

* Спорт, как способ сохранения здоровья

Выполнила: Березная Анастасия

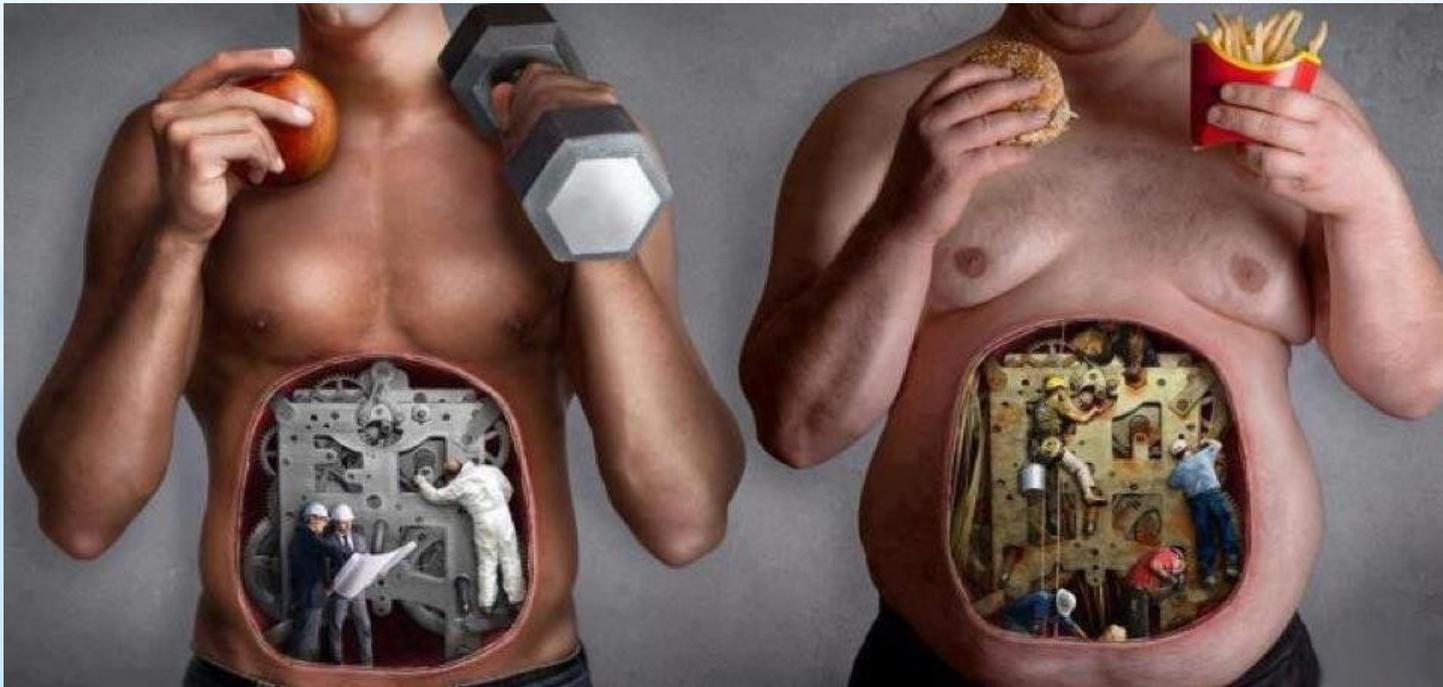
41 группа

Аудитория: 16+

Здоровье -

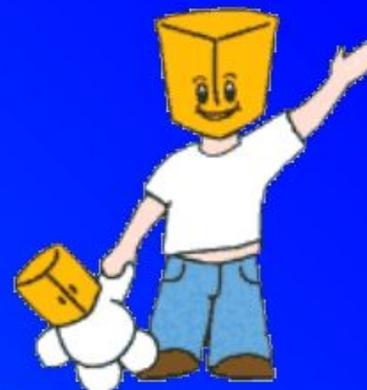
Это бесценный дар, который преподносит человеку природа,

НО КАК ЧАСТО РАСТРАЧИВАЕТСЯ ЭТОТ ДАР ПОПУСТУ..



*Здоровье – это драгоценность,
и притом единственная,
ради которой действительно
стоит не только не жалеть
времени, сил, трудов и всяких благ,
но и пожертвовать
ради него частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него
становится нестерпимой и
унизительной.*

М. Монтень



Из чего строится здоровье:



«В здоровом теле - здоровый дух!»»

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены - решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения - гимназии.



* Технический прогресс затронул все сферы деятельности. Появление смартфонов, компьютеров и других устройств оказало существенное влияние на образ жизни. Трудиться и заниматься повседневными делами стало гораздо проще и легче. Это не могло не повлиять на физическую активность человека, которая резко снизилась.

