

Мы выбираем спорт!

Авторы презентации:
учащиеся 9 класса Б

- ✓ Нуруллин Рустам,
- ✓ Левчук Алексей

Руководитель проекта:
Безручко Галина
Витальевна,
учитель биологии
МОУ «СОШ №13»
г. Северодвинска

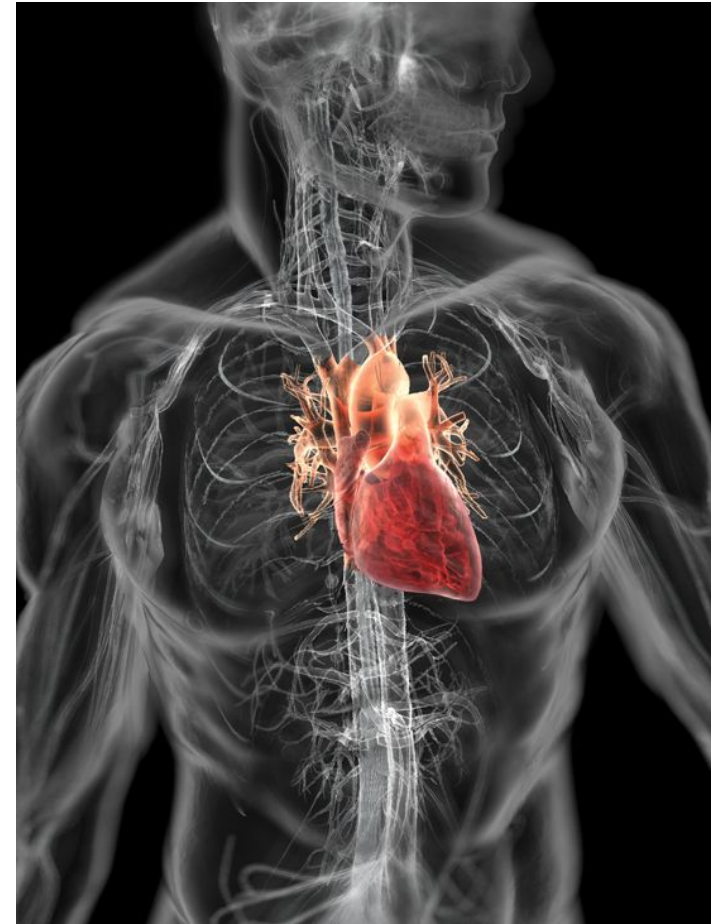


-
- Йоги говорят, что пока человек гибок - он молод. Действительно гибкость позвоночника, подвижность, амплитуда движений в суставах во многом определяют состояние здоровья человека. С возрастом происходит морфологическая перестройка суставов: уплощаются и деформируются из-за отложения солей суставные поверхности костей, истончаются и окостеневают хрящевые прослойки, теряют эластичность, укорачиваются и огрубляются связки. Все это приводит к снижению амплитуды движений, потере гибкости, появлению болезненных ощущений в плечевых, коленных, тазобедренных суставах и позвоночнике. Для того чтобы остановить этот процесс, существует только один способ - физкультура, специально направленная на проработку суставов, гимнастика растягивания. Если вы сейчас молоды и вам не знакомы боли в суставах, остеохондроз и радикулит - не ждите когда эти симптомы придут к вам, начинайте уже сейчас вести активный образ жизни, занимайтесь аэробикой, танцами, гимнастикой, плаванием, бегом и т.д.
-

Сердечно-сосудистая система

- Сердечно-сосудистая система призвана обеспечивать циркуляцию крови и снабжение тканей кислородом и питательными веществами. Регулярные занятия спортом оказывают стимулирующее действие на работу сердца. При этом мышцы сердца немного утолщаются и становятся более выносливыми. У тренированных людей ритм сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя замедляется. Связано это с тем, что тренированное сердце за одно сокращение перекачивает большее количество крови, чем не тренированное.

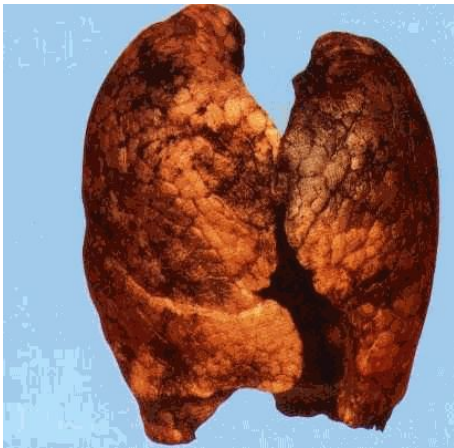
Стенки кровеносных сосудов спортсменов становятся более эластичными и упругими. Особенно выражено благоприятное влияние спорта на вены ног. При сокращении мышц, стенки вен сжимаются, тем самым кровь из вен быстрее перекачивается к сердцу. Умеренные занятия физкультурой помогают предотвратить варикозное расширение вен и тромбоз вен нижних конечностей. Количество эритроцитов в крови спортсменов увеличивается, благодаря этому улучшается снабжение тканей кислородом.



