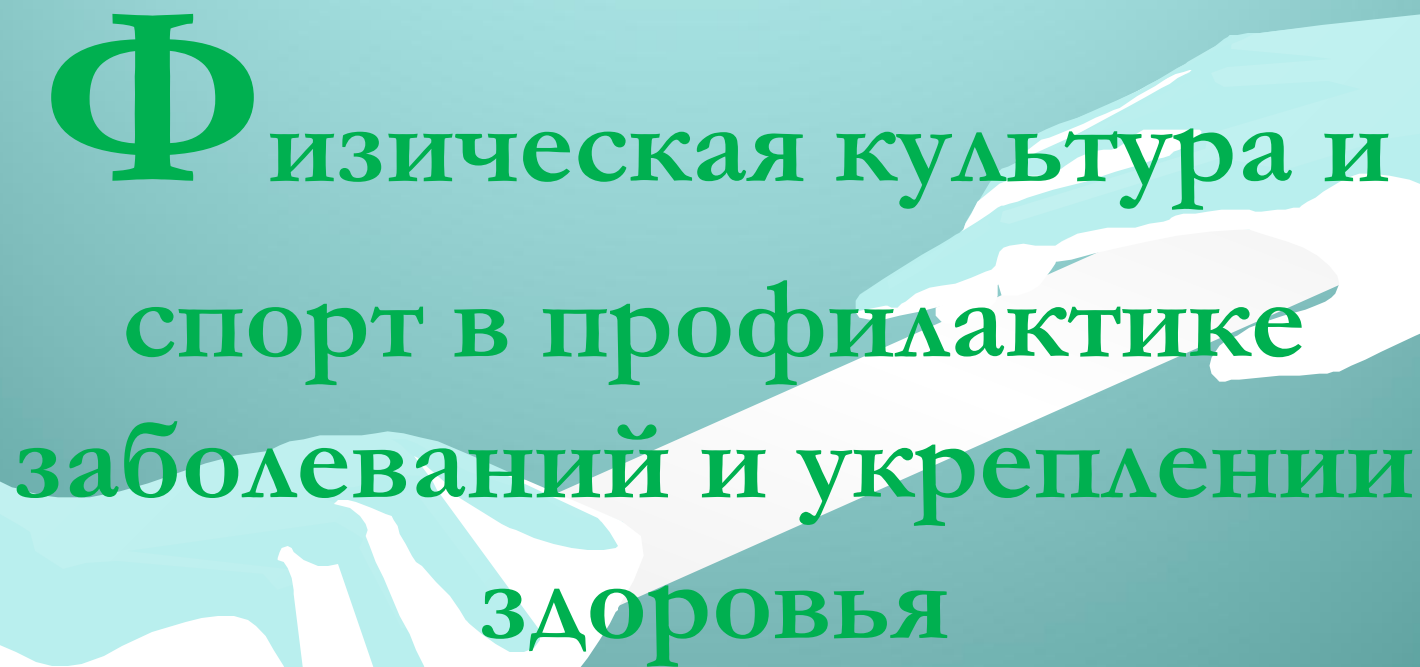


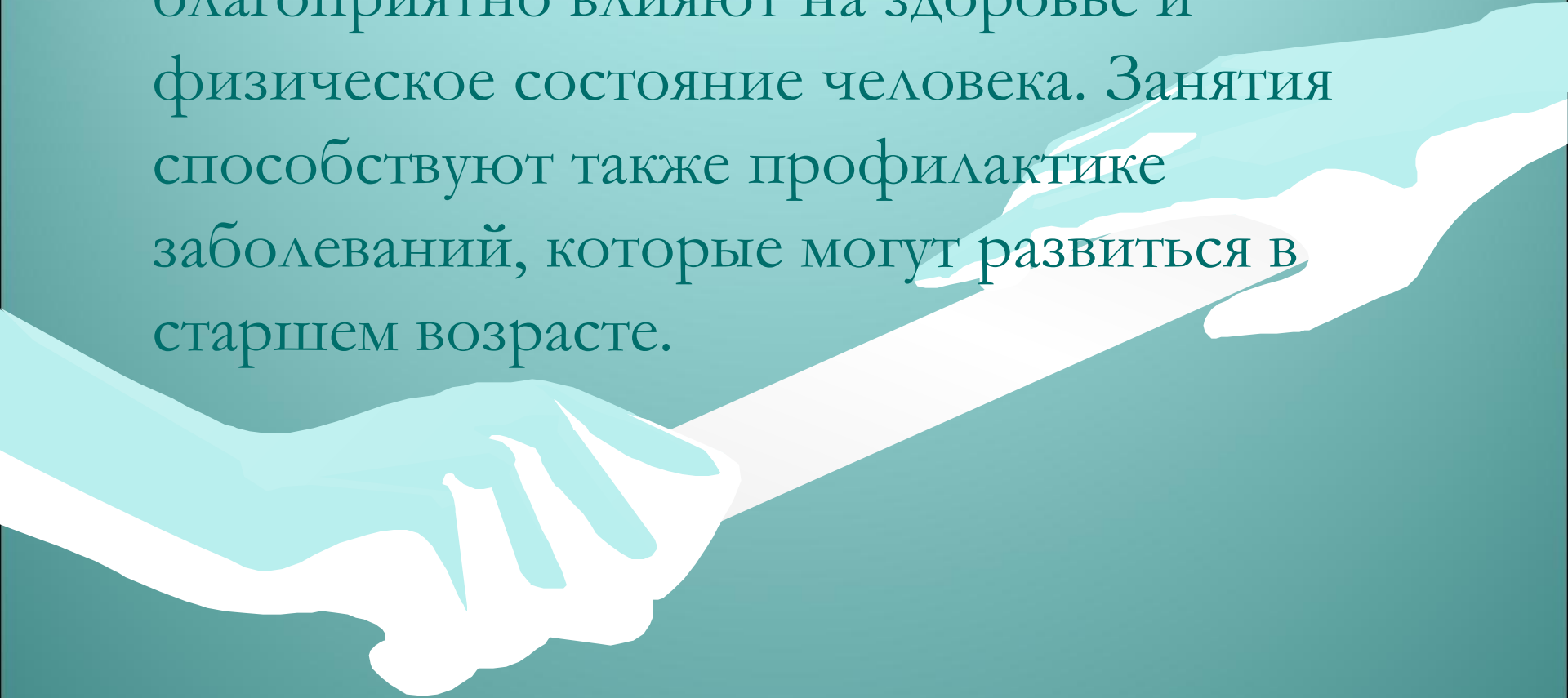
ОТВЕТ НА ПРОЕКТ

# Спорт в жизни человека.

**Ф**изическая культура и  
спорт в профилактике  
заболеваний и укреплении  
здоровья

A stylized illustration of two hands shaking, rendered in shades of light blue and white, positioned diagonally across the lower half of the slide.

- Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Занятия способствуют также профилактике заболеваний, которые могут развиваться в старшем возрасте.

