

**Презентация на тему:  
«Физическая культура-  
главное условие здорового  
образа жизни»**

**класса**

**Выполнила:  
Ученица 9 «А»**

**МБОУ Школы № 42  
Шавилова Елена**

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.



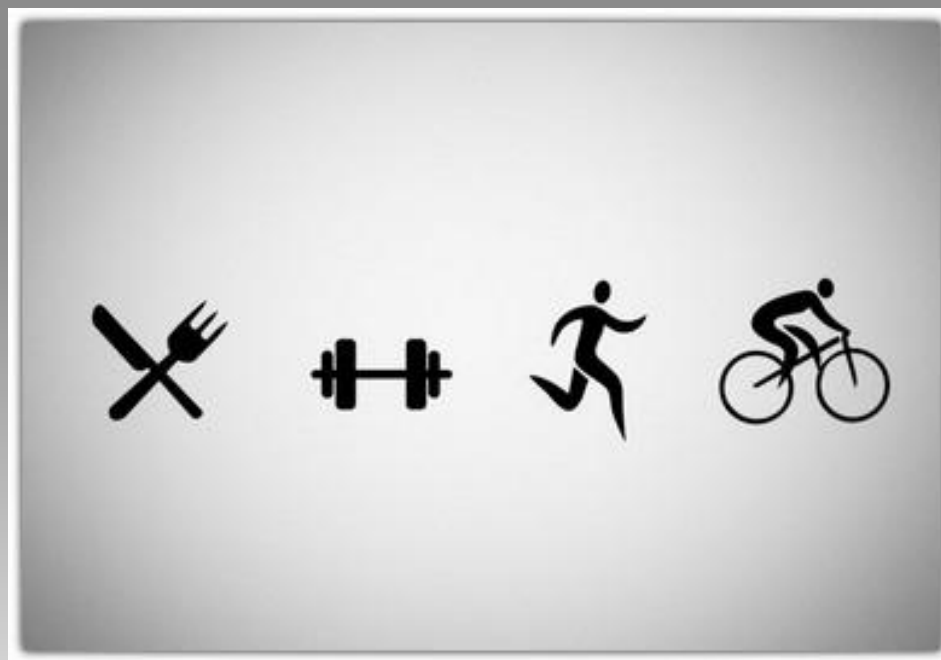
# Здоровый образ жизни .

"Образ жизни" является понятием, характеризующим особенности повседневной жизни людей в конкретных социально-экономических условиях. Он охватывает труд, быт, формы использования свободного времени, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Одними из важнейших составляемых здорового образа жизни выступают занятия физическими упражнениями и спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье. Поэтому физическое воспитание сегодня приобретает особо важное значение в формировании привычек здорового образа жизни среди детей и подростков.



Основными качествами, которые характеризуют формирование здорового образа жизни средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья.



# Влияние движения на системы и органы

О том, как спорт влияет на здоровье человека, сказано и написано множество статей, научных исследований, даже диссертаций. Попробуем оформить все эти сведения в краткой и доступной форме. Итак, спорт полезен для здоровья по следующим причинам:

- **Укрепляется опорно-двигательный аппарат:** увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды.

Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

- **Укрепляется и развивается нервная система.** Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений.

**□ Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние** спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.



- **Улучшается работа органов дыхания.** При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.
- **Повышаются иммунитет и улучшается состав крови.** У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивается с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн.

Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

- **Улучшается метаболизм.** Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

Спасибо за просмотр!

