

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

При регулярных занятиях спортом в организме происходят изменения различных органов и систем



ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ



- **Опорно-двигательная система** — это система костей, мышц, суставов, связок и сухожилий

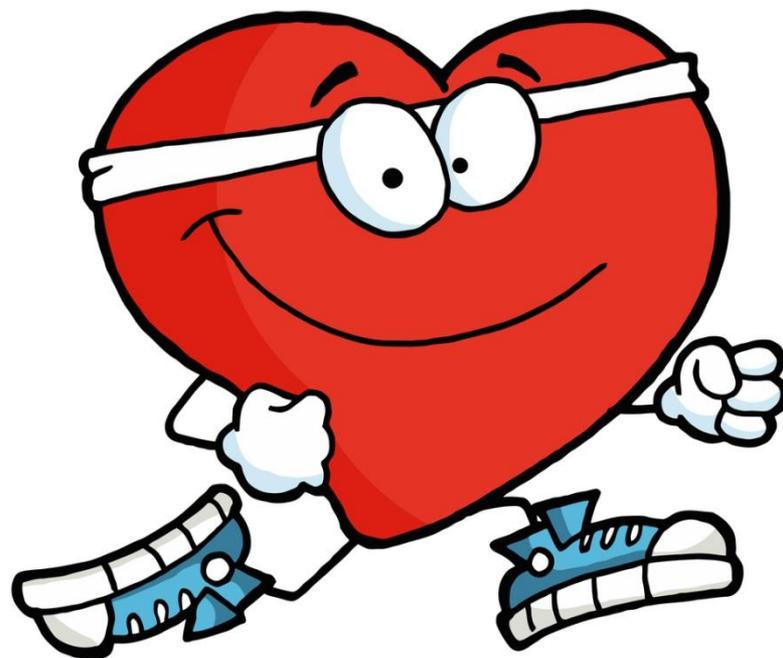
Регулярные занятия спортом:

- увеличивают прочность *костей*
- увеличивают объем и силу *мышц*
- увеличивают плотность и прочность *связок и сухожилий*
- улучшают состояние *суставов*



ИЗМЕНЕНИЯ В СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ

- **Сердечно-сосудистая система** обеспечивает циркуляцию крови по организму
- Регулярные занятия спортом:
- улучшают состояние сердечной мышцы, *сердце* становится более сильным и выносливым
- увеличивают эластичность и прочность *сосудов*



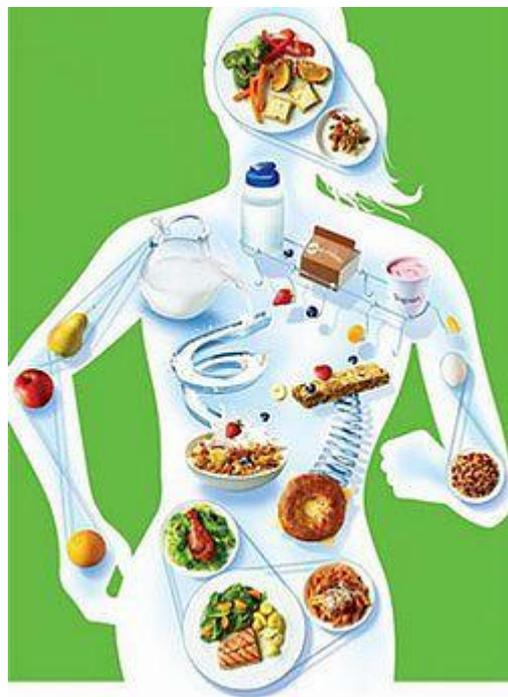
ИЗМЕНЕНИЯ В ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

- Легкие спортсменов имеют больший объем и лучше снабжаются кровью, а значит лучше снабжают кровь кислородом
- Спортсмены реже болеют такими заболеваниями, как бронхит и воспаление легких



ИЗМЕНЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

- Занятия спортом улучшают обмен веществ
- Спортсмены не страдают ожирением и дистрофиями
- Снижается риск возникновения сахарного диабета



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Чрезмерные физические нагрузки опасны для организма и могут привести к различным заболеваниям и травмам.

Наиболее часто встречаются повреждения связок, костей, суставов, мышц.

Чтобы избежать или свести к минимуму риск возникновения травм следует избегать состояния перетренированности, переутомления, выполнять задания тренера, точно следуя его указаниям



Вывод:

- Умеренные занятия спортом оказывают общее оздоровительное действие на организм
- Регулярные физические нагрузки являются важным профилактическим средством против болезней сердечно-сосудистой системы, нарушений обмена веществ, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