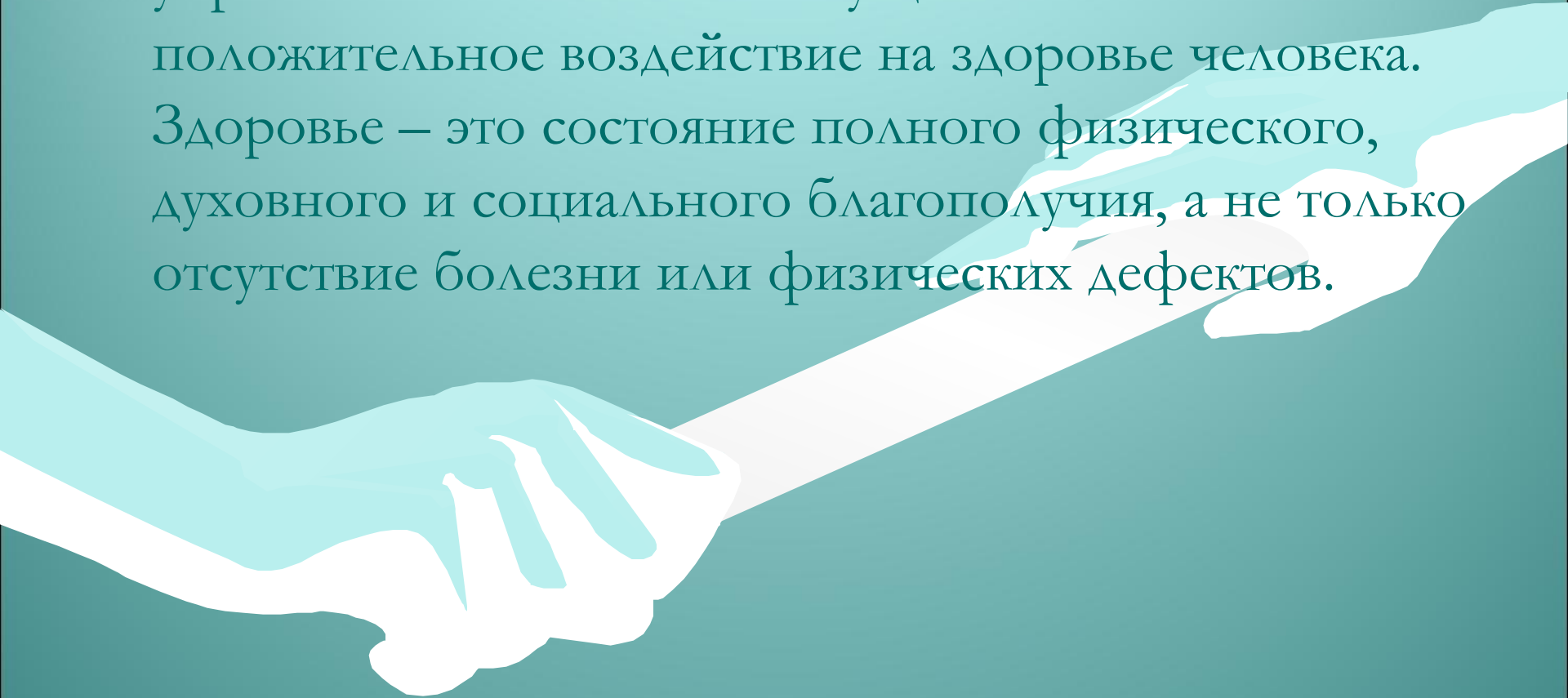


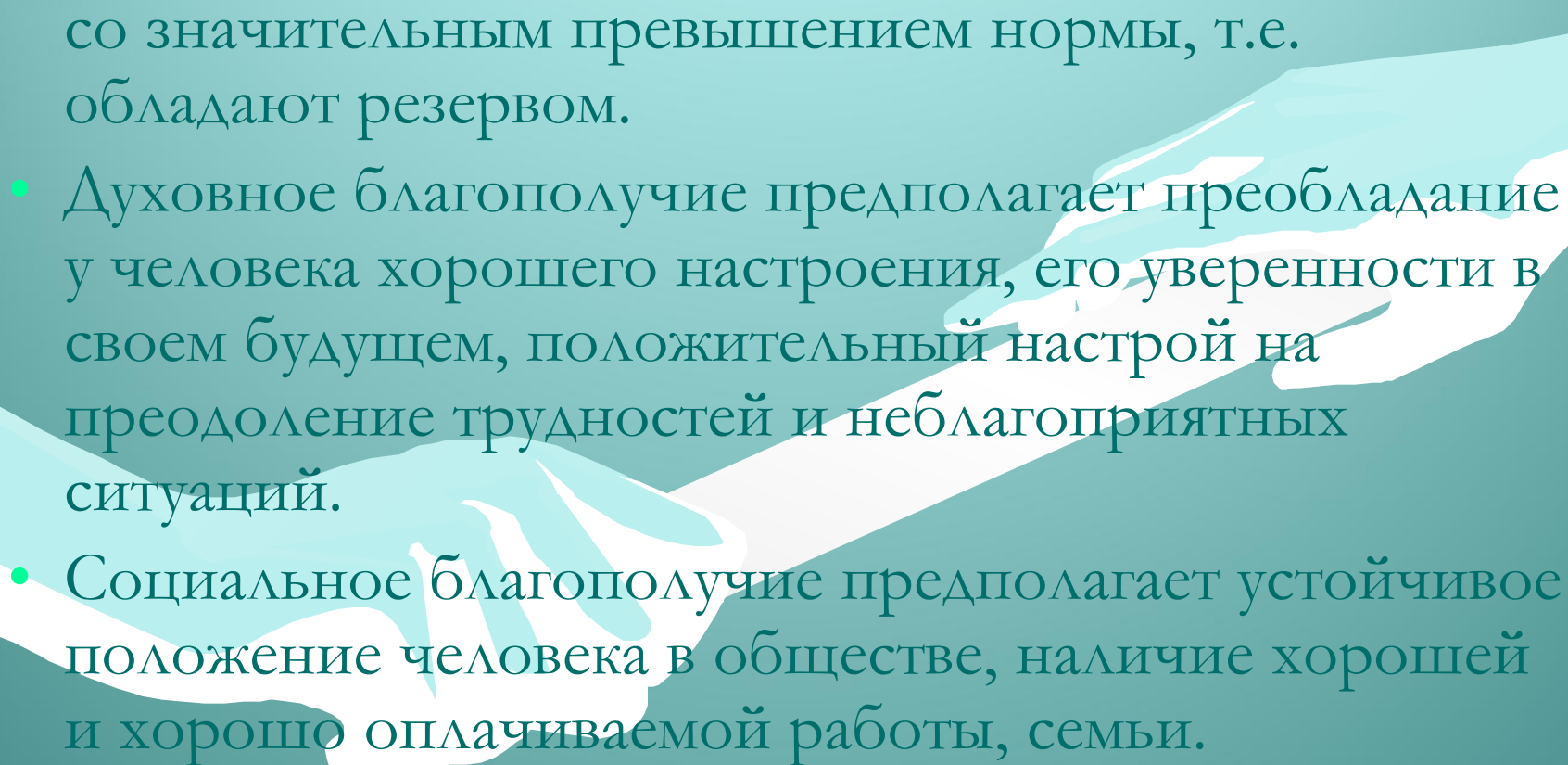
- Во все времена была известна польза физической культуры. Проблема движения и здоровья была актуальна уже в Древней Греции и Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. До н.э.) высказывал мысль о том, что никто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий древнегреческий врач Гиппократ (около 1460 – около 370 до н.э.) не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Древнеримский врач Гален (около 130-200) писал: “Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений”.