Дыхательная система

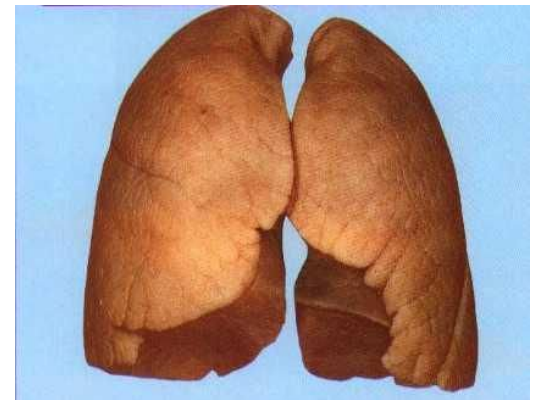
- Легкие тренированных людей значительно отличаются от легких людей, не занимающихся спортом. Во-первых, в легких спортсмена бронхи расширяются и открываются дополнительные альвеолы (воздушные мешочки), благодаря чему увеличивается жизненная емкость легких. Во-вторых, легкие тренированного человека гораздо лучше кровоснабжены. Благодаря этому увеличивается насыщение крови кислородом, а, следовательно, и снабжение кислородом всех органов и тканей организма.

Благодаря улучшению вентиляции легких люди, занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких.



<Прокуреные
легкие

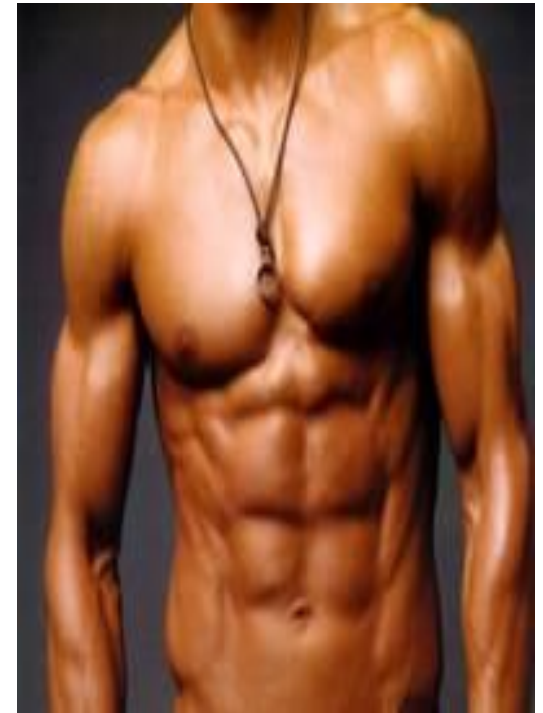
>Здоровые
легкие



Обмен веществ

- Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме.

Обмен белков у спортсменов характеризуется положительным азотным балансом, то есть количество потребляемого азота (главным образом азот содержится в белках) превосходит количество выделяемого азота. Отрицательный азотный баланс наблюдается во время болезней, похудения, нарушения обмена веществ. У людей, занимающихся спортом, белки используются главным образом для развития мышц и костей. В то время как у нетренированных людей — для получения энергии (при этом выделяется ряд вредных для организма веществ).



□ **Обмен жиров** у спортсменов ускоряется. Гораздо больше жиров используется во время физической активности, следовательно, меньше жиров запасается под кожей. Регулярные занятия спортом снижают количество, так называемых, атерогенных липидов, которые приводят к развитию тяжелой болезни кровеносных сосудов — **атеросклероз.**



- **Обмен углеводов** во время занятий спортом ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) используются для получения энергии, а не запасаются в виде жиров. Умеренная мышечная активность восстанавливает чувствительность тканей к глюкозе и предупреждает развитие диабета 2 типа. Для выполнения быстрых силовых движений (поднимание тяжестей) тратятся в основном углеводы, а вот во время продолжительных несильных нагрузок (например, ходьба или медленный бег), — жиры.



-
- В результате проведенного исследования мы выяснили, что после регулярных ежедневных пробежек в течении 10 дней по 30 минут можно увеличить задержку дыхания в среднем на 10 секунд (в эксперименте участвовало 12 юношей и 8 девушек 9 класса).
-

-
- Каждый может выделить немного времени на организацию своего здорового образа жизни, но не все это делают. Рано или поздно это скажется на здоровье.



Существует множество способов быть физически активным



Велоспорт



Плавание



Зимние виды спорта



Аэробика



Паркур

- Паркур (от франц. parkour – полоса препятствий; сокращенно РК) – дисциплина, представляющая из себя совокупность навыков владения своим телом, которые в нужный момент могут найти применение в любой из ситуаций нашей жизни. Сила и верное её приложение – необходимое условие сохранения своей жизни и жизни человека, которому может потребоваться твоя помощь. Умение быстрее других оказаться там, где ты необходим является показателем твоих способностей и уровня. Не имея возможности добежать, залезть, вырваться, прорваться, то будь ты хоть гуру гуманитарных наук, ты так и сгниешь в той яме посреди джунглей, в которой оказался, не сумев добраться до пункта назначения.
- Паркур не учит использовать какие-либо средства, приспособления или оружие, а позволяет развить навык поведения в условиях здесь и сейчас. Деревья, стены, крыши – всё это есть часть нашей жизни и мы можем столкнуться с любым препятствием в любых условиях. Скорость реакции, оценки обстановки и своих возможностей – то, что тренированное сознание автоматически прорабатывает за секунды. Опыт преодоления своих страхов, неуверенности, полученный путем множества тренировок, научит тебя видеть путь везде. Отверстия в стенах, за которые ты успешно сможешь зацепиться, выступы, которые не пропустят твои ноги, пропасти, через которые тебе не составит труда перепрыгнуть – вот результат сканирования местности трейсером (трейсерами стали называть людей, занимающихся паркуром; от франц. traceur – прокладывающий путь).



Ну и конечно бег



Но кроме физических нагрузок, нужно еще *отказаться и от вредных привычек.*



Задай себе вопрос: Каким ты хочешь быть?

Таким?



Или таким?



Будущее за тобой!
