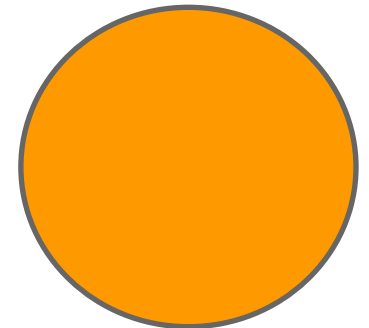
A close-up photograph of a basketball net and a portion of a red basketball. The net is white and made of a diamond-shaped mesh. The basketball is red with white lines. The background is white.

Воздействие игры в баскетбол на организм человека

Реутова Алиса 7Д

Воздействие игры в баскетбол на организм человека

1. Баскетбол тренирует сердечно-сосудистую систему, нормализует артериальное давление.
2. Благодаря повышенной частоте дыхательных движений развиваются :
3. органы дыхания, что делает человека
4. более энергичным и выносливым.
5. Сжигание калорий.



Воздействие игры в баскетбол на организм человека

- Баскетбол насыщен различными маневрами, бегом и всевозможными прыжками и бросками. Это позволяет во время игры задействовать практически все группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры.
- Баскетбол укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость.
- Регулярные занятия этим динамичным видом спорта хорошо повышают выносливость организма.

Воздействие игры в баскетбол на организм человека

- Прекрасно влияют на иммунную систему, укрепляют защитные свойства организма. Тренируют дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких.
- Благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.
- Баскетбол укрепляет нервную систему.
- Полезна эта игра для глаз. Перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение.

Воздействие игры в баскетбол на организм человека

- Баскетбол является хорошим помощником для поддержания стройной фигуры и борьбы с лишним весом.
- Очень полезна эта игра для развития таких черт характера как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, коммуникабельность.

Воздействие баскетбола на организм человека :

Формирует почти все физические качества:

скоростные

Скоростно-
силовые

ловкость

выносливость

Координацию
движений

прыгучесть

точность