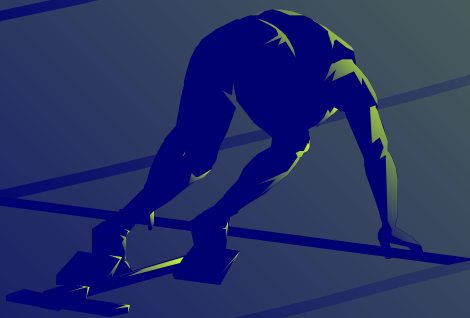


СОНТ ВУША ПИДАЈИ



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, 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»

