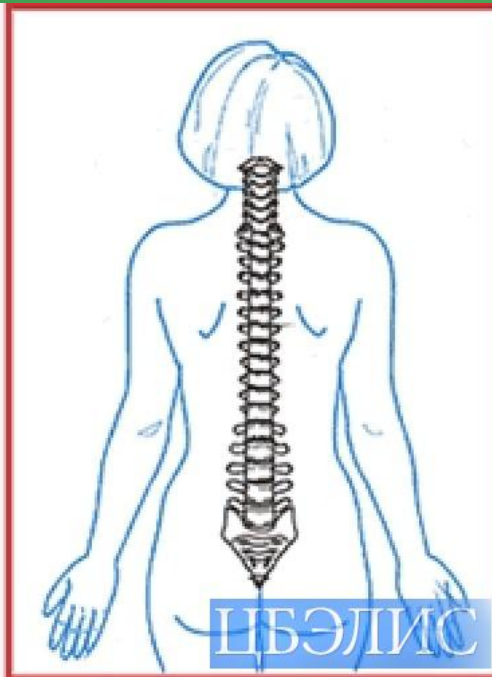
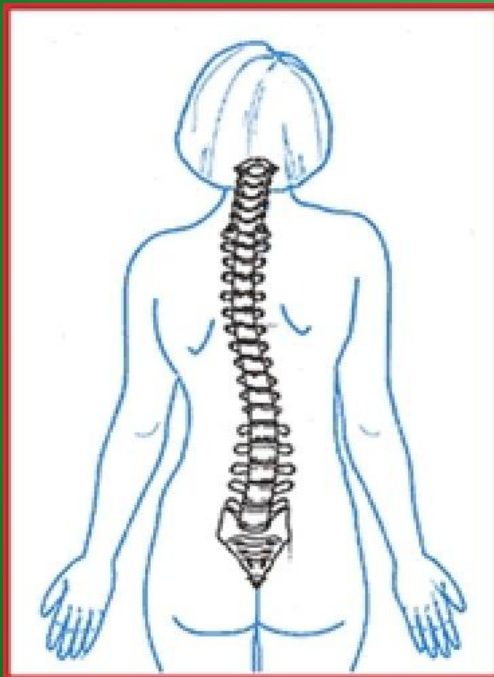
УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток.



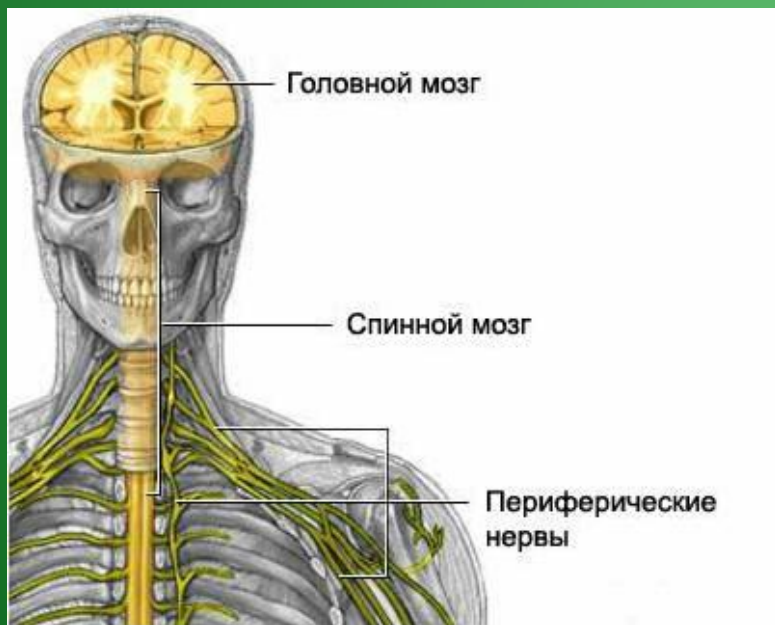
УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.



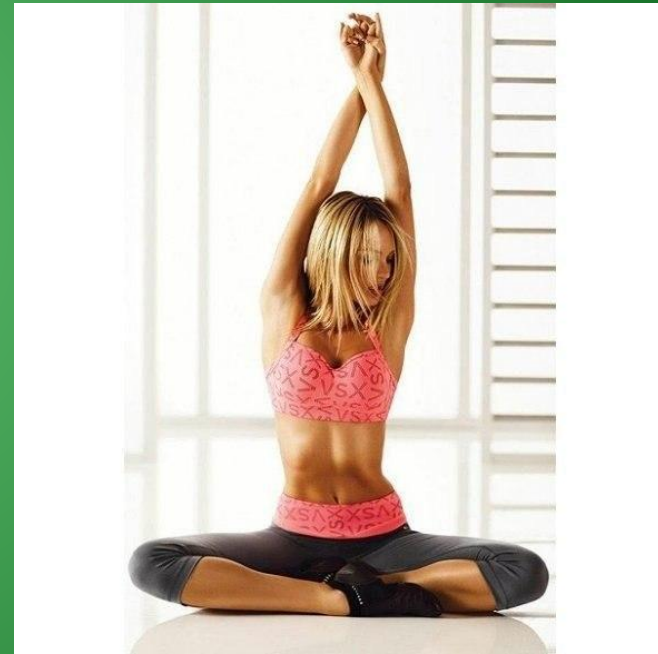
УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений.
- Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды.



УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов.



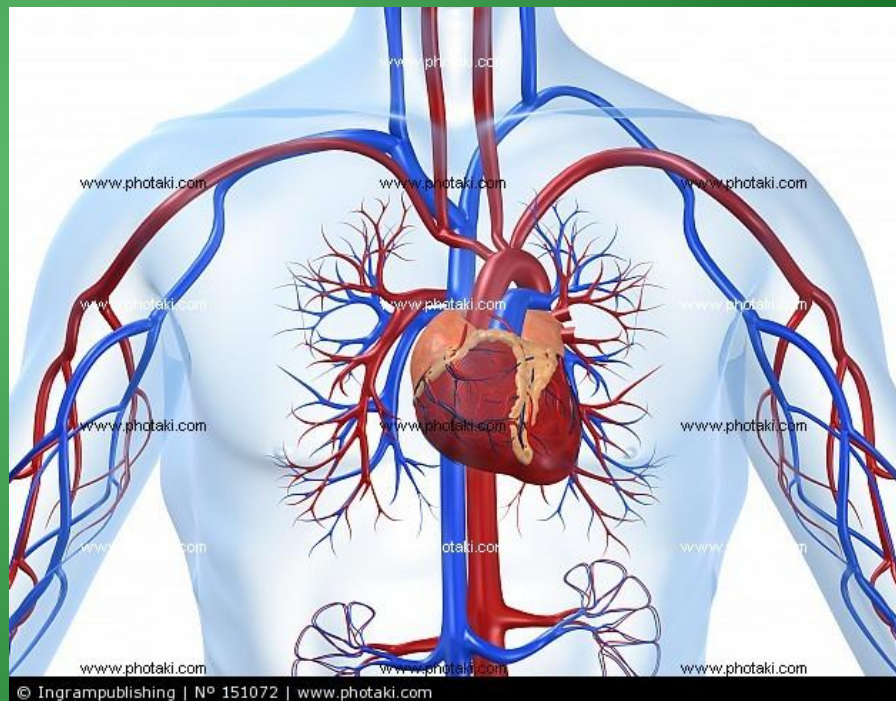
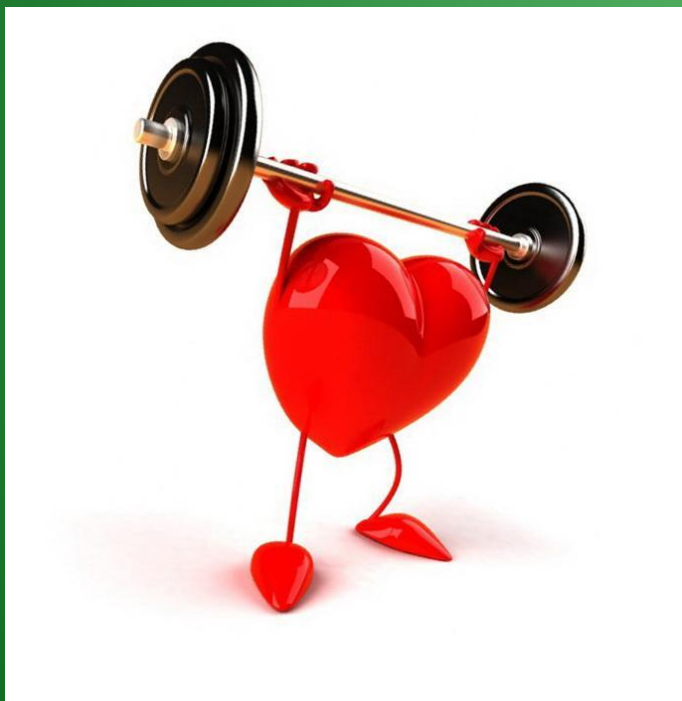
УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.



УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЦА И СОСУДОВ

- Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми.
- Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме.



