

# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА



# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

КАК ВЛИЯЕТ СОВРЕМЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ НА ЗДОРОВЬЕ  
СПОРТСМЕНА?



# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

## Содержание

- химические загрязнения атмосферы и здоровье спортсмена;
- погода и самочувствие спортсмена
- ландшафт как фактор здоровья;
- проблемы адаптации спортсмена к окружающей среде;
- список литературы.



# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

Спорт — закалка на долгую жизнь

**Экология спортсмена** - наука о взаимоотношении спортсмена со средой обитания в различных аспектах (экономическом, техническом, физико-техническом, социально-психологическом) и призвана определить оптимальные условия существования спортсмена, включая допустимые пределы его воздействия на окружающую среду.



# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

## Химические загрязнения атмосферы

промышленность



бытовые котельные



транспорт



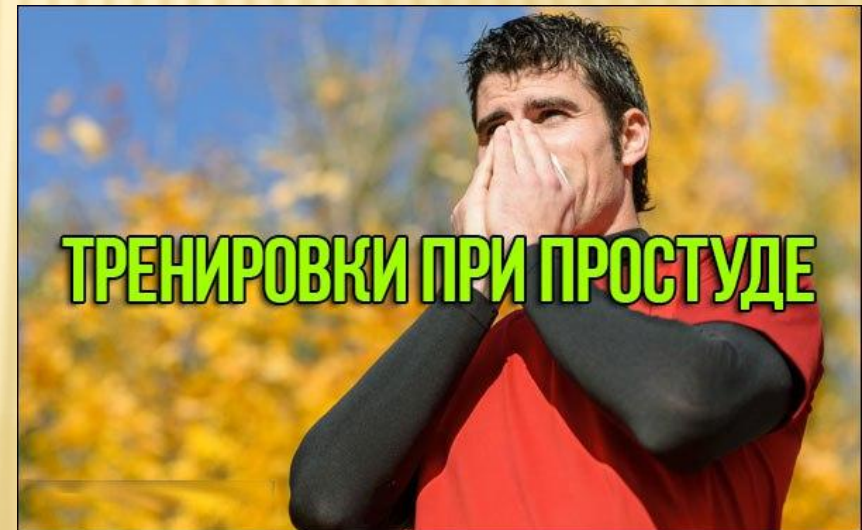
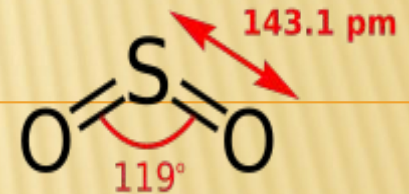
(потребляющие более  
70% ежегодно  
добываемого твердого  
и жидкого топлива.)

# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

## Воздействие на человека сернистого и серного ангидрида

### Симптомы отравления:

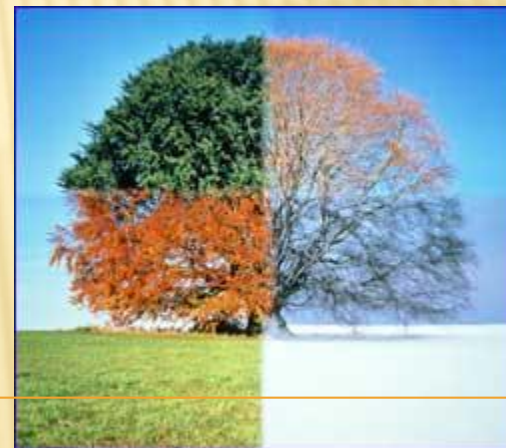
насморк, кашель, охриплость, першение в горле. При вдыхании высокой концентрации — удушье, расстройство речи, затруднение глотания, рвота, возможен острый отёк лёгких.



# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

## Погода и самочувствие спортсмена Суточные ритмы и биоритмы

Биоритм - множество ритмических процессов в организме (ритмы работы сердца, дыхания, биоэлектрической активности мозга).



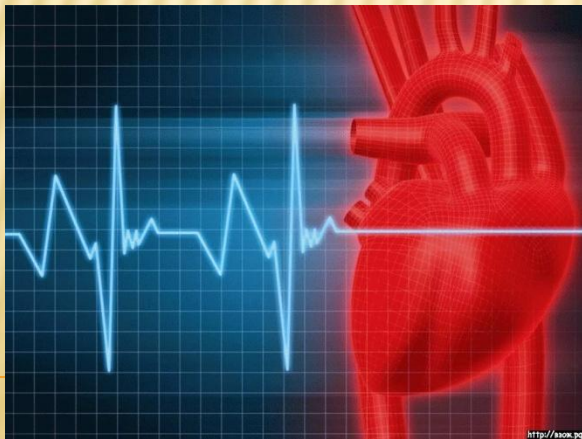
# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА



## ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ

### прямое

оказывает влияние на кровоснабжение кожных покровов, дыхательную, сердечно - сосудистую систему и потоотделительную систему.



### косвенное

оказывает влияние на выживаемость и жизненный цикл возбудителей и переносчиков инфекционных и паразитарных заболеваний.





# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

Окружающий ландшафт может оказывать различное воздействие на психоэмоциональное состояние.



Природа повышает жизненный тонус, успокаивает нервы. Одним из сильных воздействий на здоровье обладает лес, особенно лесной воздух.



# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

**Адаптация** - это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода.



**Напряжение** - мобилизация всех механизмов, обеспечивающих определенную деятельность организма человека.

# ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм спортсмена испытывает состояние напряжения, утомления.



## Основные черты психического стресса:

- 1) стресс - состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;
- 2) стресс - более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;
- 3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

# **Спасибо за внимание!**

---



*Работу выполнили:  
ученицы 11 «А» класса*

*Сосна Наталья*

*Алина Шоль*

*Руководитель:*

*Егорычева Наталья Рашитовна.*

---

# Информационные ресурсы.

---

<http://ru.wikipedia.org/>

<http://www.5ka.ru/>

<http://revolution.allbest.ru/>

<http://www.ecologyplanet.ru/>

<http://www.ecosystema.ru/>

<http://www.chromdet.com/>

<http://base.safework.ru/>

<http://www.chemport.ru/>

<http://www.100let.net/>

<http://www.biogweb.ru/>

<http://www.psyllive.ru/>

<http://otvety.mail.ru/>

<http://otherreferats.allbest.ru/>

<http://www.rian.ru/>

<http://www.ecostandard.ru/>

<http://www.medkursor.ru/>