



Влияние занятий физической культурой на организм человека

«Работу сделал Лёшка
Киреев, ПКС 18.1»

Здорóвье -

состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни



Здоровый образ жизни и спорт

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья. Важно, чтобы спорт кроме пользы доставлял удовольствие, а для этого необходимо выбрать подходящий вам вид спорта. Для женщины лучшим спортом является регулярное плавание, для тех, кто ведет сидячий образ жизни идеально подойдут пешие прогулки или туристические походы, бегом в равномерном ритме можно заниматься всей семьей, также как и ездой на велосипеде, зимой не стоит забывать про лыжи и коньки. Важно помнить, что любой спорт при неправильном к нему подходе является травмоопасным.



Движение

- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения

Ж. Тиссо. Знаменитый французский врач XVIII века.

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие.

Аристотель



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

**Общая
двигательная
активность при
поступлении в
школу падает почти
на 50%.**

**Двигательная
активность в 9-10
классе меньше, чем
в 6-7 классе.**



Недостаточная двигательная активность

Мало-подвижное
положение отражается
на сердечно-сосудистой
и дыхательной
системах.



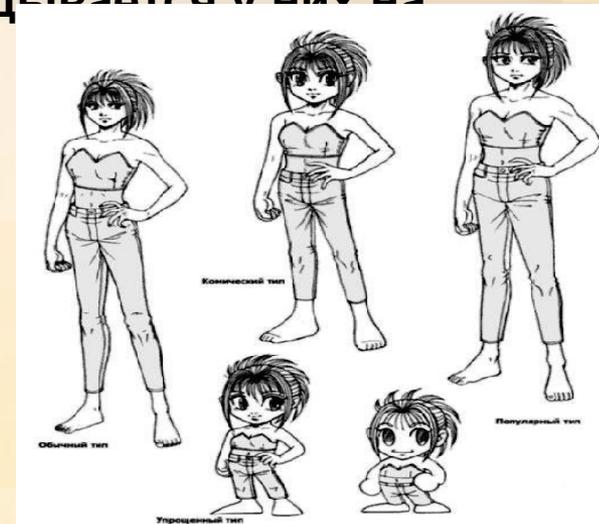
Увеличивается время
мыслительных
процессов.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек. Улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.



Типы телосложения

- **Эктоморфный** – обладает коротким туловищем, длинными руками и ногами, длинными и узкими ступнями и ладонями, а также очень небольшим запасом жира. Узкая грудь и плечи, а мышцы обычно длинные и тонкие. Обмен веществ у них очень быстрый, так что жировыми отложениями проблем не бывает. Впрочем, и мышцы нарастить им труднее
- **Мезоморф** – широкая грудная клетка, длинное туловище, прочная мышечная структура и большая сила. Это спортсмен с рождения.
- **Эндоморфный** – мягкая мускулатура, круглое лицо, короткая шея, широкие бедра большой запас жира. Типичный эндоморф – полноватый человек, у которого относительно высокий процент жира сравнительно с мышцами. Такие люди быстро набирают вес. Как правило, жир откладывается у них на бёдрах и ягодицах.



Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения. Поддержанию высокого уровня работоспособности в течении рабочего дня, совершенствование координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.



Вывод))0

- **Физкультура-общедоступный способ предупреждения многих болезней и укрепления здоровья. Физическая культура должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.**



Всем пока!

