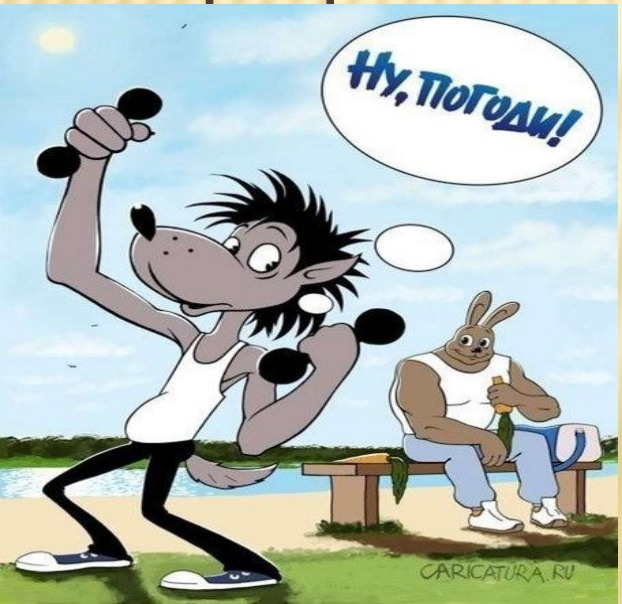
МКОУ «НАРЫШКИНСКАЯ СОШ»
ТЁПЛО-ОГАРЁВСКОГО РАЙОНА
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Выполнил:
ученик 10 класса
Семёнов Андрей.

Двигательная активность, физическая культура и спорт – эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний.



Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

СЕРДЕЧНО-ДЫХАТЕЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Сердечно-дыхательная выносливость – это способность выдержать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности.

Сердечно-дыхательная выносливость – это показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности.

Тренируют: бег, велосипед, бег на короткие дистанции, волейбол, плавание.

МЫШЕЧНАЯ СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Мышечная сила – сила, которую способна развить мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета.
- Мышечная выносливость – способность человека в течение некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-нибудь группу мышц.
- Тренировки: поднятие тяжестей, подтягивание на
  упражнение с внешним с

СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА

Необходимы человеку для передвижения с максимальной скоростью.

Скоростные качества вырабатываются при исполнении различных прыжков, связанных с перемещением тела, в единоборствах и спортивных играх.

Тренировки: упражнения требующие энергетических двигательных реакций.

ГИБКОСТЬ

Гибкость – это свойство опорно-двигательного аппарата человека по расширению пределов движений отдельных звеньев организма.

Тренировки: упражнения на растягивание мышц и связок (повороты, наклоны, вращения).

ИСТОЧНИКИ

- https://www.google.ru/
- Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. -13-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2012.