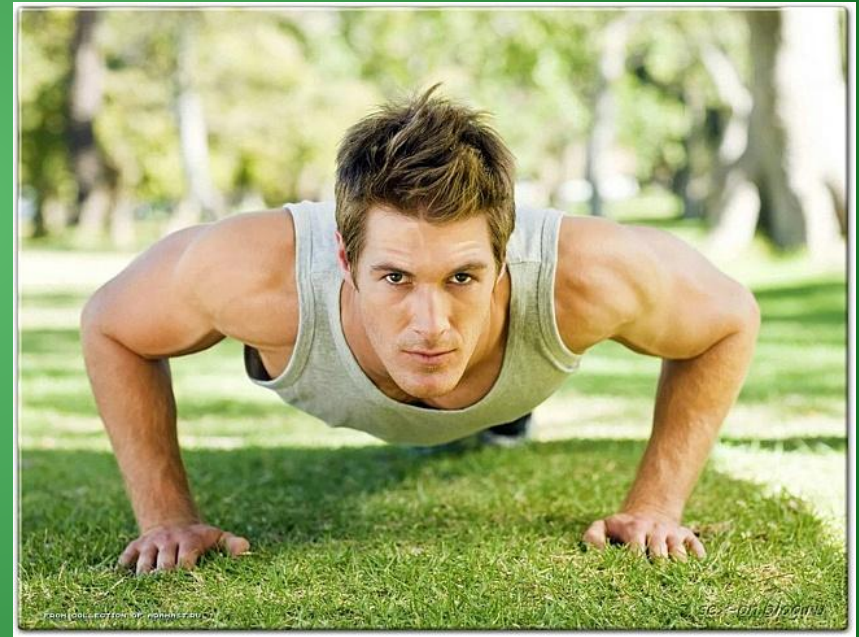
УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЦА И СОСУДОВ

- Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л.



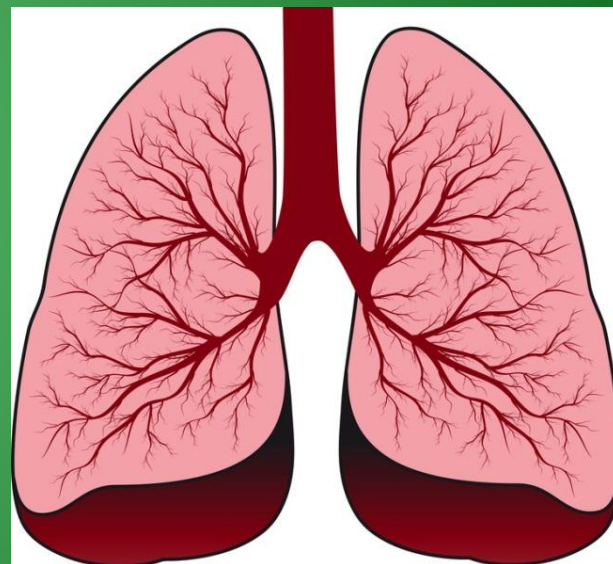
УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЦА И СОСУДОВ

- Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после НИХ.



УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным.



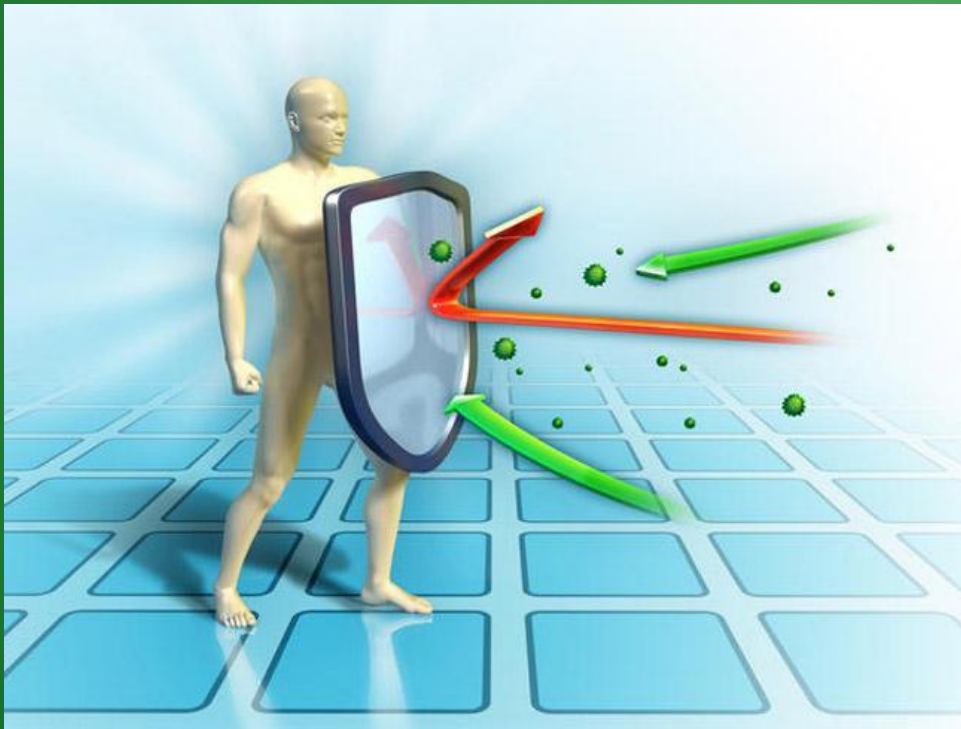
УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале.
- Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.



ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА И УЛУЧШЕНИЕ СОСТАВА КРОВИ

- У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивается с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн.



ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА И УЛУЧШЕНИЕ СОСТАВА КРОВИ

- Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм.
- Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.



УЛУЧШЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА

- Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.



ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ

- Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

