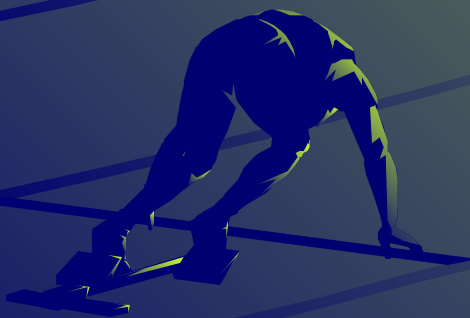




СОНТ ВУШИНУ НАДЕН



**Какое влияние оказывает спорт на здоровье человека?**



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



# План исследования:

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



В пользу 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 требовал от солдат.



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 неблагоприятным 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 упражнения полезнее тех, которые выполняются в помещении.**



**Силовые упражнения  
включают укрепление  
и увеличение размера  
мышц. Это отжимание,  
поднятие тяжестей,  
упражнения для  
брюшного пресса.  
Такие упражнения  
замедляют старение.**





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

Однако увлечение отдельными видами упражнений может нанести вред здоровью.





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** **половых желез**.



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»