- В современных условиях развития нашего общества наблюдаются резкое ухудшение состояния здоровья населения и снижение продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодёжи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, снижается производственный потенциал общества.

- Сегодня человек меньше двигается, а значит, его мышцы, система дыхания и система кровообращения мало активны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Ухудшающаяся экология в сочетании с малой подвижностью человека ведет к быстрому ослаблению организма, в результате человека начинают преследовать различные болезни. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать органы и системы организма, т.е регулярно заниматься физической культурой и спортом.

- Систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на здоровье человека. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.



- 
- Физическое благополучие – это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, т.е. обладают резервом.
  - Духовное благополучие предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций.
  - Социальное благополучие предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей и хорошо оплачиваемой работы, семьи.

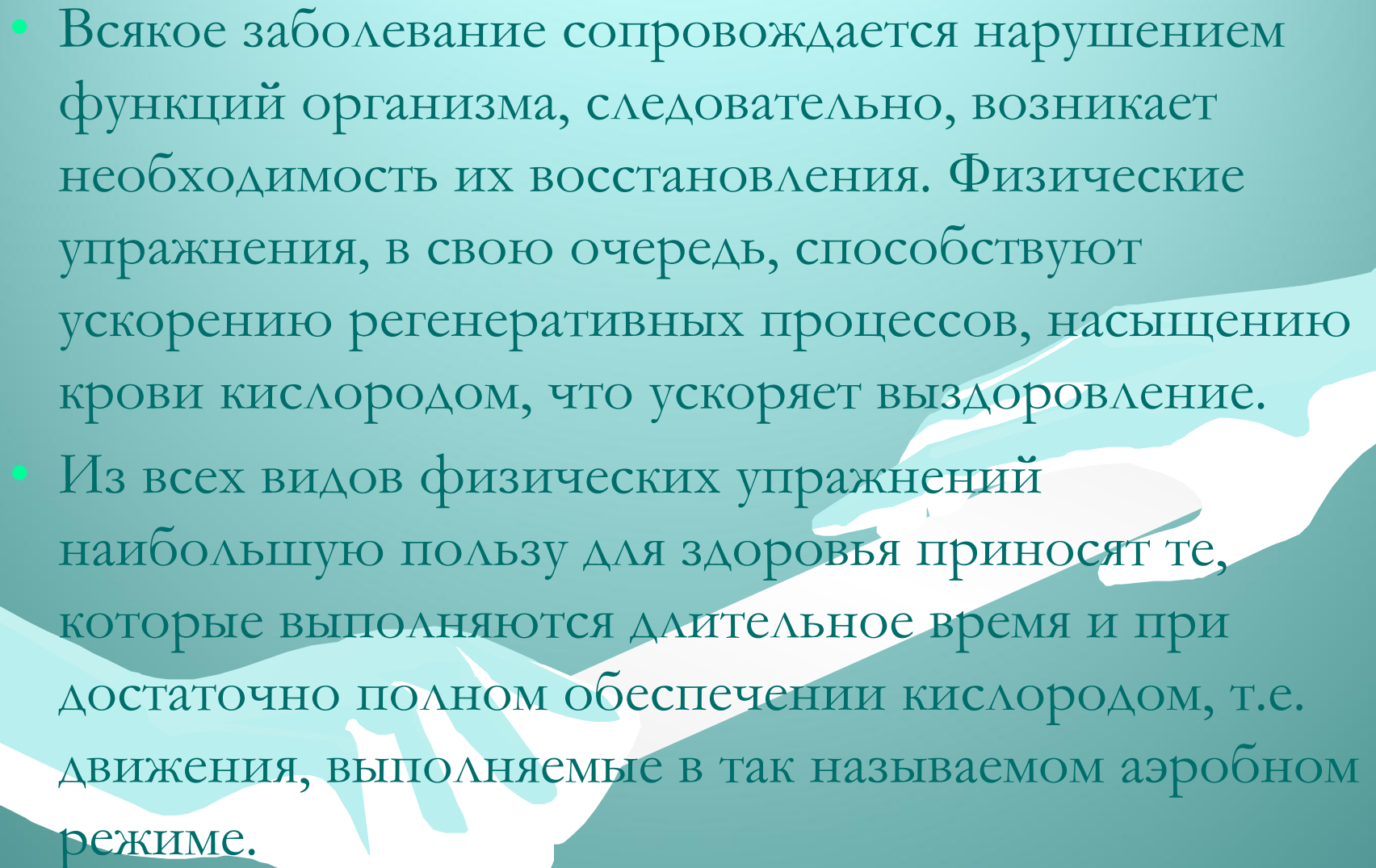
- В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет 72-84 уд./мин. Для сердца же тренированного спортсмена в покое характерна *брадикардия*, т.е. частота сокращений ниже 60 уд./мин, а у высококвалифицированных бегунов пульс 36-38 уд в минуту. У физически малоактивных людей сердце совершает за сутки примерно 14000 лишних сокращений и быстрее изнашивается.



- При систематических занятиях физическими упражнениями существенно изменяются морфофункциональные характеристики дыхательной пилярной сети. Важной характеристикой функционального состояния дыхательного аппарата является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха. У нетренированных мужчин со средним физическим развитием ЖЕЛ равна 3000-3500 см<sup>3</sup>, у женщин – 2000-2500 см<sup>3</sup>, у мужчин и женщин, регулярно занимающихся спортом, соответственно 4500-6000 и 3500-4500см<sup>3</sup>.