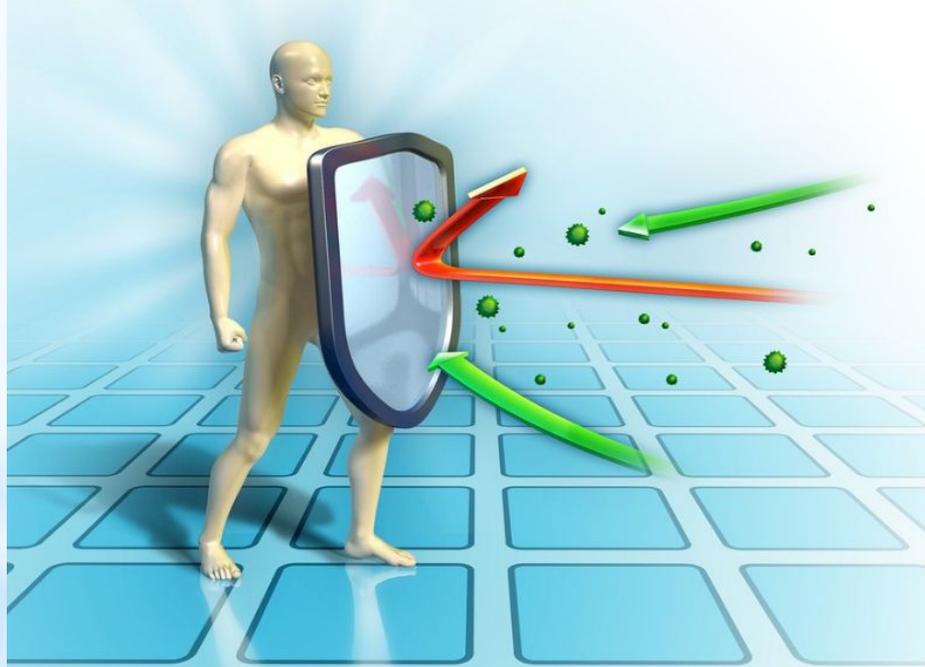
* Эта ситуация отрицательно сказывается на функциональных способностях, ослабляет скелетно-мышечный аппарат человека. Внутренние органы начинают работать несколько иначе, но, к сожалению, изменения происходят в худшую, а не в лучшую сторону. И поскольку движения сведены к минимуму, резко падающий уровень энергозатрат влечет за собой сбои в мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной системах. Все это отражается на организме и на здоровье, становится причиной развития многих болезней.

Спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Кроме того, в реалиях современности, именно занятия спортом и физкультурой становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения



Спорт:

- * позволяет повысить защитные функции организма, чтобы он мог противостоять пагубному воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и прочим негативным факторам окружающей среды



- * Позволяет противостоять развитию многих заболеваний, укрепить иммунную систему, повысить ее сопротивляемость к различному отрицательному воздействию.

Кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают большую силу. Во время пробежек, плавания, занятий в спортзале происходит улучшение транспортировки кислорода к мышцам, что приводит в действие находящиеся до этого в покое кровеносные капилляры и к последующему образованию новых сосудов. Поступление большого количества кислорода изменяет химический состав мышечной ткани – увеличивается концентрация энергетических веществ, а обменные процессы, включая синтез протеина, начинают протекать быстрее, образуются новые клетки мускул. Укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск развития остеохондроза, остеопороза, атеросклероза, артроза, грыжи межпозвоночных дисков

Укрепление опорно-двигательного аппарата



Этому способствует увеличение быстроты и ловкости, улучшение координации. Происходит беспрестанное формирование новых условных рефлексов, закрепляющихся и складывающихся в определенную последовательность. Организм начинает приспосабливаться к возрастающим нагрузкам, выполнять упражнения становится гораздо проще и эффективнее, а усилий прилагается меньше. Возрастание скорости нервных процессов приводит к тому, что мозг быстрее реагирует на внешние раздражители и принимает верные решения.



