

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

Работу выполнил

Ученик 10 класса

Вырва Александр

- Цель: Подробно изучить телосложение человека.
- Задачи:
 - 1. Узнать особенности телосложения;
 - 2. Рассказать о типах телосложения;
 - 3. Исследовать, как влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

- Гармоничное телосложение определяется с учетом конституциональных особенностей.
- Конституция (от лат. *constitutio* - установление, организация) - комплекс индивидуальных, относительно устойчивых морфологических, физиологических и психических свойств организма, обусловленных наследственной программой, а также длительным, интенсивным влиянием окружающей среды.



АСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП

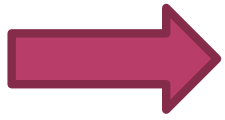




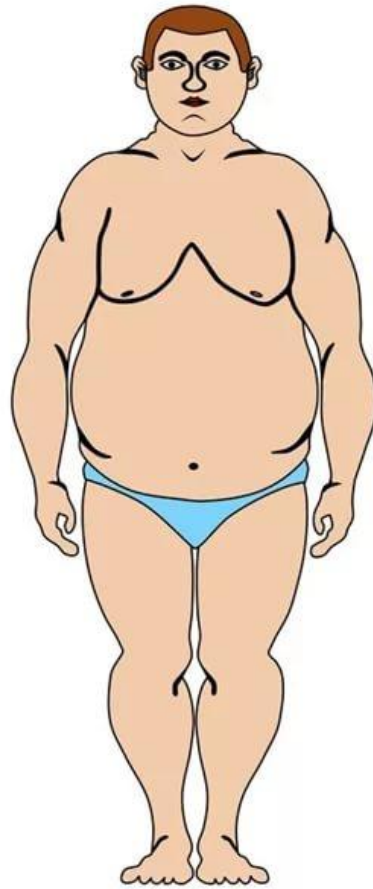
НОРМОСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП

Нормостенический тип телосложения





ГИПЕРСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Способ достижения гармонии человека один - необходимо систематически выполнять физические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физической культурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.
- Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.
- Несомненно, физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.
- Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда при выполнении упражнений. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, комплекс физических упражнений, требующий существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ.