

Какое влияние оказывает епорт на здоровье человека?



Если спорт оказывает положительное воздействие на здоровье человека, то люди, занимающиеся спортом, должны меньше болеть.



План исследования:

- <u>Как относились к спорту известные</u> <u>люди?</u>
- Как влияет двигательная активность на здоровье людей?
- Какие упражнения называются аэробными Какие упражнения называются аэробными, силовыми Какие упражнения называются аэробными, силовыми, относятся к растяжкам.
- <u>Как влияют гормоны и</u> <u>синтетические заменители на</u> <u>здоровье.</u>



В пользе двигательной активности были уверены великие люди всех эпох. Ученый – естествоиспытатель М. В. Ломоносов считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела». Выдающийся полководец А. В. Суворов сам делал гимнастику, закаливался и того же



Крупнейший физиолог И. П. Павлов до последних дней совершал

прогулки – пешие, велосипедные и лыжные.



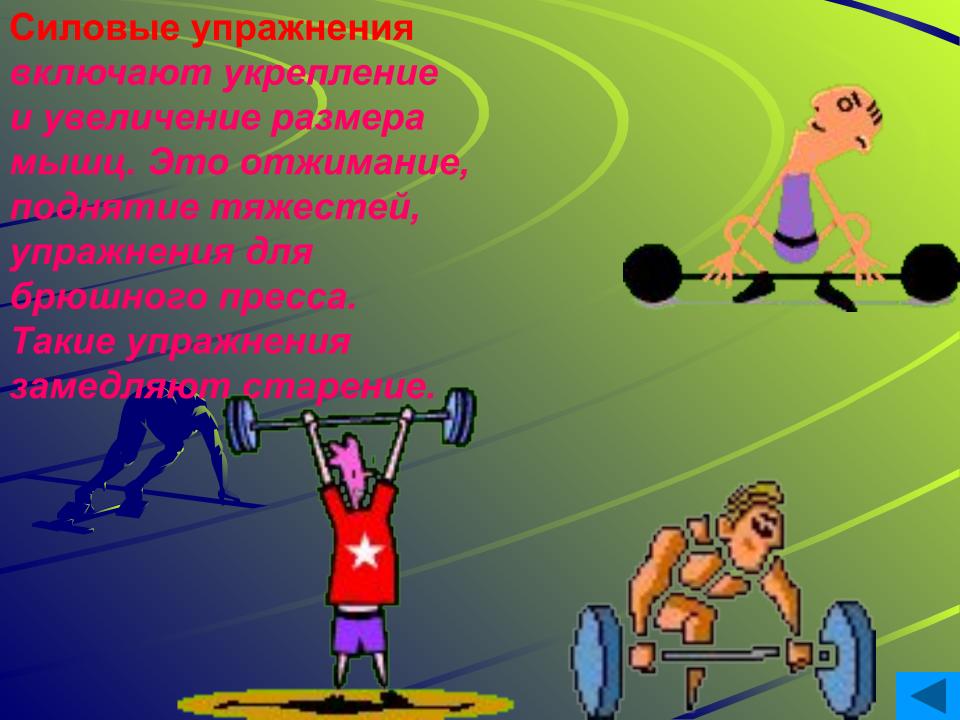




Двигательная активность влияет на сохранение и укрепление здоровья человека. Физические упражнения воздействуют на организм в целом и на нервную, пищеварительную и другие системы органов. Они повышают общий тонус и работоспособность, стимулируют защитные силы организма. Возрастает устойчивость к не благоприятным воздействиям окружающей среды, поэтому ЛФК широко применяется в медицинской практике.

Аэробные упражнения увеличивают снабжение тканей кислородом. Это ходьба, бег, плавание, гребля, танцы, теннис и др. естественные упр'ажнения полезнее тех, которые выполняются в помещении.







Растяжка тренирует гибкость и подвижность суставов. Это достигается наклонами, поворотами, вращениями.

Однако увлечение отдельными видами упражнений может нанести вред здоровью.





половых желез.

Люди, занимающиеся культуризмом или бодибилдингом, используют гормоны или их синтетические заменители для наращивания мышечной массы.

Подобные препараты относятся к группе запрещенных, потому что оказывают отрицательное влияние на здоровье человека, подавляя деятельность



Под влиянием физических упражнений совершенствуются строение и деятельность всех органов и систем органов, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.





Литература, ссылки.

- М. З. Федорова, В. С. Кучменко, Т. П. Лукина
- «Экология человека. Культура здоровья»