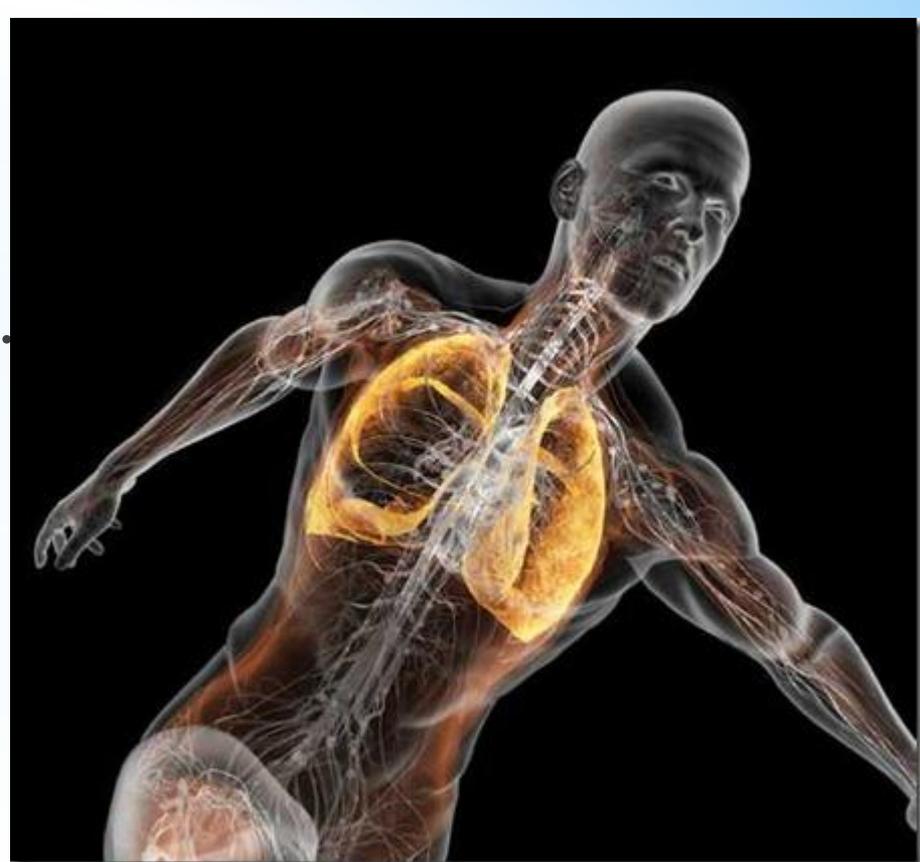
Укрепление и развитие нервной системы

Кровеносные сосуды и сердечная мышца становятся выносливее. Во время тренировок органы функционируют в более интенсивном режиме, а мускулатура под воздействием нагрузок требует повышенного кровоснабжения. Сосуды и сердце начинают перекачивать больше насыщенной кислородом крови, объем которой за минуту повышается до 10-20 литров, вместо 5 литров. Сердечно-кровеносная система у ведущих активный образ жизни людей быстрее адаптируется к нагрузкам и восстанавливается после каждой тренировки.



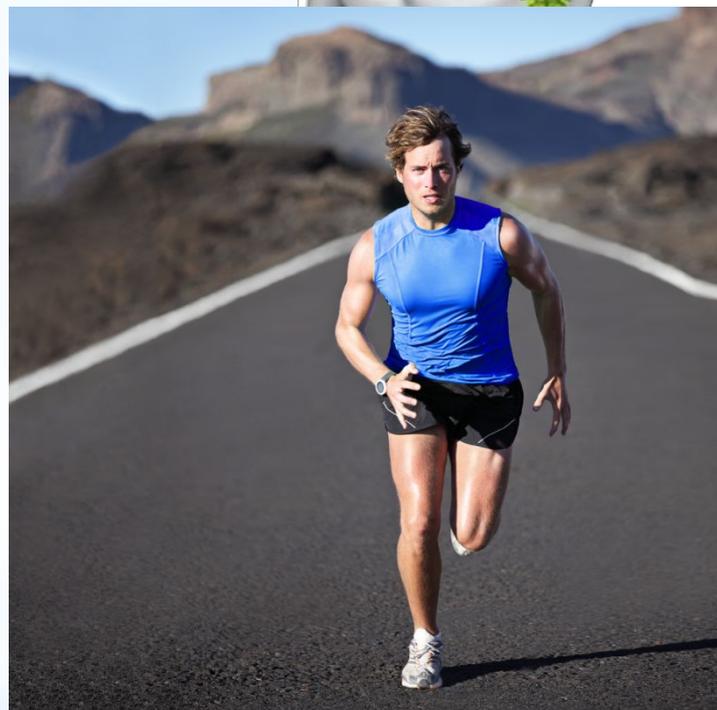
Улучшение функции сосудов и сердца

Достигается в результате возрастающей потребности органов и тканей в кислороде. Благодаря этому, увеличивается глубина и интенсивность дыхания. На фоне отсутствия нагрузок объем кислорода, проходящий через органы дыхания за 60 секунд, составляет 8 литров, а во время плавания, бега, занятий в спортзале возрастает до 100 литров, то есть увеличивается жизненная емкость легких.



Улучшению работы органов дыхательной системы

Число эритроцитов, содержащихся в кубическом миллиметре, у тренирующихся на постоянной основе людей повышается с 5 до 6 миллионов. Возрастает уровень белых кровяных телец — лимфоцитов, нейтрализующих вредоносные факторы. Общее укрепление иммунной системы — прямое доказательство положительного воздействия физкультуры. Люди, постоянно занимающиеся каким-либо видом спорта или посещающие тренажерный зал, гораздо реже болеют, быстрее выздоравливают.



**Повышение защитных функций
иммунитета и качественному изменению
состава крови**

**Улучшение метаболизма*

В натренированном организме гораздо лучше происходит процесс регулирования содержания крови сахара и прочих веществ.



**Изменения отношения к жизни*

Ведущие активный образ жизни люди в меньшей степени подвержены перепадам настроения, неврозам, депрессии, менее раздражительны и более жизнерадостны.



**Здоровье - это еще
не всё, но всё без
здоровья- это ничто!**