- Физические упражнения способствуют увеличению ЖЕЛ, расширяют грудную клетку, повышают эластичность межреберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивают дыхательную мускулатуру и тем самым улучшают газообмен между легкими и кровью.
- Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. Тренированный аппарат внешнего дыхания – это первый этап на пути к улучшению здоровья.

- В спокойном состоянии в легкие нетренированного человека за 18-24 дыхательных движения в минуту поступает 3-5л воздуха, из которого в кровь переходит 200-300 мл кислорода. У тренированных людей в покое дыхание менее частое: 10-16 вдохов в 1 мин, но более глубокое. Во время интенсивной мышечной работы.
- У тренированного человека система внешнего дыхания в покое работает более экономно. Из одного и того же объема воздуха, пропущенного через легкие, извлекается большее количество кислорода. Недостаточно развитый аппарат внешнего дыхания может способствовать развитию различных болезненных нарушений в организме. Такие распространенные болезни, как ишемическая болезнь сердца, гипертония, атеросклероз, нарушение кровообращения головного мозга, так и иначе связаны с недостаточным поступлением кислорода в организм.

- 
- Всякое заболевание сопровождается нарушением функций организма, следовательно, возникает необходимость их восстановления. Физические упражнения, в свою очередь, способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, что ускоряет выздоровление.
  - Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме.

Проект выполнили:  
учащиеся 11 класса МОУ «СОШ п.  
Знаменский.

Клубникин Николай

Присняков Максим

Дворянкина Лилия

Скворцова Виктория

